

**SISTEMA DE UNIVERSIDADES ESTATALES DEL CARIBE COLOMBIANO SUE  
CARIBE**



**FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DEL  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVO 60/7.**

**CARMEN LÓPEZ LOZANO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
COLOMBIA**

**2020**

**FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DEL  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVO 60/7.**

Investigadora:

**CARMEN LÓPEZ LOZANO**

Directora:

**Ph.D. NOEMÍ CARRASCAL TORRES**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

**COLOMBIA**

**2020**

## NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

**Montería, 2 de junio de 2020.**

## **DEDICATORIA**

*A Dios, quien me ha acompañado en cada paso de mi vida y me ha brindado la sabiduría para afrontar cada situación que se me presenta.*

*A mi familia, quienes me han brindado su apoyo incondicional en todos los proyectos que he emprendido.*

*A mis compañeros de trabajo y amigos, quienes me apoyaron y hoy comparten de corazón mi gran satisfacción y felicidad de ver esta meta alcanzada.*

***Carmen López***

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad de Córdoba y cada uno de sus docentes que estuvieron presente a lo largo de este proceso.

A la Maestría en Educación SUE CARIBE, por su formación y apoyo en todo este proceso académico.

A mi directora de tesis Ph.D. Noemí Carrascal por su tiempo y dedicación, por su esmero, paciencia, compromiso y ayuda en todo momento.

**Muchas gracias**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN.....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>14</b>
<b>CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
1.1.1. Formulación del problema.....	23
<b>1.2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3. OBJETIVOS.....</b>	<b>26</b>
1.3.1. Objetivo general.....	26
1.3.2. Objetivos específicos.....	26
<b>CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>27</b>
<b>2.1. ESTADO DEL ARTE .....</b>	<b>27</b>
2.1.1. Panorama internacional.....	27
2.1.2. Panorama nacional.....	36
2.1.3. Panorama regional .....	48
2.1.4. Panorama local.....	49
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>49</b>
2.2.1. Educación física.....	49
2.2.2. Actividad física.....	53

2.2.5. La adolescencia.....	67
2.2.6. Programa educativo desde los fundamentos de L. Dee Fink.....	69
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>75</b>
<b>3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>75</b>
<b>3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>77</b>
<b>3.3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS.....</b>	<b>78</b>
3.3.1. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A).....	78
3.3.2. Programa de actividad física.....	80
3.3.3. Observación en el desarrollo del programa .....	87
3.3.4. Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación de las evidencias.....	87
<b>3.4. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>87</b>
3.4.1. Fase 1: Evaluación de necesidades .....	88
3.4.2. Fase 2: Evaluación de diseño.....	88
3.4.3. Fase 3: Evaluación de la implementación.....	90
3.4.4. Fase 4: Evaluación de resultados .....	94
<b>3.5. RELACIÓN OBJETIVOS, FASES, TÉCNICAS Y ASPECTOS A EVALUAR.....</b>	<b>94</b>
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....</b>	<b>95</b>
<b>4.1. ANÁLISIS FASE 1: EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES .....</b>	<b>95</b>
4.1.1. Niveles de actividad física al inicio de la investigación .....	106
<b>4.2. ANÁLISIS FASE 2: EVALUACIÓN DEL DISEÑO.....</b>	<b>110</b>
<b>4.3. ANÁLISIS FASE 3 Y 4: EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>111</b>

4.3.1. Análisis explicativo.....	115
4.3.2. Análisis explicativo.....	122
4.3.3. Análisis explicativo.....	129
4.3.4. Niveles de actividad física luego de la implementación del programa de Educación Física Activo 60/7.....	130
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>132</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES.....</b>	<b>132</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>135</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>137</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>144</b>

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Componentes de un programa según Fink .....	69
Figura 2. Aprendizaje significativo desde Fink .....	70
Figura 3. Evaluación del programa contemplada en el paso 3 .....	72
Figura 4. Evaluación de un programa .....	74
Figura 5. Resultados pregunta 1 del cuestionario de actividad física .....	97
Figura 6. Resultados pregunta 2 del cuestionario de actividad física .....	98
Figura 7. Resultados pregunta 3 del cuestionario de actividad física .....	99
Figura 8. Resultados pregunta 4 del cuestionario de actividad física .....	100
Figura 9. Resultados pregunta 5 del cuestionario de actividad física .....	101
Figura 10. Resultados pregunta 6 del cuestionario de actividad física .....	102
Figura 11. Resultados pregunta 7 del cuestionario de actividad física .....	103
Figura 12. Resultados pregunta 8 del cuestionario de actividad física .....	104
Figura 13. Resultados pregunta 9 del cuestionario de actividad física .....	105
Figura 14. Niveles de actividad física de los estudiantes de grado octavo de la Normal Superior Lácides Iriarte del municipio de Sahagún.....	107
Figura 15. Heteroevaluación de las evidencias de la Unidad No. 1 .....	124
Figura 16. Resultados de la unidad No. 2 .....	126
Figura 17. Heteroevaluación de las evidencias unidad No. 3.....	128
Figura 18. Niveles de actividad física de los estudiantes de grado octavo luego de la implementación del Programa Activo 60/7 .....	131

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de actividad física evaluados mediante el cuestionario PAQ-A .....	78
Tabla 2. Resultados del Alfa de Cronbach para el cuestionario PAQ-A .....	79
Tabla 3. Muestra de una sesión del programa de actividad física.....	82
Tabla 4. Resumen estadístico general del análisis del cuestionario PAQ-A aplicado a los 44 estudiantes de grado octavo .....	106
Tabla 5. Número y porcentaje de estudiantes en cada nivel de actividad física luego de la aplicación inicial del cuestionario .....	107
Tabla 6. Registro de observaciones (técnica PNI) .....	112
Tabla 7. Registro de autoevaluación de los estudiantes.....	117
Tabla 8. Registro de coevaluación de los estudiantes.....	119
Tabla 9. Resultados de la heteroevaluación de las evidencias.....	123
Tabla 10. Resultados de la unidad No. 2 .....	125
Tabla 11. Resultados de la unidad No.3 .....	127
Tabla 12. Resultados generales del cuestionario aplicado a los estudiantes de grado octavo luego de la implementación del Programa Activo 60/7.....	130
Tabla 13. Número y porcentaje de estudiantes en cada nivel de actividad física luego de la implementación del programa Activo 60/7.....	131

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado padres de familia .....	144
Anexo 2. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) .....	146
Anexo 3. Programa de educación física activo 60/7.....	149
Anexo 4. Evaluación de expertos.....	309
Anexo 5. Registro de observaciones hechas por los estudiantes .....	311
Anexo 6. Rúbrica de autoevaluación de los estudiantes. ....	312
Anexo 7. Rúbrica de coevaluación de los estudiantes. ....	314
Anexo 8. Evidencias fotográficas. ....	317

## RESUMEN

Esta investigación se tipifica como investigación evaluativa – evaluación de programas educativos, en ella se evalúa el programa de Educación Física Activo 60/7 para el fomento de la actividad física en adolescentes, cuyo diseño se basa en el modelo integrado para el aprendizaje significativo de Dee Fink. La investigación se lleva a cabo en 4 fases: 1° evaluación de los niveles de actividad física de los estudiantes con el cuestionario PAQ-A, 2° evaluación del diseño del programa por expertos para realizar los ajustes necesarios antes de su aplicación, 3° evaluación de la implementación del programa para valorarlo con auto, co y heteroevaluación, 4° evaluación de los resultados con la aplicación del PNI (positivo, negativo e interesante) y el cuestionario PAQ-A. Se obtuvo como resultados, que el programa fomentó la práctica de actividad física saludable en los estudiantes, permitiendo experimentar y disfrutar de los beneficios sociales, físicos y de salud mental que proporciona la práctica de actividad física, disminuyendo así la prevalencia de niveles insuficientes de esta y generando acciones que transformaron la forma de realizarla y la importancia que le asignaban a la misma.

**Palabras clave:** Actividad física, programa, evaluación

## **ABSTRACT**

This research is typified as evaluative research – evaluation of educational programs, it evaluates the program of active Physical Education 60/7 for the promotion of physical activity in adolescents, whose design is based on the model integrated for Dee Fink's meaningful learning. The research is carried out in 4 phases: 1st assessment of students' physical activity levels with the PAQ-A questionnaire, 2nd expert evaluation of the program design to make the necessary adjustments prior to its implementation, 3rd assessment of the implementation of the program to evaluate it from the perception of the student and teacher, 4th evaluation of the results with auto, co and heteroevaluation. It was obtained as results, that the program encouraged the practice of healthy physical activity in students, allowing them to experience and enjoy the social, physical and mental health benefits provided by the practice of activity decreasing the prevalence of insufficient levels of this and generating actions that transformed the way it was performed and the importance they attached to it.

**Keywords:** physical activity, program, evaluation

## INTRODUCCIÓN

La promoción de estilos de vida saludable ha tomado gran importancia en los últimos tiempos, en la medida en que organizaciones a nivel internacional han centrado su atención en recomendar programas que buscan crear hábitos saludables en las personas, entre las que se pueden nombrar la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud y UNICEF, las cuales establecen políticas, estrategias y planes para que los gobiernos, sociedad civil y sector privado generen mecanismos eficaces para la reducción de la mortalidad y la morbilidad a través de la promoción de estilos de vida saludables, destacando la alimentación adecuada y la actividad física.

Teniendo en cuenta todo lo planteado con anterioridad y atendiendo a los planteamientos normativos sobre la educación en Colombia, la cual es concebida como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes (Ley General de Educación, 1994), se considera la formación desde lo personal y también desde los ámbitos social y cultural teniendo en cuenta a la persona humana y su vida en sociedad mediada por la cultura de los contextos donde se desarrolla. Este proceso como hecho y reflexión en las diversas formas de cultura cobra sentido en cuanto al contexto donde se desarrolla el proceso de enseñanza. Es necesaria una formación holística de la persona considerando su contexto social, teniendo en cuenta las características propias del ser humano para el desarrollo de las facultades humanas, las aptitudes, la socialización y la relación con los demás, que actúe en favor de su crecimiento personal y social. La presente investigación tiene como objetivo general evaluar el diseño e

implementación del programa de Educación Física Activo 60/7 para el fomento de la actividad física en los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún, Córdoba.

Esto obedece a que la evaluación de los procesos educativos relacionados con la promoción de la actividad física en una escuela exige tener en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de los estudiantes en el diseño e implementación de los planes curriculares, debido a que el pleno ejercicio del derecho a la educación amerita que esta sea de calidad, promoviendo el máximo desarrollo de las múltiples potencialidades de cada persona, por medio de aprendizajes socialmente relevantes y experiencias educativas pertinentes a las necesidades y características de los individuos y de los contextos en los que se desenvuelven; es decir, el derecho a la educación es el derecho a aprender integralmente.

Para el desarrollo de la investigación se contempló en un primer momento la identificación de los niveles de actividad física de los estudiantes. Luego, se definieron las posturas teóricas sobre la educación física desde los postulados del Ministerio de educación Nacional (2010) y Villota (2000) quienes consideran que la educación física brinda aportes significativos en el desarrollo integral de los estudiantes. Sobre actividad física a la luz de Corbin (2005); Tercedor (2000); Christine, (2001) como un movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal y sobre programa educativo desde la perspectiva de Fink (1993), quien se lo define como los sistemáticos esfuerzos realizados para lograr objetivos pre planificados con el fin de mejorar la salud, el conocimiento, las actitudes y la práctica.

Posteriormente se diseñó el programa a la luz de las consideraciones identificadas, con el fin de intervenir de manera significativa, por medio de un plan sistemático y estructurado que ubica al estudiante en el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje y re plantea la actuación del docente durante este proceso, favoreciendo en el estudiante la participación activa y protagónica que le permita despertar el interés por mantener estilos de vida saludable y practicar actividad física. El diseño del programa se fundamenta en el modelo de curso Integrado para el aprendizaje significativo de Dee Fink.

Después, este programa fue evaluado por expertos quienes emitieron un juicio valorativo teniendo en cuenta criterios de estructura e implementación práctica del programa. Por último, se evaluó la efectividad del programa implementado, que reflejó un cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, en la medida en que se tuvieron en cuenta las necesidades y problemáticas de los estudiantes en el desarrollo de este proceso cognitivo, es decir, fue productivo para la promoción de la actividad física en los estudiantes, lo cual permitió cumplir con el propósito planteado al inicio de la investigación.

## **CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Al hablar de estilo de vida saludable se hace referencia al conjunto de hábitos y prácticas que cada individuo realiza para obtener un bienestar en el campo de la salud. Sobre esto “Garzón y Maldonado (como se citó en Cañizares y Carbonero, 2017) definen Estilo de vida saludable como “el conjunto de patrones de conducta relativamente estables que son beneficiosos para la salud, es decir adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas la relacionadas con la práctica metódica de la actividad física”.

Desde hace muchos años el concepto de estilo de vida saludable se ha visto abarcado desde múltiples disciplinas, la psicología lo define ampliamente, al igual que estudios sociales que lo relacionan con la salud, entonces, un estilo de vida inicia en las conductas que se gestan en el seno familiar, los comportamientos asociados a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, hasta las conductas compartidas en grupos sociales, este último, abordado por Coreil, Levin y Jaco (1992), se relaciona con la vida en sociedad que permanece en el tiempo:

Un conjunto de comportamientos constituye un estilo de vida si es compartido por un grupo social (o de status) y tiende a persistir a través del tiempo. Además, los patrones de estilo de vida son aprendidos a través de los procesos normales de socialización, a menudo temprano en la vida. Por tanto, en esencia, el estilo de vida es un concepto sociocultural, pero que ha evolucionado principalmente fuera del campo de la antropología (p.22).

Se reconoce, entonces, que el estilo de vida saludable está asociado a procesos socioculturales en confluencia con principios de la salud. Al respecto de los estilos de vida saludable y la actividad física Acuña y Cortes (2012) expresan que esta última se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares, hasta por problemas osteoarticulares, problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso, obesidad, dislipemias). Sobre esto, cifras mostradas por la Organización Mundial de la Salud (2014) evidencian que por lo menos 2,7 millones de fallecidos en el año 2014, en países latinoamericanos fueron a causa de los malos hábitos alimenticios con insuficiencia de nutrientes y altos porcentajes de grasas, mientras que 1,9 millones de muertes en el mismo periodo se atribuyen a la limitada actividad física de las personas, incrementándose actualmente el estrés en un 5% anual, como una enfermedad que afecta a la salud mental de los individuos.

De igual forma, la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó que la actividad física insuficiente es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Actualmente, 3 millones de muertes, que representan el 6% de las muertes a nivel mundial, son atribuibles a la falta de actividad Física. Se estima que la Inactividad Física causa alrededor de 21-25% de los casos de cáncer de colon, 27% de los casos de diabetes mellitus tipo II y 30% de los casos de enfermedad coronaria (OMS, 2014).

En el contexto colombiano, los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional presentó un incremento en los adolescentes (13 – 17 años) que presentan sobrepeso, pasando de 15,5 % en 2010 a 17,9% en 2015, notándose mayor presencia en mujeres (21,1%) comparado con los hombres (14,8%), reporta además, que la prevalencia de cumplir con los 60 minutos de

actividad física moderada o vigorosa en este grupo poblacional alcanzó una cifra de 13,4 %, con una desigualdad marcada por sexo (mujeres 7,6 % vs hombres 18,7) presentando mayor cumplimiento de las recomendaciones de actividad física, aquellos hogares con índices de riqueza más bajos. Así mismo, establece que el 76.6% de los adolescentes pasaron tiempo excesivo frente a las pantallas (2 horas o más diarios) como TV, computador, video juegos, tabletas o celular, evidenciando un aumento con relación a la ENSIN 2010 (67,0%). Este análisis resalta que el tiempo excesivo frente a las pantallas es mayor en los adolescentes que tienen TV en el cuarto, en los hijos de madres con niveles educativos de primaria incompleta y también en aquellos que tienen áreas verdes, parques o centros deportivos o recreativos en su barrio y que además tuvieron consejería en actividad física en los últimos 12 meses (ENSIN, 2015).

La preocupación sobre aspectos relacionados con la salud y los estilos de vida saludable, han llevado a reflexiones de tipo investigativo, político y económico, es así que en los últimos años se han publicado variados programas, proyectos e informes sobre recomendaciones, estrategias y guías para preservar y mejorar la salud de las personas, esto obedece a que, uno de los problemas que ha generada gran preocupación a nivel mundial, es la tendencia de las personas a adquirir estilos de vida poco saludable, ya que estos tiene consecuencias negativas en la salud del individuo, la familia y la sociedad.

Para luchar contra el aumento de estilos de vida poco saludables, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud y UNICEF establecen políticas, estrategias y planes para que los gobiernos, sociedad civil y sector privado generen mecanismos eficaces para la reducción de la mortalidad y la morbilidad a través de la

promoción de estilos de vida saludables, destacando la alimentación adecuada y la actividad física. Específicamente, la Organización Mundial de la Salud propuso programas fundamentados en la realización de actividades recreativas y de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y depresión. (OMS, 2014)

Sobre esto, la educación en Colombia busca la formación integral de ciudadanos que den respuesta a las necesidades que tiene la sociedad actual. Se necesitan jóvenes pensantes, activos, que actúen respetándose a sí mismos, a los demás y se preocupen por su bienestar y calidad de vida. En esta tarea, promover estilos de vida saludable desde los contextos escolares se convierte en una herramienta que ayuda a una educación integral.

Atendiendo a esto, la Constitución Política de Colombia el Artículo 49 indica que “le corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”, a partir de allí se han establecido múltiples decretos y leyes que buscan integrar la actividad física y los hábitos saludables como elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades: la ley 115 de febrero 8 de 1994, la Ley 181 de enero 18 de 1995, la ley 715 de diciembre 21 de 2001, la ley 1098 de noviembre 8 de 2006, ley de infancia y adolescencia que en su artículo 30 estipula que “los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes”, La

ley 1122 de enero 9 de 2007, el Decreto 2771 del 30 de julio de 2008 y el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: Prosperidad para todos”, establece como meta nacional, la promoción de hábitos de vida saludable, donde el deporte, la recreación, la actividad física y la educación física juegan un papel fundamental al ser considerados bienes preferentes socialmente necesarios, de manera especial al desarrollo humano, al liderazgo, a la convivencia y a la paz.

En el municipio de Sahagún-Córdoba, ubicado en la parte nororiental del departamento de Córdoba, según su plan de salud pública (2015), los problemas de salud están relacionadas con enfermedades crónicas que si se detectan a tiempo es posible controlarlas y en caso necesario lograr la rehabilitación de los daños que produce, de estos casos se debe resaltar en Sahagún las Enfermedades Hipertensivas, específicamente Hipertensión Arterial, que ocupan el primer lugar dentro de las causas de mortalidad, estas enfermedades son causadas por varios factores muchos de ellos probablemente relacionados con malos hábitos de vida saludable en la población los cuales a pesar de la educación impartida ha sido difícil cambiar, entre las cuales se pueden mencionar La dieta alta en sal, en grasas animales, el hábito de fumar, el consumo de alcohol, el sedentarismo, el estrés, trabajo, múltiples actividades y la obesidad.

En este municipio, se encuentra La escuela normal superior Lácides Iriarte, que cuenta con 2.488 estudiantes distribuidos en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media y formación complementaria, es de carácter mixto, tiene jornadas de trabajo matinal, vespertina y jornada única en los grados 10 y 11. Tiene 91 docentes: 6 en preescolar, 20 en básica primaria, 60 en básica secundaria y media y 5 directivos. La institución cuenta con 2 docentes de educación física en la jornada matinal y una docente en la jornada vespertina. Los estudiantes en

su mayoría son de estratos 1 y 2, un gran número de padres de familia se dedican al mototaxismo, servicios domésticos, ventas ambulantes y actividades del campo. La familia se caracteriza por un alto porcentaje de madre solterismo o padre solterísimo y niños atendidos por abuelos.

Esta escuela tiene como misión formar un normalista superior con capacidad pedagógica e iniciativa investigativa, competente para afrontar su desempeño laboral en el nivel de preescolar y básica primaria. El modelo pedagógico de la institución es el social con tendencia al constructivismo.

La práctica de actividad física en los estudiantes de la referida institución educativa, es cada vez menos frecuente, esto se debe a la influencia de los medios de comunicación y los avances tecnológicos en los que se sumergen los adolescentes e insuficiente utilización del tiempo libre en actividades deportivas, la falta de conocimiento sobre los beneficios de adoptar estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas está dada en la contradicción que denotan los estilos de vida observados actualmente en los adolescentes y la necesidad de promoción de estilos de vida a partir de la actividad física.

Considerando los planteamientos anteriores y que en el campo académico se hace necesaria la revisión y evaluación continua de los programas educativos que se trabajan en las escuelas y que dan respuestas a las expectativas de formación que requieren las personas para su exitoso desempeño en una sociedad cada vez más demandante, lo relacionado con la promoción de la actividad física en los contextos escolares, no es ajena a este planteamiento, ya que esto ayuda a

la formación integral de personas que se desenvolverán en un contexto determinado, con unas exigencias particulares.

### **1.1.1. Formulación del problema**

A partir de los planteamientos anteriores se define la siguiente pregunta de investigación ¿Qué efectos tiene la implementación del programa de Educación Física activo 60/7, en el fomento de la actividad física de los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún Córdoba?

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

La promoción de estilos de vida saludable ha tomado gran importancia en los últimos tiempos, en la medida en que organizaciones a nivel internacional han centrado su atención en recomendar programas que buscan crear hábitos saludables en las personas. Esto surge a raíz de la problemática del sedentarismo en que están inmersos los seres humanos, al respecto Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012) resaltan que la actual situación de sedentarismo entre la población adulta se está trasladando hacia edades más tempranas, como la edad adolescente y la edad infantil, por tanto, se hace necesario implementar programas desde los contextos escolares que promuevan estilos de vida saludable.

Sobre esto, en la carta de Ottawa, la organización mundial de la salud (1986) emite directrices puntuales relacionadas con la promoción de la salud, proporcionando a la población las

herramientas y medios necesarios para tener un mayor control sobre su propia salud. Dichas estrategias deberían ser adaptadas de acuerdo a las necesidades y recursos de cada región donde las personas tengan la oportunidad de elegir opciones saludables. En ese sentido, la presente investigación cobra importancia, ya que enfatiza en la evaluación de los procesos educativos relacionados con la promoción de la actividad física en una escuela, para lo cual, exige tener en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de los estudiantes en el diseño e implementación de los planes curriculares, debido a que el pleno ejercicio del derecho a la educación amerita que esta sea de calidad, promoviendo el máximo desarrollo de las múltiples potencialidades de cada persona, por medio de aprendizajes socialmente relevantes y experiencias educativas pertinentes a las necesidades y características de los individuos y de los contextos en los que se desenvuelven; es decir, el derecho a la educación es el derecho a aprender integralmente.

“La calidad de la educación es crucial, porque influye de forma determinante en los resultados de aprendizaje y en los niveles de asistencia, finalización de estudios y la calidad de vida, por lo que finalmente la calidad de los programas educativos afecta la universalización de la educación” (OREALC/UNESCO, 2007, pág. 11).

De igual manera, centra su atención en un tema de gran importancia en la actualidad, tanto en el contexto internacional como en el contexto nacional, ya que se ha observado un aumento considerable en las enfermedades relacionadas con la falta de estilos de vida saludables, por tanto, ayuda a la promoción y conservación de la salud de las personas participantes de la investigación y de la sociedad en general, lo cual incidirá en la calidad de vida de las mismas.

Teniendo en cuenta no solo lo anterior, sino también lo descrito en el planteamiento del problema, la presente investigación es pertinente en la medida que se pretende analizar el efecto que provoca el diseño e implementación de un programa que promueva estilos de vida saludables desde la actividad física, brindando un aporte conceptual para futuras investigaciones interesadas en estudiar esta temática, debido a que existen evidencias que muestran que las escuelas pueden marcar la diferencia en la calidad de la educación y en la salud de las personas, por lo que es importante hacer estudios que nos muestren las condiciones y procesos que contribuyen a la mejora en la calidad de vida de los estudiantes.

De esta forma, la investigación aporta al mejoramiento de los estilos de vida saludable de los estudiantes, lo que influirá positivamente en su rendimiento escolar y en el mejoramiento de su calidad de vida. Aportando a la construcción de una sociedad saludable, en donde cada individuo sea consciente de la responsabilidad que tiene con su salud y su bienestar.

Así mismo, se convertirá en un referente para el diseño de planes curriculares dirigidos a la integración de la actividad física como elemento esencial en la promoción de la salud en la escuela, teniendo en cuenta la incorporación de los intereses y necesidades de los niños y niñas en la práctica pedagógica, la promoción de la participación y autonomía de los estudiantes, la confianza entre alumnos y de ellos con el profesor, el reconocimiento de la vida cotidiana al proceso de aprender, la existencia de reglas justas y claras, la ausencia de violencia y mediación de conflictos, el desarrollo de actividades motivadoras y desafiantes que consideran la diversidad, el trabajo de grupo, el mayor autocontrol y la autodisciplina, entre otros factores.

Por último, desde el aspecto disciplinar, esta investigación proporciona herramientas teórico-prácticas a los docentes y pedagogos para motivar la reflexión en torno al compromiso de su rol como mediadores de la enseñanza, del aprendizaje y calidad de vida de los estudiantes, en los diversos contextos educativos colombianos. De igual forma, ayuda a crear consciencia acerca de la necesidad de evaluar los programas que se implementan en las escuelas para promover estilos de vida saludable y lograr una mejora en la salud de los estudiantes.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Evaluar el diseño e implementación del programa de Educación Física Activo 60/7 y valorar su efectividad en el fomento de la actividad física de los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún, Córdoba.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún, Córdoba.
- Evaluar el diseño del programa de Educación Física Activo 60/7, por expertos para establecer su calidad estructural y técnica.
- Valorar en términos de efectividad el programa durante su aplicación, por medio de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

## **CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL**

### **2.1. ESTADO DEL ARTE**

Este apartado muestra las tendencias investigativas en torno a los estilos de vida saludable en el campo educativo. Para esto se realizó una búsqueda de estudios a nivel internacional, nacional y regional. En la búsqueda realizada se encontró que existen pocas investigaciones realizadas en jóvenes y niños por tanto se apoyará en diferentes estudios realizados en la población adulta.

#### **2.1.1. Panorama internacional**

A nivel internacional, se referencia la investigación realizada en Perú por Palomares (2015), producto de sus estudios de maestría en docencia y gestión en alimentación y nutrición, titulada *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*, la cual se enfocó en analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital de Lima. Este estudio surge a partir del análisis de la realidad actual que revela que una de las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables. se encuentra que es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable, que, a curarla de una enfermedad, para lo cual, cualquier profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio. Pero ¿qué sucede cuando son los mismos profesionales

de la salud quienes presentan estilos de vida inadecuados? es frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, bebedores, sedentarios, obesos. Al parecer, para algunos de ellos no es un problema recomendar hábitos de vida saludables que ellos mismos no ponen en práctica.

Mediante un Diseño observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo, en el año 2014 durante el período de agosto a octubre se trabaja con una población de 106 profesionales de la salud, 79 mujeres y 27 hombres con una edad promedio de 45.5 años empleados del hospital (MINSA) ubicado en Lima, Perú, a partir de la aplicación del instrumento estilos de vida saludable y el análisis correlacional de Spearman se obtiene como resultado una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de 4 Índice de Masa Corporal y la circunferencia de cintura y grasa visceral.

Los resultados de esta investigación muestran que la correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa en relación con las dimensiones abordadas. La aplicación del instrumento permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados indican que los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad lo que produce alto riesgo cardiometabólico.

Se concluye que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional. Después de aplicar el instrumento, más del 70% de los profesionales de la salud

presentan un Estilo de Vida “Poco Saludable”, la cuarta parte “Saludable” y menos del 3% “Muy Saludable”. Por tanto, se hace necesario impulsar la promoción de estilos de vida saludables para profesionales de la salud a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades. También, promover intervenciones educativo comunicacionales específicas para mejorar estilos de vida saludables y estado nutricional en profesionales de la salud.

La investigación referenciada, brinda aportes conceptuales significativos respecto a la temática de estilos de vida saludable, puntualizando las cifras que lo configuran como un problema internacional, ya que involucra a un alto porcentaje de personas en todo el mundo. De igual forma, establece algunas recomendaciones relacionadas con la manera de afrontar dicha problemática.

Por su parte, Chiang, Torres, Maldonado y González (2016), realizaron en Chile su trabajo de grado de maestría titulado *Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria*, el cual surge a partir de la identificación de estilos de vida nocivos como la dieta inadecuada, el sedentarismo, el consumo de tabaco, constituyéndose estos en importantes factores de riesgo, lo que genera aumento de la obesidad y es considerado un problema de salud pública. Por tanto, en el desarrollo investigativo se propuso el programa multidisciplinario “Yo quiero ser sano” dirigido a preescolares y orientado al fomento de un estilo de vida saludable. Este tenía como objetivo que los niños aprendieran a valorar positivamente la salud y conocieran la relación de esta con la alimentación y la actividad física. El programa constó de 3 módulos: salud, nutrición, actividad física y talleres de apoyo psicológico; incluyendo la creación de material didáctico para los

alumnos y la sala de clase. Se aplicó durante 6 meses, en un curso de 36 niños, de uno y otro sexo, entre 5 y 6 años de edad. Como grupo control se consideró otro grupo de niños de edades similares. A todos se les midió peso, estatura, estado nutricional, mediante métodos antropométricos establecidos.

La evaluación de preferencias alimentarias y creencias en salud, se realizó mediante escalas de medición y encuestas directas a los preescolares. Al término de la intervención se logró mejorar significativamente el estado nutricional del curso, disminuyendo en 32,5 % los niños desnutridos y en 54,5 % los obesos. Se logró también inducir cambios significativos en el estilo de vida, como disminuir la preferencia de ver televisión y aumentar el consumo de pescado y verduras. Se concluyó que el programa es factible de ser aplicado en cualquier centro educacional que cuente con el personal capacitado, como también servir de base para que otros programas se puedan adaptar, a su propia realidad, las actividades propuestas.

Los autores concluyeron que la educación hacia un estilo de vida saludable, deba necesariamente incluir un esfuerzo conjunto de la familia, el establecimiento educacional y un equipo multidisciplinario de salud.

Los aportes de esta investigación giran en torno a que muestran una forma de afrontar la problemática de los estilos de vida saludables, desde procesos formativos escolares, puntualizando estrategias de enseñanza que motivan a los estudiantes a practicar estilos de vida saludable, lo cual está estrechamente relacionado con la intención del presente estudio.

De igual forma, en España, Sánchez (2016) presentó su tesis doctoral *Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes*. Esta investigación surge de la importancia que tiene en la actualidad la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo para las epidemias actuales de enfermedades crónicas. El estímulo de formas de vida más activas físicamente debe ser un elemento importante de cualquier estrategia en el ámbito de la salud pública.

En esta investigación se trató de indagar en aquellos factores sociales y personales de los modelos teóricos en general y las investigaciones específicas que abordan estas temáticas. Afirma que unos estilos de vida activa y saludable reportan enormes beneficios para la salud física y el bienestar mental de las personas, pero al mismo tiempo puede reducir gastos a las instituciones de salud pública por los problemas de salud derivados de estilos de vida inactivos y poco saludables desde el punto de vista de la alimentación.

Estos estilos de vida se fraguan en la infancia y adolescencia para asentarlos a lo largo de la vida, o si no será más complicado hacerlo de adultos. En este sentido, dado que esos hábitos no dejan de ser comportamientos de los individuos, el investigador expresa que es necesario conocer qué variables sociales y personales pueden estar influyendo en la adquisición de hábitos activos y saludables. Pero más allá de esa influencia de los estilos de vida activa y saludable sobre la salud física y mental, que recoge diferentes estudios, en su investigación se propone un aspecto relevante y menos estudiado como puede ser el beneficio que puede tener los hábitos de vida activos y saludables en el rendimiento humano, y qué mejor modo de comprobarlo con el rendimiento académico, tan asociado a esta etapa de la vida y de tan importantes repercusiones,

no sólo por el rendimiento en sí, además por las propias consecuencias directas e indirectas que tiene en los adolescentes, aún en fase de maduración física y psicológica.

Por último, dadas las diferencias individuales en toda una serie de atributos o características de personalidad, también considera importante tener en cuenta algunas de las más relevantes y pertinentes variables de la personalidad que pudieran estar implicadas o asociadas a unos estilos de vida activa y saludables, su relación con las propias variables de salud física y bienestar psicológico, así como con el rendimiento académico de los adolescentes.

Por tanto, esta tesis brinda aportes relacionados con el tema de la actividad física como elemento fundamental en los estilos de vida saludable, en la medida en que fundamenta desde postulados teóricos dicha temática. Además, propone acciones específicas con las que se puede enfrentar la problemática que se viene presentando en torno a la inactividad física de las personas.

La Tesis Doctoral “**Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares: estudio multicéntrico**” realizada por María José Menor Rodríguez, de la Universidad de Granada en el año 2017, teóricamente concibe que los hábitos de vida saludable contiene procesos de desarrollo de pensamiento, en los cuales es necesario que los sujetos comprendan en realidad su importancia y las consecuencias que se generan para su vida, sin este proceso de significación la acción no incide en cambios sustanciales, las practicas continuaran siendo las mismas en contra del bienestar de la persona. La comunidad científica presta especial atención a las vías que se pueden implementar para promover los estilos de vida

saludables en la etapa escolar y la literatura ofrece una amplia variedad de recursos con el fin de lograr ese objetivo.

Mediante un diseño cuasi experimental con un único grupo, con medidas pretest (justo antes de la implementación de la propuesta), posttest para poder establecer comparaciones, se llevó a cabo una intervención educativa en 3 centros escolares Públicos Gallegos, con el propósito de evaluar la influencia de una intervención educativa en escolares encaminada a incorporar hábitos de vida saludables, a partir de la determinación y valoración de los hábitos presentes en los escolares en materia de nutrición, actividad física, uso de internet, televisión y hábitos higiénicos, en función de las variables sociodemográfico de los alumnos y su entorno familiar.

Esta investigación concluye:

- Que la revisión bibliográfica puso en manifiesto que las intervenciones educativas para fomentar hábitos de vida saludables en la edad escolar son efectivas.
- La identificación previa de los hábitos de vida saludable presentes en los escolares; permitió diseñar, ejecutar y evaluar la intervención educativa, mediante un proceso integrado al acto de enseñar y aprender que contribuyó a fomentar hábitos de vida saludable en los escolares y elevar el nivel de conocimiento.
- La intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludable en los escolares influyó en que los niños y la comunidad conocieran, participaran y tomaran decisiones sobre su propia salud, adquiriendo así responsabilidades sobre ella.

- La intervención educativa abarcó varios niveles escolares y guardó relación con cambios del desarrollo social y cognitivo de los niños.
- Esta investigación refuerza el papel de la escuela como un sector estratégico para mejorar las conductas relacionadas con la salud.
- Los aportes de esta investigación tienen que ver con aspectos estructurales de los procesos de investigativos en cuanto al diseño de instrumentos y del programa integrado.

De igual manera, Moreno (2017) realizó su tesis doctoral titulada *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*.

La cual, surgió de la preocupación por el estilo de vida en la adolescencia temprana, ya que en esta etapa adquieren muchos de los hábitos que conforman el estilo de vida relacionado con la salud y una vez aprendidos son difíciles de modificar.

Esta investigación tuvo como objetivo estudiar el estilo de vida relacionado con la salud y el autoconcepto durante la adolescencia temprana e inicio de la adolescencia media (11 - 15 años) en función del género, de la edad o el curso académico y de diversas variables socioeconómicas, así como las relaciones que se establecen entre estas conductas de salud y las dimensiones del autoconcepto. Los aspectos tratados fueron: a qué edad aparecen el consumo de sustancias, cómo evoluciona con la edad, qué cambios se producen con la edad en otras conductas del estilo de vida relevantes para la salud, como la alimentación y la práctica de actividad física y deporte; qué efecto tiene el género o el nivel socioeconómico sobre el estilo de vida adoptado por los jóvenes y, cómo influyen las percepciones de competencia o autovalía sobre las conductas relacionadas con la salud llevadas a cabo por los adolescentes.

El autor concluyó que el deporte actúa como variable mediadora entre diversos dominios del autoconcepto y el consumo de sustancias entre las chicas. Estos dominios del autoconcepto, que tienen una influencia indirecta sobre el consumo de las distintas sustancias son: la aceptación social, la competencia académica, la apariencia física y la competencia deportiva. La aceptación social tiene un efecto directo negativo sobre la práctica deportiva de las chicas de 15 años, y un efecto indirecto positivo sobre el consumo de sustancias. El resto de dominios del autoconcepto (competencia académica, apariencia física y competencia deportiva) tienen un efecto indirecto negativo sobre el consumo de sustancias (Moreno 2017).

De esta forma, la investigación referenciada brinda aportes teóricos sobre los estilos de vida saludable, desde los planteamientos que lo definen como un problema de salud pública hasta las estrategias que permiten promocionar una vida saludable en los jóvenes a partir de su reconocimiento como persona.

Así mismo, se realizó en España la investigación de maestría titulada *Evaluación de un programa de actividad física mediante juegos populares en escolares de Educación Primaria*, por Ríos, Navarro, Arulfe y Pérez (2018), esta surge a partir de la importancia que ha tenido en los últimos tiempos la actividad física como herramienta para mejorar la calidad de vida. No obstante, la tendencia de la población parece ser otra, al alimentar un estilo de vida sedentario que desemboca en graves problemas para la salud. Por lo tanto, se definió como objetivo general valorar, mediante los juegos populares, los efectos de un programa de actividad física en la salud física y psicosocial del alumnado de Educación Primaria. Para esto, se realizó un diseño cuasiexperimental con medidas pre y post-test sin grupo control, de corte longitudinal,

descriptivo, analítico y comparativo. La selección de la muestra para esta investigación fue de tipo no probabilístico y por conveniencia, según los sujetos a los que se tuvo acceso. La muestra estuvo constituida por 89 escolares (45 niñas y 44 niños).

Se fundamentaron en los postulados de la OMS (1946), la cual definió la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Sobre actividad física, sostienen que atiende a una triple perspectiva bio-psico-social que repercute en una mejora de la salud integral de las personas (Díaz y Sierra, 2009).

Con este estudio, los autores concluyeron que la práctica de juegos populares de forma regular contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas de Educación Primaria, manifestándose en beneficios para su condición física y su salud psicosocial. Los juegos populares son capaces de potenciar en el alumnado el disfrute, la motivación y la autonomía, así como los sentimientos de competencia y la relación con los demás (Ríos, Navarro, Arulfe y Pérez, 2018).

Esta investigación referenciada, brinda aportes metodológicos sobre la perspectiva de evaluación de programas, componente fundamental del presente estudio. De tal forma que sus fundamentos teóricos y metodológicos servirán de orientación en todo el desarrollo investigativo.

### **2.1.2. Panorama nacional**

En la revisión bibliográfica se encontró la investigación realizada en Medellín por Ochoa, Ortiz, Galeano y Cortés (2013), titulada *Ambiente educativo saludable*, como trabajo de grado de la

maestría en educación y desarrollo humano de la Universidad de Antioquia, esta surgió del análisis realizado sobre los esfuerzos hechos para crear ambientes educativos que favorezcan el desarrollo integral de las personas, sin embargo, no han dado mayores resultados, ya que siguen implementado medidas fragmentadas. Por tanto, se estableció como objetivo acercarse a la comprensión de los sentidos sobre ambientes educativos saludables, contruidos por maestros pertenecientes a instituciones educativas oficiales del municipio de Medellín, que han participado en la Estrategia Escuelas Saludables. Metodológicamente, los autores fundamentaron su análisis bajo el enfoque cualitativo y atendiendo a una lógica holística o integradora y totalizante con una perspectiva hermenéutica.

Para la realización se fundamentaron en autores que han reflexionado sobre la creación de ambientes educativos saludables, entre ellos Ochoa, Ortiz, Galeano y Cortés (2013) quienes expresan que los ambientes educativos saludables se producen a partir de la interacción de los docentes, mediados por las dinámicas escolares y contextuales del medio en donde desempeñan su labor docente.

Con estos planteamientos, se evidencia la necesidad de la construcción de escenarios escolares saludables que tengan en cuenta la influencia que ejercen los factores contextuales en el proceso de enseñanza aprendizaje, dichos escenarios surgen de la reflexión en conjunto de todos los integrantes de la comunidad educativa.

Concluyen los investigadores que la escuela debe dejar de ver la salud como un relleno programático, sino como un compromiso social al que deben articular los esfuerzos escolares

para brindar una mejor calidad de vida a los estudiantes. Esta perspectiva se convierte en aporte fundamental para la presente investigación, ya que ayuda a fundamentar el programa propuesto, el cual concibe los estilos de vida saludable y la actividad física como parte fundamental de los procesos escolares y de las dinámicas de la práctica docente.

Por su parte, Cárdenas, Suárez y Agudelo (2014) realizaron la investigación titulada *Implementación de la estrategia escuela saludable: una alianza intersectorial*, esta surgió de la necesidad de implementar planes para mejorar la salud y el cuidado de los estudiantes, tuvo por objetivo evaluar la implementación de la Estrategia Escuela Saludable en una Institución de Educación Primaria de la zona rural de Nuevo Colón (Boyacá), para cumplir con dicho objetivo los autores, metodológicamente, realizaron un estudio de caso único con dos fases; una diagnóstica y una de intervención. En la primera se realizó un diagnóstico descriptivo del estado de salud de los estudiantes; posteriormente la segunda etapa consistió en una intervención que involucró la comunidad educativa y el contexto de la misma. En dicho trabajo investigativo, los autores identificaron problemas del medio ambiente relacionados con las condiciones locativas de la Institución y situaciones desfavorables en los escolares tanto a nivel familiar como individual:

Teniendo en cuenta el planteamiento anterior, donde se expresa que las condiciones contextuales de los estudiantes influyen de manera directa en el rendimiento académico de los mismos, existen hábitos inadecuados y estilos de vida que pueden tener relación con alteraciones en la salud de los niños que asisten a las escuelas y sus familiares, hábitos como hacinamiento en los hogares, cocinar con madera, disposición de aguas servidas o residuales y la disposición de

residuos sólidos a cielo abierto son entre otros, factores que intervienen en la salud de los estudiantes de las escuelas rurales. Se hace necesario, la realización de investigaciones que estén orientadas hacia la intervención educativa por medio de estrategias didácticas que integren todos los factores que están relacionados con los procesos académicos, con miras hacia la creación de escenarios de vida saludable que posibilite el mejoramiento del aprendizaje.

Teóricamente se fundamentaron en autores como Perea (2010), quien expone su posición frente a la temática de la influencia del estado saludable de los estudiantes, y en su participación activa en la sociedad, por tanto, debe tomarse como un conjunto y afrontarlo de tal forma, sin fraccionarlo para lograr estilos de vida saludable en los estudiantes.

Es decir, existen muchos factores de diversa índole que condicionan la salud de las personas, teniendo en cuenta dichos factores estos pueden ser de carácter educativo, económico, sanitario, ambiental, político o social. Pueden variar entre grupos sociales debido a la distribución de los recursos al interior de los mismos, por lo cual resultan patrones similares en zonas como países poco desarrollados donde la tasa de mortalidad infantil es mayor en relación con los países desarrollados.

De igual manera en Tuero y Márquez (2012), los cuales relacionan la vida saludable con la actividad física como un factor determinante para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades, “en la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos, de la misma manera que se considera al ejercicio físico como un elemento básico en la prevención de ciertas enfermedades” (p.25).

Los autores concluyeron que la implementación de la estrategia Escuela Saludable como herramienta de Promoción de la Salud, contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida y desarrollo humano de los escolares de la Institución, a través de la participación comunitaria, la educación en salud y la construcción de alianzas entre la comunidad educativa, el sector Salud, Educación y autoridades del municipio de Nuevo Colón (Boyacá).

La investigación referenciada aporta elementos metodológicos relacionados con la elaboración de programas dirigidos a los estilos de vida saludables en estudiantes, lo que se encuentra directamente relacionado con el tema estudiado y su fundamentación. De tal forma, que se toma como referente para el diseño e implementación del programa.

También se encontró la investigación de maestría realizada por Quintero y Munevar (2016) titulada Ambientes escolares saludables, la cual surgió de la preocupación por la relación educación, medio ambiente, salud y bienestar de los escolares para la comunidad académica y órganos de gobierno responsables de la construcción de sociedad y de un futuro mejor para las nuevas generaciones. Dicha investigación, tuvo como objetivo determinar las características de los ambientes escolares y su relación con el aprendizaje, el bienestar y la salud de los estudiantes, bajo un enfoque de ecología del aula, sustentado en el paradigma cualitativo comprensivo de estudio de casos, desarrollado en seis escuelas públicas de estrato uno y dos. La información se recolectó mediante instrumentos y técnicas etnográficos tales como diarios de campo, filmaciones, registros observacionales y entrevistas.

Después del análisis realizado, los autores obtuvieron como resultado que existe una relación entre los ambientes escolares, la salud y el bienestar en los procesos que se desarrollan en la escuela. Se resalta la exposición a la que se enfrentan los estudiantes por el hacinamiento a contaminación que presentan las escuelas en el país.

En este sentido, la salud escolar no solo implica las enfermedades conocidas, sino con los ambientes contextuales en los que se desenvuelven los integrantes de la comunidad escolar, por tanto en los programas orientados hacia este aspecto, se deben tener en cuenta las características o condiciones particulares de los contextos y a partir de ellos diseñar el plan de intervención, como lo afirma Quintero y Munevar (2016), los programas para promover estilos de vida saludable, aunque responden a intereses gubernamentales específicos, requieren la articulación de esfuerzos intersectoriales y un mayor grado de planeación y participación comunitaria porque están desagregados y ligados a la racionalización de recursos de acuerdo con las dinámicas particulares de cada institución.

Los autores concluyeron que los educadores cuentan con información actualizada y una amplia gama de posibilidades para estructurar planes y programas pedagógicos que favorezcan el bienestar y sana convivencia, el logro de aprendizajes, el desarrollo intelectual y emocional de la población y la reafirmación de valores y pautas culturales. No obstante, falta mayor impacto del marco legislativo sobre educación, ambiente y salud en las instituciones escolares. El escenario académico en ese sentido está fortaleciéndose en espera de avances significativos con alternativas reales para la promoción de la salud desde las aulas escolares y poder trabajar en ambientes saludables de aprendizaje (Quintero y Munevar, 2016).

De esta forma, se consideran los resultados de esta investigación como aporte fundamental, en la medida en que proporcionan postulados sobre la relación que existe entre los contextos educativos y el ambiente, además del papel central que cumplen los docentes al crear espacios de formación que enfatizan en el cuidado del ser humano de manera integral.

La Tesis de maestría “Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida Saludables en Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T” realizada por Milton Pedreros Rojas, de la Universidad Santo Tomás en el año 2018. Este estudio propone como objetivos diseñar Unidades Didácticas para un estilo de vida saludable desde el área de educación física en los estudiantes del grado sexto jornada tarde del Colegio Ciudadela Educativa Bosa y caracterizar los estilos de vida saludables de los estudiantes de sexto grado.

Este estudio es de carácter descriptivo en cuanto a la información recopilada sobre hábitos alimenticios y actividad física y se realizó en torno a un enfoque metodológico cualitativo, ya que se enfoca en averiguar cómo está el estudiante con relación al conocimiento de la parte nutricional, hábitos de actividad física y deportiva, hábitos en el entorno familiar, comunitario y en el colegio.

Como instrumentos y técnicas utiliza la observación estructurada, el diario de campo y el cuestionario de preguntas relacionadas con la práctica realizada por los estudiantes. Es necesario desde la clase de Educación Física realizar una caracterización detallada de los índices que puedan ubicar el adecuado o insuficiente estado de cada estudiante con relación a unos mínimos de salud establecidos. Esa caracterización sirve como diagnóstico inicial del currículo y el diseño de las prácticas que orientarán las actividades en la asignatura. Una vez implementado esto es

innegable que se evidencia la imperiosa necesidad de promocionar hábitos de vida saludable en los estudiantes en todos los niveles, en especial los de grado sexto. Sin embargo, se deben promocionar también en las familias y en la comunidad ya que se pudo evidenciar que estos no son una preocupación central de las familias por diversos factores: poco nivel de formación, poco tiempo para la actividad física, etc. Esta investigación pone de manifiesto la necesidad de que los colegios tomen parte responsable en las acciones de promoción e implantación de hábitos de vida saludables, con el fin de implantar un currículo de educación física, que promueva clases activas de la promoción en salud y de esa manera generar un impacto real y medible en las prácticas físicas de la comunidad.

Para ello, se recomienda desde la escuela y conjuntamente con las instituciones que la circundan, promover la participación, en actividades deportivas, recreativas en los estudiantes con el fin de motivarlos en la adquisición de hábitos de vida saludable.

Implementar desde el Plan Educativo Institucional un currículo basado en la promoción de hábitos de vida saludable en el que se contemplen diferentes aspectos desde la planeación curricular que puedan llegar a tener un impacto significativo en los estudiantes y en sus familias.

Recomienda incentivar las escuelas deportivas dentro de las instituciones en horas de no clase y fines de semana. Esto beneficia la calidad de vida de la comunidad. Con respecto a los hallazgos en relación con lo estrictamente académico se exhorta a los docentes de Educación Física a poner en práctica en otros grados del bachillerato y en primaria unidades didácticas en promoción de hábitos deportivos nutrición y salud.

Esta investigación facilitó la comprensión del fenómeno a estudiar, los aspectos teóricos y conceptuales, así como la comprensión de los aspectos relacionados con el diseño de las unidades didácticas de educación física para la promoción de estilos de vida saludables en los adolescentes.

La Tesis de maestría “El currículo de la educación Física, como promotor de hábitos de vida saludable. Caso colegio Distrital Saludcoop Sur IED” realizada por Diego Alejandro Sierra Marín, magister de la Universidad Santo Tomás de Bogotá D.C en el año 2017. Reconoce el área de Educación Física como una herramienta, que contribuye la formación integral, ya que desde las actividades físicas y deportivas que se desarrollan en ella, los estudiantes tienen la posibilidad de incorporar estos buenos hábitos a sus vidas, pero además de las rutinas propias del área se deben incorporar a los currículos, contenidos específicos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes. La formación de hábitos de vida saludable debe ser un compromiso de todos los estamentos de la comunidad, porque en casa los padres educan a los niños desde sus saberes y en el colegio, son los docentes quienes asumen la misión de educar de manera trascendente, no solo para un momento determinado, sino para toda la vida.

Mediante un enfoque metodológico cualitativo, realiza un análisis documental en el colegio Salucoop Sur IED, con el propósito de determinar cómo los componentes del currículo del área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable, a partir de la identificación de la relación con los hábitos de vida saludable, la caracterización conceptual del área y el establecimiento de los alcances educativos del currículo en la promoción de hábitos de vida saludable.

Este trabajo de investigación concluye que el área de Educación Física debe ser valorada no solo por su aporte en el desarrollo del esquema corporal, sino como fuente de formación de valores y hábitos que contribuyen a hacer de los estudiantes personas más disciplinadas y constantes en los logros que desean alcanzar para mejorar las condiciones de vida propias y de su familia. Sugiere que el programa de Educación Física incluya contenidos relacionados con estilos y hábitos de vida saludable.

Con el propósito de indagar en la literatura científica, la relación conceptual entre las categorías actividad física, salud, educación y currículo, como parte de la preocupación que origina conocer las cifras impactantes que afectan la salud de niños y jóvenes en la etapa escolar a nivel mundial, la magister Martha Yaneth Arenales García de la Universidad del Rosario, realiza el trabajo de investigación “Relaciones entre el currículo escolar y la salud en la escuela. Análisis desde la literatura científica y los lineamientos curriculares de educación física en américa latina”. El estudio se realizó con un enfoque cualitativo, interesado en la construcción de significados que surgen desde los interrogantes del tema objeto de estudio y caracterizado por el análisis de contenido de artículos científicos. Además, y acudiendo a la documentación internacional desde los lineamientos curriculares de países latinoamericanos, se elaboró una matriz para indagar el concepto de salud dentro de los contenidos que estos abordan en la educación física escolar.

Como aportes de este estudio se destaca el valor que se le da a la actividad física como herramienta eficaz al momento de hablar de salud en el contexto escolar, el abordaje teórico que sustenta este trabajo se encuentra que coincide con las conclusiones a las que llega (Valencia et al, 2016, p. 6) cuando afirma que: el ámbito escolar es un escenario propicio para contribuir con

el tiempo de actividad física recomendado para la salud, además describe que: “los contenidos de la clase de educación física pueden incidir directamente con los niveles de actividad física” (p. 12,13), por esto es importante determinar el tipo de actividades que se desarrollan durante las clases y su asociación con los niveles de actividad física en escolares (Quiñones, 2017).

Sin embargo, al indagar en los lineamientos curriculares de los países de América Latina, se evidenció la ausencia de fundamentos teóricos que lleven a la práctica a través de las clases de educación física, conceptos o núcleos temáticos que sensibilicen a los estudiantes sobre el tema de la actividad física para la salud y la importancia de incorporarla dentro de los hábitos saludables. Su enfoque se basa más en la condición física del estudiante o en la enseñanza de fundamentos deportivos (reglamentos, técnicas o estrategias de juego), dejando de lado un tema que implica la misma vida humana.

Los resultados describen la relación teórica y la importancia de estudiar el tema de la actividad física para la salud y su articulación con la construcción de saberes desde el currículo escolar, como un aspecto fundamental en la prevención de enfermedades, y como modelo de mejoramiento de calidad de vida para niños y jóvenes. Recomienda realizar una evaluación a profundidad sobre las orientaciones que desde los lineamientos curriculares se plantean frente al tema de la salud en la educación física y realizar una actualización de los ejes temáticos que se plantean desde esta asignatura, incorporando la salud como eje transversal en las clases de educación física.

El trabajo de investigación “Didáctica del Docente de Educación Física para la Promoción de la Actividad Física” realizado por Claudia Andrea Peñuela Loaiza, maestrante de la Universidad del Rosario en el año 2017. Tiene como propósito analizar la didáctica de la enseñanza utilizada por los docentes de educación física en los colegios del distrito, mediante un estudio de tipo cualitativo, interpretativo, se llevó a cabo la recolección de información a través de entrevistas semi-estructuras, asociación libre de palabras y observaciones directas de clases de educación física en 10 colegios distritales de carácter privado y público de la ciudad de Bogotá. Este estudio hace una mirada detallada de los procesos de enseñanza- aprendizaje desde la aplicación de las diferentes formas de enseñar de los docentes de educación física y sus didácticas utilizadas para motivar a los estudiantes a practicar actividad física durante la clase y fuera de ella en la ciudad de Bogotá. Este estudio concluye que mientras las didácticas de los docentes sigan siendo tradicionales, esta no, motiva a los estudiantes a practicar actividad física. Los docentes no reconocen plenamente su papel de promotores de salud al interior de la escuela por lo tanto le restan importancia a este tipo de temas. Las redes gubernamentales de salud y sus programas de salud no trabajan mancomunadamente con los actores de los procesos pedagógicos (docentes) y solo se limitan a las campañas de tamizajes al interior de los colegios, por lo tanto, hay, una evidente ruptura del trabajo en redes que facilitaría el trabajo de la salud en la escuela.

Como aporte de este estudio se destaca la descripción de los saberes de la didáctica: general y específica, los contenidos y estrategias de los procesos de enseñanza- aprendizaje, objetivos en las clases de educación física y los estudios que desde la educación y la salud tienen que ver con las didácticas de los docentes en la escuela a favor de la salud de sus estudiantes.

### **2.1.3. Panorama regional**

A nivel regional se encontró la investigación realizada por Martínez y Soto (2017) titulada pertinencia del modelo de formación del programa de biología de la universidad de Córdoba y su correspondencia con el ejercicio profesional de los egresados: un estudio de caso. Cuyo objetivo fue analizar la pertinencia del modelo de formación del programa de Biología de la Universidad de Córdoba y su correspondencia con el ejercicio profesional de los egresados de las cohortes 2008 a 2010. Esta investigación surgió a partir del interés por indagar sobre el impacto que genera un programa de formación teniendo en cuenta los factores académicos en los que está involucrado.

Para esto, el estudio se fundamentó desde los postulados teóricos de Garcés (2011) quien expone sus ideas sobre pertinencia de un programa educativo, analizándola desde el impacto que genera en los estudiantes formados y su desempeño laboral. Es decir, la pertinencia social de los programas universitarios, en resumidas cuentas, se refiere a la congruencia, orientación, vinculación, inherencia y oportunidad de interrelación de los campos de conocimiento como un principio donde se fundamenta su responsabilidad social y se contribuye al desarrollo sostenible. Metodológicamente la investigación se sustentó en una tipología mixta, en la medida en que contemplo la recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos. Además, los investigadores asumieron un enfoque de estudio de caso, aplicando como técnicas de recolección de información los grupos focales, las entrevistas semiestructuradas, estructuradas y las encuestas.

Los autores concluyeron que es necesario articular el entorno, la sociedad y la cultura en el diseño los programas educativos universitarios, de tal forma que los egresados puedan tener la capacidad de interactuar con la comunidad en el momento de desempeñar su labor como profesional de un campo específico. De igual forma, el programa analizado no se encuentra articulado con el sector productivo, por tanto, exige una revisión y reestructuración para atender esta necesidad y garantizarles a los egresados articularse a partir de sus capacidades en un sector productivo. Esta investigación referenciada brinda aportes de gran importancia, desde los fundamentos metodológicos que orientan la evaluación de un programa educativo, en la medida en que establece parámetros específicos que se deben considerar al momento de diseñar y aplicar este tipo de programas para que su efectividad sea mayor.

#### **2.1.4. Panorama local**

Se aclara que en la revisión bibliográfica realizada no se encontraron investigaciones a nivel local que centren su atención en los estilos de vida saludables y la actividad física desde la escuela. Por tanto, la realización del presente estudio se convierte en referente principal en el municipio de Sahagún para futuros estudios o planes orientados a la temática mencionada.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Educación física**

La educación de hoy tiene la responsabilidad de formar individuos capaces de asumir retos nuevos; preparados para afrontar problemas de una sociedad que cambia rápidamente y que

exige en su afán de evolución a un hombre con amplia flexibilidad, iniciativa y criticidad; pero sobre todo con una profunda capacidad y competencia de empoderamiento de ella misma.

La escuela entonces; bajo esta perspectiva debe brindar las herramientas necesarias para que el hombre que se forma en ella pueda estar a la altura de todas las exigencias de un mundo acelerado y global demandante de un proceso educativo que impacte y transforme problemáticas reales; postulándose de esta forma como el espacio principal donde se generen el gran abanico de posibilidades de conocimiento, reflexión y acción entre el individuo y su contexto.

En este orden de ideas, la educación física como área de formación que integra los planes de estudio de las escuelas colombianas, cumple un papel de gran importancia en el proceso de desarrollo integral de los estudiantes, ya que proporciona las herramientas cognitivas y prácticas para que este pueda desenvolverse en las diferentes dimensiones a lo largo de su crecimiento corporal e intelectual.

Al respecto Rodríguez (2010) considera que no debe limitarse la enseñanza de la educación física a edades específicas, ni concebirse como una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física dentro del proceso de formación continua de la persona. Por tanto, la educación física debe procurar construir una nueva concepción sobre el cuerpo como fuente de vida, que implica cuidados específicos dentro de un ambiente armónico para su realización individual y social.

Desde los lineamientos curriculares se considera la educación física:

Como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir en el desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones. (MEN, 2000, p36)

Un área de carácter obligatorio, que aporte a una formación integral del ser humano:

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14). Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. (Ministerio de Educación Nacional, 2004, p.5)

Es decir, la educación física como área integradora del currículo colombiano, tiene sus fundamentos de formación en la necesidad de responder a las exigencias formativas de la actualidad, donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental.

Los fundamentos curriculares de la educación física en Colombia, de acuerdo al Ministerio de Educación Nacional (2010), desde la perspectiva integradora del área, se considera como una unidad o proceso de formación integral desde el plano individual y social. Por tanto, no se trata de un currículo que contemple aisladamente el deporte y la recreación con la formación de los estudiantes, sino que ellos son pilares y se integran en la educación física, a ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales.

Esto se debe a que al promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices, el trabajo en el área de educación física propicia que los estudiantes fortalezcan su componente cognitivo, su expresión, y su sensibilidad, lo que aporta al fortalecimiento de sus competencias básicas, ya que, posibilita controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso; coordinar acciones para lograr ciertos objetivos; manejar dinámicamente el tiempo y el espacio; asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos; y resolver problemas rápidamente.

Al respecto el Ministerio de Educación Nacional (2010), establece que la educación física en los contextos escolares debe promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana. Por eso, desde este punto de vista se hace necesario plantear a partir de la didáctica la intención formativa de la educación física, que enfatice en la estructuración de métodos, procedimientos y modos de enseñanza y evaluación, que permitan alcanzar grados óptimos de desempeño en las competencias básicas y específicas, en cualquier contexto y con los múltiples medios propios de la diversidad del país.

Una iniciativa relacionada con este aspecto se configura en el programa “escuelas saludables” definido por el Ministerio de Educación Nacional (2006) como una política que busca la participación de las personas, de la familia y la comunidad educativa, empoderándolas de sus condiciones de vida, como activos defensores de sus derechos y por ello, su accionar se orienta a generar procesos sociales y entornos propicios de organización de respuestas colectivas dirigidas a mejorar y lograr mayores oportunidades. Es decir, en una escuela saludable las niñas, los niños y jóvenes participan en forma activa como socios junto a las personas adultas en el desarrollo de su propia salud y en la búsqueda de mejores condiciones de vida. La estrategia les permite comprender mejor aquellas situaciones que favorecen o no su calidad de vida y además, facilita el que estos mismos actores propongan modos de intervención como sujetos y no como objetos de intervención.

Además, Villota (2000) expresa que la educación física brinda aportes significativos en el desarrollo integral de los estudiantes, en la medida en que se considera como la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la construcción del conocimiento, así mismo, la educación física permite mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia en sociedad. Al mismo tiempo que genera en el estudiante la capacidad de cuidado de su cuerpo y la conservación de su salud, ya que promueve estilos de vida saludables tomando como punto de partida la realización de alguna actividad física.

### **2.2.2. Actividad física**

Existen múltiples definiciones de actividad física y es importante no confundirla con ejercicio o aptitud física, pues esta confusión se mantuvo por muchos años y fue hasta la publicación del

artículo de Caspersen, Powell y Christenson (1985) donde se propuso una definición estándar de estos términos. Según estos investigadores actividad física representa cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Por otro lado; ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para el mejoramiento o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física y la aptitud física según estos autores “es un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas.

La definición de actividad física dada por estos autores resulta parcial porque deja por fuera el carácter experimental y vivencial de la actividad física y olvida su carácter de práctica social. Por ello Devís y cols (1998) definen la actividad física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos, así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos del entorno y del propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, no se debe olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols, 1998).

Según Tercedor (2000), la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización, de tal forma que ir andando al colegio no presenta una

intención de mejorar la condición física en la gran mayoría de los casos, pero caminar diariamente una hora con cierta intensidad sí lo pretende. El ejercicio físico se presenta como un subconjunto englobado en la actividad física.

Así mismo Corbin (2005); Tercedor (2000); Christine, (2001) definen la actividad física como un movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal.

El concepto de actividad física es un concepto más amplio e inclusivo, con el cual se hace referencia a un simple paseo, a lavar la ropa, arreglar el jardín, correr o hacer deporte como el fútbol. Se adapta a las posibilidades de muy diversos tipos de personas y permite que todas puedan obtener beneficios saludables de la realización de algún tipo de actividad (Devís y Peiró, 1993). Bajo estas definiciones cualquier persona por el hecho de existir desarrolla un cierto grado de actividad física, con el objeto de mantener la vida. Es decir, como indica Gutiérrez (2000) actividad física lo es prácticamente todo. Lo que diferencia a unas personas de otras es la cantidad de actividad física que realiza (Ureña, 2000).

La actividad física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos en función de los elementos cuantitativos y cualitativos que la definen. De acuerdo a la OMS (2010), Los elementos cuantitativos son:

Frecuencia: número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana. El número de días a la semana que se realiza la

actividad física depende de las metas y la intensidad de la actividad. Aunque unos pocos días proveen beneficios, la realización de un mayor número de días a la semana genera mayor beneficio y menor riesgo de lesiones musculoesqueléticas que la actividad esporádica. Si la intensidad de la actividad física es vigorosa, una frecuencia de 3 días es suficiente. Si la intensidad de la actividad aeróbica es de intensidad leve o moderada se requiere al menos 5 días a la semana para obtener beneficios.

- **Intensidad:** grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesaria para realizar una actividad o ejercicio a menudo descrito como leve, moderada o vigorosa.
- **Tiempo:** tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresada en minutos.
- **Tipo:** forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Según Delgado y Tercedor (2002), la práctica de actividad física está influenciada por elementos de tipo personal, social y ambiental. Entre los aspectos personales, se encuentra el nivel de práctica de actividad física de las personas, está influenciado por factores de tipo biológico (edad, sexo, obesidad, genética) y de tipo psicológicos. Delgado y Tercedor (2002) analizan algunos de estos factores. Con relación al sexo, el nivel de práctica es mayor en niños que en niñas. La edad es otro factor que influye en la práctica de actividad física, ya que la práctica disminuye con la edad, siendo la etapa infantil la más activa. En cuanto a la obesidad, los niños obesos son menos activos que los no obesos.

Sobre los aspectos sociales que pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, el padre o la madre como modelo a imitar por sus hijos, e incluso la del profesor (Delgado y Tercedor, 2002). Las investigaciones han demostrado que los padres de familia tienen una influencia importantísima en el nivel de actividad física de sus hijos(as). Las y los niños copiarán los actos de sus mayores, particularmente de aquellos por los que tienen especial admiración.

Lo que tiene que ver con aspectos ambientales con posible incidencia sobre la práctica de actividad física se destacan el lugar de práctica (recinto o aire libre), las condiciones climáticas (frío, calor, lluvia), factores ligados al tiempo (estación del año, día de semana, fin de semana, vacaciones), los programas organizados de actividad física y la facilidad para acceder a las instalaciones deportivas (La carencia de estos espacios o la inseguridad de los mismos influyen negativamente en la práctica de actividad física).

#### **2.2.4. Estilo de vida saludable**

Dentro de los patrones de comportamiento que conforman los estilos de vida se incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí y frecuentemente aparecen vinculadas en los estilos de vida individual o grupal (Müller y Beroud, 1987) citado por Carrasco (2004). Esto lleva al concepto de estilo de vida definido en general como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona (Henderson y cols, 1989) o como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo (Mendoza, 1995). Las pautas comportamentales son las formas recurrentes de

comportamiento, que se ejecutan de forma estructurada, y que se pueden entender como “hábito” cuando constituye el modo habitual de responder a diferentes situaciones. Constituyen rutinas comportamentales (Rodríguez, 1995).

En este orden de ideas, la OMS (2003) define estilos de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.

De igual forma, Garzón y Maldonado (como se citó en Cañizares y Carbonero, 2017) definen estilo de vida saludable como el conjunto de patrones de conducta relativamente estables que son beneficiosos para la salud, es decir adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas la relacionadas con la práctica metódica de la actividad física.

Teniendo en cuenta estas definiciones, se puede afirmar que los estilos de vida están ligados a las conductas y hábitos que pueden proteger o alterar la salud y están determinados por cuatro grandes tipos de factores que interaccionan entre sí (Ureña, 2000; Casimiro, 2000; Mendoza, 1994):

- Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación recibida, etc.).
- Las características del entorno microsocil en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria.

- Los factores macrosociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales, etc.
- El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana.

Desde estas consideraciones, se asume estilos de vida como el conjunto de comportamientos y hábitos con los que usualmente se vive en la cotidianidad, producto de las decisiones personales que el sujeto elige en dependencia del contexto socio educativo en el que se desarrolla y que se reflejan en su calidad de vida.

De acuerdo a las características individuales se puede entender los estilos de vida saludables como patrones beneficiosos para la salud que son aprendidos y surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente a la vez. Es consciente porque el individuo escoge entre una amplia gama de conductas que están disponibles en su ambiente social, e inconscientes puesto que las condiciones sociales y ambientales circundantes influyen en su elección (Gutiérrez, 2000).

Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, en este sentido, Elliot (1993), establece el estilo de vida saludable como un patrón de comportamientos relacionados

con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Este autor refiere las características fundamentales del estilo de vida saludable entre las que cita:

- Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual.
- El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera el estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.
- El concepto estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

En esta misma dirección Delgado y Tercedor (2002), expresan que el estilo de vida de una persona se compone de una serie de comportamientos que pueden afectar la salud dentro del continuo entre los dos polos de Salud–perfecta/ enfermedad. En este sentido, existen muchas variables relacionadas con los estilos de vida saludable, entre ellas se destacan el consumo de drogas y medicamentos, la higiene dental y los hábitos de descanso, los accidentes y las conductas de riesgo, así como la prevención de los mismos, las actividades de tiempo libre, la

conducta sexual, los chequeos médicos, la apariencia y los hábitos de aseo personal (Pastor y cols, 1999).

Por su parte Rodríguez (2005) establece que los factores que determinan los comportamientos saludables son:

- Condicionamiento: al igual que el resto de los comportamientos del ser humano puede ser aprendido por condicionamiento.
- Modelos: una de las maneras de aprendizaje más importantes para el ser humano han sido los modelos.
- Factores cognitivos: tienen un papel fundamental en la adquisición y mantenimiento de conductas protectoras o promotoras de salud.
- Factores sociales: el cambio personal tiene lugar dentro de una red de influencias sociales.

En consecuencia, Costa y López (2007) hablan de estilos de vida como constelaciones de comportamiento, quienes afirman que las prácticas de salud no son conductas aisladas, sino que conforman un conjunto de comportamientos coherentes influenciados por el entorno en que se desenvuelve el individuo.

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamientos identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no

solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida (OMS, 2000).

Los estilos de vida saludable están relacionados directamente con el principio de autocuidado y salud. En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el autotratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud.

La teoría del autocuidado de Orem, define el autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno (Orem, 1994), para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. Los factores modificables que ayudan a evitar la aparición enfermedades crónicas son: el control de peso, la actividad física practicada de manera regular, la reducción del consumo de alcohol y sal, la ingesta adecuada de potasio y una alimentación idónea (OMS, 1982).

Las intervenciones que intentan ayudar a las personas a adoptar (o mantener) un estilo de vida saludable comparte una serie de principios comunes (Marqués, 2009). Algunos de ellos son:

- Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio.
- Adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual, que, a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas.
- Los factores psicológicos, como creencias y valores, influyen en la conducta y ésta, a su vez, influye en los valores y en la experiencia de las personas.
- Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente.
- La conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social.

Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial o displacentera, menos probable es que se repita. La adquisición de hábitos que contribuyan a un estilo de vida saludable debe iniciarse y afianzarse en la edad escolar, donde la receptividad del alumnado es mayor. Si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar será difícil que lo abandone (Sánchez, 1996).

En la promoción de los estilos de vida saludable en la niñez y la adolescencia se debe adoptar un enfoque distinto a la de los adultos, ya que no debería forzar modelos de comportamiento en los individuos o en los grupos. Puesto que un estilo de vida saludable no se configura por la negación de hábitos o evitando la aparición de conductas mediante la represión. Un estilo de vida se estructura a partir de un conjunto de conductas que generan en el sujeto un interés, un

atractivo intrínseco, que favorecen que estas permanezcan como alternativa a otros patrones o estilos de vida que consideramos no saludable (Generelo, 1999).

La mayoría de autores consideran que los mejores resultados en la promoción de la salud se obtienen desde una perspectiva preventiva. Exponen que dicha promoción de la salud surge de llevar una vida equilibrada, es decir, habituarse a una vida saludable (Sánchez, 1996).

Por tanto, la promoción de estilos de vida saludable implica conocer aquellos comportamientos que mejoran y socaban la salud de los individuos. Al respecto McAlister (1981) entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, identificados por las investigaciones epidemiológicas. A continuación, se exponen algunos de los más importantes (Oblitas, 2004, 2006, 2007).

- **Practicar ejercicio físico:** realizar una actividad física de modo regular (dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada.
- **Nutrición adecuada:** los hábitos alimentarios de las personas que viven en las sociedades desarrolladas, han pasado desde los estragos de las deficiencias dietéticas de

principios de siglo a los estragos derivados del exceso, en las últimas décadas. Una nutrición correcta se hace imprescindible para lograr un estado saludable.

- **Adoptar comportamientos de seguridad:** las tasas de muerte por accidentes persisten como la tercera causa de muerte en los países desarrollados. La mayor parte de los accidentes podrían ser evitados, pues la mayoría de ellos son ocasionados por la conducta de los individuos.
- **Evitar el consumo de drogas:** uno de los problemas que más preocupan a los ciudadanos. En la sociedad actual el uso de drogas ilegales (heroína, cocaína y marihuana) y legales (alcohol, tabaco y drogas de prescripción) es un fenómeno que ha adquirido gran relevancia.
- **Sexo seguro:** cada año millones de personas, la mayoría de ellos jóvenes, contraen enfermedades transmitidas sexualmente. Estas enfermedades han sido siempre potencialmente peligrosas, pero durante los últimos 40 años, la mayoría pueden ser tratadas eficazmente.
- **Desarrollo de un estilo de vida minimizador de las emociones negativas: las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud.** Estas influyen en la salud a través de diferentes mecanismos. Quizás el más conocido es el Síndrome General de Adaptación (Selye, 1936, 1956), también denominado estrés, la cronicidad de este

síndrome conlleva a un aumento de la vulnerabilidad del individuo a padecer algún tipo de enfermedad.

Muchos estudios han manifestado la importancia e idoneidad de la escuela como foco de promoción de la salud y de actividad física (Chillón, 2005). En este orden de ideas, Mendoza (1994) ofrece diversas razones que evidencian la idoneidad de los centros escolares como lugar de promoción de salud: en primer lugar, acoge a la casi totalidad de la población infantil durante bastantes años, en el momento de la vida que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos, ya que la modificación de conductas es mucho más compleja en el adulto. En segundo lugar, los profesores son especializados en educar, sabiendo fomentar estilos de vida saludables. Por último, Es un “derecho” del alumno, ya que la sociedad le va a exigir constantemente que decida o escoja entre diferentes opciones, y la escuela debería haberle orientado al respecto sobre lo que es positivo y negativo para la salud, para que la persona escoja voluntariamente, pero con conocimiento de causa.

Por otra parte, Devís y Peiró (1992) indican que para llevar a cabo todo lo referente a modificación de hábitos que influyan en la salud, se debe tener en cuenta una serie de factores que influirán en el proceso: Análisis de la realidad: se deben conocer las necesidades y problemas de salud de la comunidad donde se encuentra la escuela para partir de un conocimiento objetivo que marque la actuación a seguir. Conocer en profundidad las conductas, creencias y valores de dicha comunidad. Analizar los factores que influyen en los problemas de salud de la comunidad (falta de actividad física, falta de higiene, nutrición inadecuada). Participar activa y estrechamente con la comunidad para intentar modificar los hábitos.

### **2.2.5. La adolescencia**

La adolescencia es definida como la transformación pubertaria, en la cual se da un énfasis a la complejidad de cambios endocrinos y morfológicos y a la variabilidad de su aparición, lo que estaría determinado por factores socioeconómicos e históricos. En este sentido, el pensamiento del adolescente es generalmente transitorio y cambiante, y emocionalmente inestable. Dejando como resultado un desarrollo de la adolescencia afectado por situaciones internas o externas generadoras de una respuesta o comportamiento positivo o negativo (Marin, 2010).

La organización mundial de la salud (OMS), define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. (OMS, 2018)

Profamilia también define a la adolescencia como, una etapa de la vida en la que hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia se inicia con la pubertad y concluye cuando estos cambios alcanzan mayor estabilidad alrededor de los 19 años. La pubertad marca el inicio de la adolescencia que generalmente ocurre entre los diez y los 13 años de edad. Los cambios más evidentes durante esta etapa son físicos. La edad de inicio en las niñas empieza entre los 10 y los 11 años y los niños aproximadamente entre los 11 y

13 años y su inicio depende de factores genéticos, socioculturales, nutricionales y económicos. Hay quienes pueden empezar estos cambios antes o después. (Profamilia, 2017)

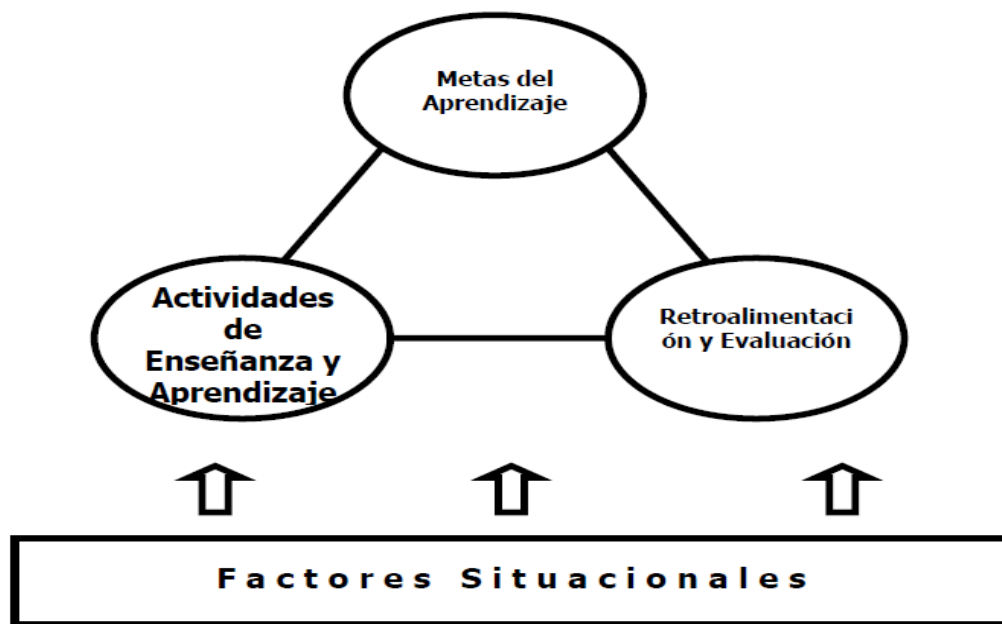
Es decir, la adolescencia es un periodo de gran confusión, tanto para el adolescente mismo, como para las personas que se encuentran inmersas en su mismo contexto, ya que, la misma inestabilidad emocional propia de esta etapa, el desconocimiento de algunas actuaciones, el temor a experimentar una nueva vivencia o falta de toma de decisiones adecuadas y en ocasiones una baja autoestima, lo llevan a tomar una conducta inadecuada como estilos de vida poco saludables. De esta manera, la formación integral del adolescente se convierte en un elemento de trascendencia que incidirá en la vida adulta del ser humano, debido a que, si se da lugar a una formación adecuada para él, se pueden evitar factores de riesgo o problemas futuros relacionados con la obesidad o enfermedades no transmisibles.

Por tanto, la adolescencia se puede considerar como un momento que vive el ser humano regido por la transición evolutiva en la que el individuo debe hacer frente a numerosos cambios, esta etapa de gran importancia el desarrollo del individuo, se caracteriza por el crecimiento y la maduración biológica fisiológica, psicológica y social del individuo.

La adolescencia se ha convertido en la etapa de la rebeldía y así mismo del desequilibrio emocional, una de las etapas de mayor dificultad para sobrellevar los padres y hasta el mismo individuo. Cuando se establecen bases de una buena relación afectiva la escuela ayuda a la finalización de está dejando enseñanzas no desilusiones, viviendo con plenitud y satisfacción cada momento de esta etapa y empezar otra con las mejores bases.

### 2.2.6. Programa educativo desde los fundamentos de L. Dee Fink.

Un programa desde la perspectiva de Fink (1993) se considera como los sistemáticos esfuerzos realizados para lograr objetivos pre planificado con el fin de mejorar la salud, el conocimiento, las actitudes y la práctica. De igual forma, este autor considera que un programa implica una serie de esfuerzos de manera sistemática con el fin de lograr un objetivo específico, dichos programas pueden desarrollarse en diversos contextos y atendiendo a diferentes exigencias formativas (Figura 1).



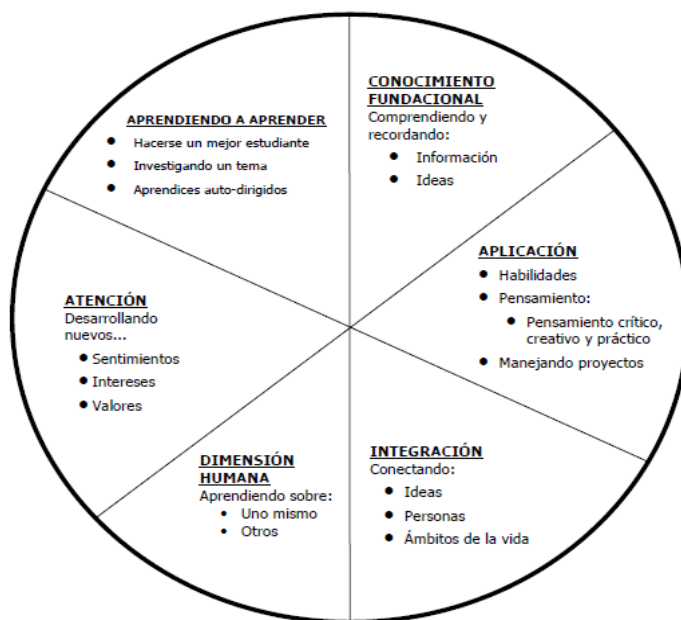
**Figura 1. Componentes de un programa según Fink**

Fuente: Fink (1993)

Es decir, este autor propone que un programa debe estar conformado por unas metas de aprendizajes, las cuales se establecen atendiendo a los lineamientos definidos por el currículo

institucional, estas metas llevan a diseñar unas actividades de enseñanza aprendizaje que permitan desarrollar las competencias de los estudiantes. El cumplimiento de las metas y el desarrollo de las actividades serán retroalimentadas desde la evaluación del programa; todo esto tendrá como punto de partida los factores situacionales que rodean a la comunidad educativa.

Fink propone una guía para el diseño de programas educativos, la cual se convierte en elemento esencial en el transcurso de la presente investigación, para ello define una serie de fases y pasos que orientan detalladamente este proceso (Figura 2). La primera fase es la inicial del diseño, la cual está conformada por 5 pasos. El paso 1 hace referencia a los factores situacionales, aquí el docente debe considerar las condiciones contextuales en las que están inmersos sus estudiantes, para tomarlos como punto de partida en el diseño del programa. El paso 2 se refiere a las metas de aprendizaje, estas metas de aprendizajes están condicionadas por un aprendizaje significativo para los estudiantes, de tal manera que estos descubran el sentido que tiene para sus vidas todos los aprendizajes que adquieren con el programa, como se describe a continuación:



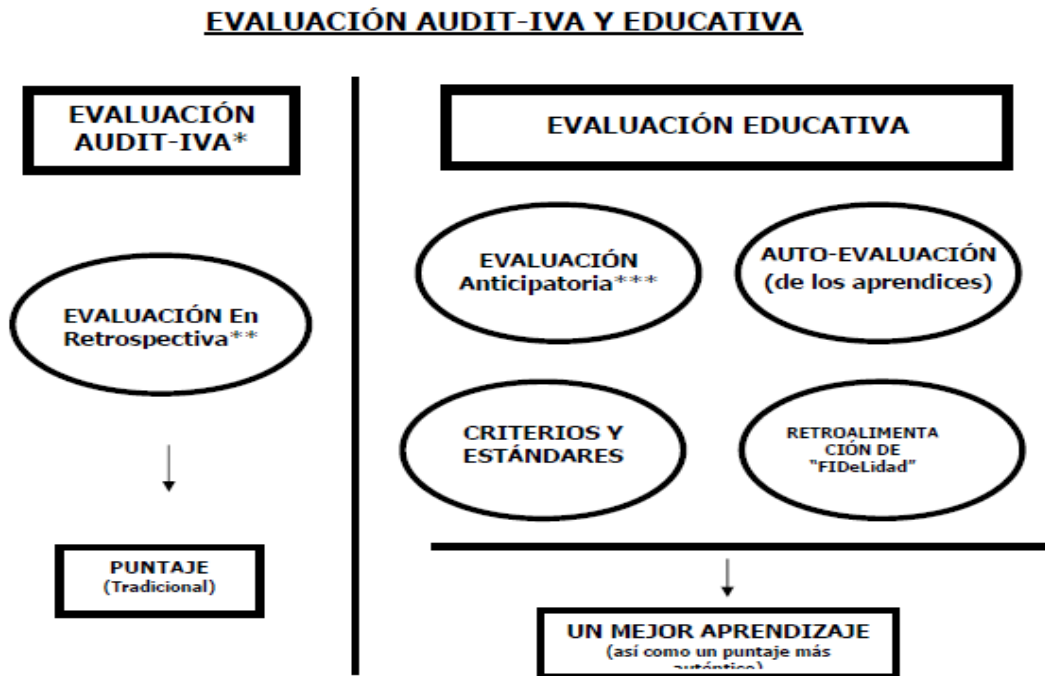
**Figura 2. Aprendizaje significativo desde Fink**  
Fuente: Fink (1993)

Aquí el docente necesita definir lo que aprenderán los estudiantes al final del programa y que perdure en el tiempo dicho aprendizaje.

- **Conocimientos básicos:** los conocimientos básicos incluyen todos los contenidos, ideas, e información que usted desea que sus estudiantes conozcan e interioricen al final del semestre. Aquí se tiene en cuenta lo que se quiere que el estudiante recuerde en el futuro, hechos, formulas, términos, que sean importantes para ellos.
- **Aplicación:** el nivel de aplicación acompaña al pensamiento crítico, creativo, y práctico, así como conjuntos adicionales de habilidades que podrían ser benéficas para los estudiantes.
- **Integración:** la integración incluye conectar diferentes ideas que podrían aparecer en diferentes disciplinas o a través de la vida.
- **Dimensión humana:** el nivel de dimensión humana ayuda a evaluar si los estudiantes aprenden más sobre sí mismos y los otros. Acentúa el factor humano y da una significación humana al aprendizaje.
- **Cuidado:** el nivel de cuidado provee la motivación y energía para el aprendizaje al desarrollar nuevos intereses, sentimientos y valores asociados con el material del curso.

- **Aprendiendo cómo aprender:** aprender la mejor manera de aprender provee la habilidad para un aprendizaje a largo plazo al enseñar a los estudiantes a convertirse en aprendices auto dirigidos. Los estudiantes deben olvidar la forma de enseñanza tradicional, para iniciar un aprendizaje individual centrado en sí mismos.

El paso 3, es el procedimiento de retroalimentación y evaluación, este paso se ejemplifica en la Figura 3.



**Figura 3. Evaluación del programa contemplada en el paso 3**  
Fuente: Fink (1993)

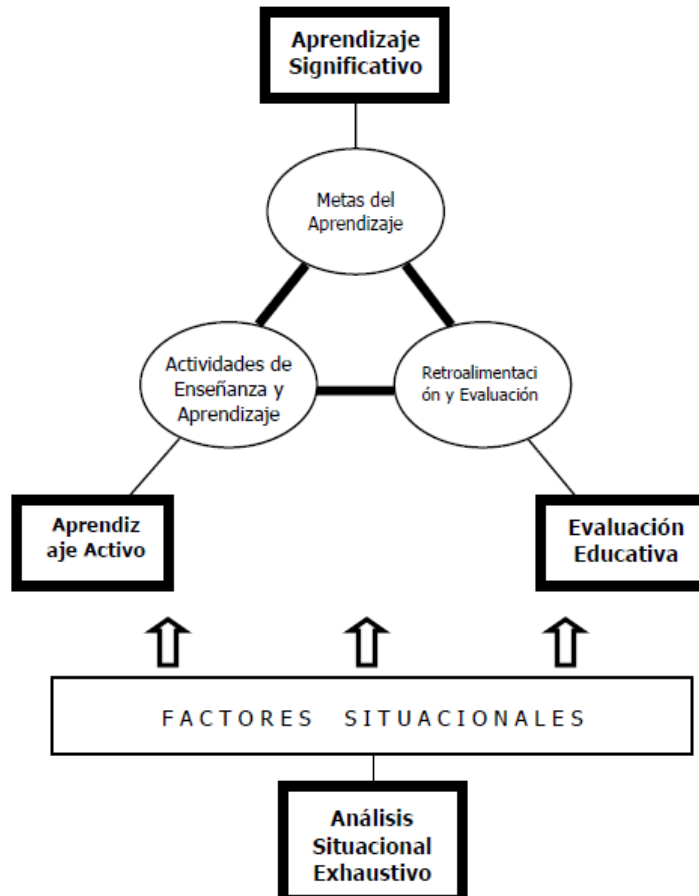
Aquí el docente puntualiza la manera como los estudiantes mostraran que han cumplido las metas de aprendizajes, a partir de un proceso de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. El paso 4, actividades de enseñanza aprendizaje, se refiere a las acciones que el docente implementara para que los estudiantes tengan un buen desempeño al momento de

realizar la retroalimentación y evaluación. El paso 5, es la verificación por parte del docente que todos los elementos están debidamente integrados entre sí.

La fase intermedia, está conformada por el paso 6 que se refiere a la estructura del programa, en donde se definen los contenidos temáticos que se desarrollaran a lo largo del mismo. El paso 7, hace referencia a la estrategia instruccional, es decir se definen las estrategias de enseñanza que el docente implementará para desarrollar los contenidos temáticos propuestos en el programa. Y el paso 8, se refiere a la creación de actividades de aprendizajes, con las cuales los estudiantes podrán interiorizar los conocimientos propuestos por el docente.

La fase final del diseño está conformada por el paso 9, que centra su atención a la forma como va a calificar el docente a los estudiantes durante el desarrollo de las actividades propuestas. En el paso 10 se prevé aquellos inconvenientes u obstáculos que se puedan presentar en el desarrollo del programa. El paso 11, se refiere a la socialización del programa con los estudiantes para que estos tengan claridad sobre lo que se quiere conseguir con el mismo. Por último, el paso 12 que enfatiza en la evaluación del programa, es decir, el docente definirá la forma en que valorará la efectividad de las actividades implementadas.

De esta forma, la evaluación de un programa se realiza teniendo en cuenta criterios de su estructura como criterios de su puesta en práctica, de tal manera que se evidencie el impacto que genera el diseño e implementación de dicho programa en la realidad contextual en que se desarrolla, como se muestra a continuación en la Figura 4:



**Figura 4. Evaluación de un programa**

Es decir, la evaluación del efecto del programa es el resultado total o valoración del impacto. Así, para tener una comprensión completa del programa son necesarias la acción de comprobación, valoración de impacto y explicación de relaciones causales en la evaluación, las cuales para garantizar su eficacia requieren la integración de métodos cuantitativos y cualitativos.

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta la problemática planteada y los objetivos definidos, se asume un tipo de investigación evaluativa, debido a que se pretende realizar un proceso sistemático de valoración de un programa que promueva estilos de vida saludables a partir de la actividad física. Al respecto Pérez (2000) considera que la evaluación de programas como un proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa, valiosa, válida y fiable, orientado a valorar la calidad y los logros de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora, tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso (p. 2).

Por tanto, se fundamenta en este tipo de investigación en la medida en que no solo se pretende analizar una problemática, sino que, a partir de la reflexión y revisión de la práctica pedagógica, se transforme la misma para brindar un mejor proceso educativo. Como lo afirma Pérez (2000) La evaluación de programas se orienta fundamentalmente a una evaluación externa de programas educativos, realizada una sola vez, desde fuera y por expertos. Este tipo de investigación se enfoca en reflexionar sobre los programas educativos en los que tanto docentes como estudiantes mejoran su accionar para lograr los objetivos educativos.

Esto obedece a que, la educación por su propia naturaleza, es una actuación organizada y sistemática al servicio de la mejora o perfeccionamiento del ser humano, concepción totalmente compatible con la de programa, que no es sino un plan sistemático de actuación al servicio de metas pedagógicamente valiosas (Pérez, 2000). Por tanto, exige la reflexión continua sobre la efectividad de los mismos programas para el perfeccionamiento en los procesos que se desarrollan en las escuelas.

En este sentido, es necesario hablar de evaluación de programas, al respecto Fernández (1996) la explica como el conjunto de conocimientos teóricos y metodológicos que se implementan para determinar la efectividad de una serie de actividades programadas sistemáticamente y puestas en prácticas en un contexto determinado. Así, los programas se evalúan teniendo en cuenta la definición detallada de las actividades, recursos y situaciones que se desarrollaran en el mismo.

Sobre esto, Estepa y Cuenca (2006) expresan que los criterios que se tienen en cuenta al momento de evaluar un programa, no solo deben enfocarse en los estudiantes, sino también en el diseño del mismo programa, así como el papel jugado por los profesores y educadores, articulando procesos de intervención que orienten a la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, la evaluación de un programa deberá tener en cuenta tanto las variables externas como las internas, según Pérez (2000), ambas variables arrojan información para la toma de decisiones. Al respecto, la evaluación de programas, sirve a dos objetivos: la mejora de la calidad de la acción educativa dentro de cada aula y de cada centro, y la creación de teoría que exprese de forma tácita el comportamiento real de la evaluación de programas.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población está conformada por 270 estudiantes de grado octavo, matriculados al inicio del año escolar 2019 en la Normal Superior Lácides Iriarte del municipio de Sahagún en el departamento de Córdoba.

La muestra seleccionada son 44 estudiantes de grado 8ºD matriculados en ese grupo desde inicios del año 2019 en la Normal Superior Lácides Iriarte del municipio de Sahagún en el departamento de Córdoba. En la muestra participante se encuentran 20 estudiantes de género masculino y 24 estudiantes de género femenino, con edades entre los 12 y 16 años.

La selección de esta muestra, se sustenta en el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual según Hernández (2014) Es una técnica de muestreo que consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionan porque están fácilmente disponibles, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico. Esta conveniencia, que se suele traducir en una gran facilidad operativa. De acuerdo a la asignación académica para el año 2019, la docente investigadora desarrolla su práctica pedagógica en dicho grupo.

### 3.3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS

#### 3.3.1. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Para establecer el nivel de actividad física de los adolescentes, se empleó el cuestionario PAQ-A diseñado por la Universidad de Saskatchewan (Canadá) (Anexo 2). Este cuestionario valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos siete días durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana (Martínez y Tamara, 2009). Los niveles de actividad física se describen en la Tabla 1.

Tabla 1.  
Niveles de actividad física evaluados mediante el cuestionario PAQ-A.

Nivel de actividad física	Respuestas	Rango de respuestas
Muy baja	Nunca, casi nunca	1,0-2,0
Baja	Algunas veces	2,1-3,0
Moderada	A menudo	3,1-4,0
Intensa	Siempre	4,1-5,0

Fuente: Montoya, A., Pinto, D., Fátima, A., Meléndez, E. y Alfaro, P. (2016). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima*. *Rev Hered Rehab.* 1:21-31.

Dicho cuestionario constaba de nueve preguntas con cinco opciones de respuesta, aunque solo ocho ítems se emplearon para calcular la puntuación final el estudiante. El ítem ocho del cuestionario permitió valorar el nivel de actividad física realizada durante la semana y la frecuencia con la que se realizó la actividad física cada día de la semana. El tiempo establecido para la solución del cuestionario fue de 15 minutos.

Para establecer la confiabilidad del cuestionario se aplicó el Alfa de Cronbach, con el cual se obtuvo un valor de 0,989; es decir, que el instrumento tuvo una confiabilidad del 98,9 %, lo que indica que es confiable y aplicable para el contexto y la población estudiada. El número de elementos corresponde al número de estudiantes que fueron evaluados, es decir, la encuesta fue diligenciada por 44 personas (Tabla 2).

Tabla 2.  
**Resultados del Alfa de Cronbach para el cuestionario PAQ-A.**

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,989	44

Fuente: Software IBM SPSS versión 21.

### **3.3.1.1. Análisis estadístico del cuestionario**

Luego del diligenciamiento del cuestionario PAQ-A por parte de los estudiantes se procedió a aplicar estadística descriptiva teniendo en cuenta principalmente la media de cada pregunta y discriminando entre hombres y mujeres. La pregunta nueve no se tuvo en cuenta en el análisis, esta permitió conocer si el estudiante estuvo enfermo o presentó alguna circunstancia que le impidió realizar actividad física durante el periodo de estudio.

Para conocer el nivel de actividad física inicial y al final de la investigación se realizó un análisis de frecuencia con el programa IBM SPSS versión 21 y los resultados del análisis fueron expresados en porcentajes y presentados en graficas de barras.

### **3.3.2. Programa de actividad física**

Teniendo en cuenta lo planteado por Pérez (2000), un programa en su fundamentación y formulación debe obedecer al mejoramiento de las necesidades, carencias, demandas y expectativas de los destinatarios. Por tanto, el programa de actividad física está conformado por 3 unidades aprendizaje, la primera está enfocada a la educación corporal, la segunda se centra en la actividad física y la tercera puntualiza en activo 60/7. Este programa desarrolla las competencias específicas del área de educación física propuestas por el Ministerio de Educación Nacional desde un enfoque integral del ser humano: la competencia motriz, competencia expresiva corporal y competencia axiológica corporal.

El programa se fundamenta desde la normativa de Colombia relacionada con la educación. Así, en la Constitución Política de Colombia el Artículo 49 indica que “le corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”. El artículo 52 reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. Por su parte, La ley 115 de febrero 8 de 1994 establece en su artículo 5 los fines de la educación, dentro de los cuales incluye la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Así mismo, en la ley 181 de enero 18 de 1995 en su artículo 3 establece los objetivos rectores para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y la práctica del

deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre: Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Además, toma como referente las cifras de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 en Colombia (ENSIN 2010) evidencia que sólo uno de cada dos colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (Actividad Física en tiempo libre, transporte al menos por 150 minutos a la semana). En el periodo del 2005 al 2010 se observa un aumento significativo de 3,4 puntos porcentuales en la prevalencia de cumplir con las recomendaciones de actividad física. Este aumento en la prevalencia de actividad física se da a expensas de caminar como medio de transporte. En consecuencia, se hace necesario implementar acciones, políticas y estrategias para la promoción de hábitos de vida saludables, la realización de actividad física y disminución de la prevalencia de actividades sedentarias en los colombianos, es por ello que se han establecido múltiples decretos y leyes que buscan integrar la actividad física y los hábitos saludables como elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades. De esta forma, este programa de Educación Física, Recreación y Deportes del grado octavo, está diseñado teniendo en cuenta los lineamientos curriculares y las siguientes competencias específicas de desempeños establecidas por el Ministerio de Educación Nacional.

Para el desarrollo del programa activo 60/7 se utilizará la estrategia de Aprendizaje Basado en Equipos o TBL (del Inglés: “Team-Based Learning”) es una estrategia instruccional constructivista (Hrynchak y Batty, 2012), que se fundamenta en la teoría de aprendizaje experiencial de Kolb (Roberson y Franchini, 2014), y cuya estructura de actividades en equipos, optimiza la inversión del aula (Wallace, 2014), y orienta efectivamente la docencia hacia aprendizaje activo centrado en el estudiante (Fink, 2003). La Tabla 3 muestra un ejemplo de una sesión del programa de actividad física

Tabla 3.  
**Muestra de una sesión del programa de actividad física.**

<b>SESIÓN N°9</b>
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>
<b>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>
<p>1. Exploración de saberes previos:  Responde las siguientes preguntas:  ¿Alguien puede ser activo?  ¿Por qué debería estar activo?  ¿Qué necesito saber para estar activo?  ¿Qué tipos de actividades puedo hacer?  ¿Dónde puedo estar activo?  ¿Cómo puedo seguir un plan de actividad física?</p> <p>2. En grupos de 4 estudiantes, socializar las respuestas individuales y luego redactar un informe grupal y exponerlo ante todo el curso.</p> <p>3. Retroalimentación por la docente:</p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad física</b></p> <p>Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.</p> <p><b>La actividad física puede ser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No estructurada:</b> Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.</li> <li>• <b>Estructurada:</b> Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo</li> </ul>

supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

### **Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:**

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

### **Intensidad de la actividad física**

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

#### **Actividad física moderada:**

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo:

- Caminar a paso rápido o trotar
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

#### **Actividad física intensa:**

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo:

- Correr
- Acelerar el paso en una subida
- Pedalear fuerte
- Hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol.

### **BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión



2. ¿Cuáles son los obstáculos que tengo para realizar actividad física?

OBSTÁCULOS	SOLUCIÓN

3. Ver video sobre actividad física en la adolescencia  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7uMa7YPg8k>

Por medio de la evaluación de expertos, se pretende valorar el diseño, la estructura del programa y todos los elementos que lo constituyen. Para ello se utilizará una rúbrica, que estará conformada por dos criterios de evaluación. En primer lugar, un criterio de la calidad de la estructura del programa, en donde se contempla como indicadores:

- Las metas de aprendizaje establecidas, abarca toda la gama de dimensiones de aprendizaje significativo de Dee Fink (conocimiento, aplicación, integración, dimensión humana, atención y aprendiendo a aprender) y se orientan adecuadamente al nivel del curso y características de los estudiantes.
- Las actividades de evaluación están claramente definidas y establecidas para la gama completa de metas de aprendizaje.
- Las actividades de aprendizaje involucran activamente a los estudiantes y existe coherencia entre las actividades de aprendizaje en el aula y fuera de clase.
- Coherencia entre las metas de aprendizaje, criterios de evaluación y actividades de enseñanza aprendizaje.

- El cronograma del programa, está completamente articulado y secuenciado lógicamente
- Los fundamentos conceptuales responden y corresponden a los lineamientos y orientaciones definidos por el MEN
- Coherencia con las necesidades del contexto local, regional, nacional e internacional
- Congruencia interna

Y en segundo lugar un criterio de calidad práctica de dicho programa. Que tiene los siguientes indicadores:

- Pertinencia en relación a las carencias, demandas y expectativas de los estudiantes y del contexto
- Los medios y recursos para el desarrollo efectivo del programa responden y corresponden a los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- Relevancia del programa
- Suficiencia, claridad y accesibilidad de los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales
- Calidad e integralidad de las actividades de aprendizaje y los procesos de Evaluación
- Viabilidad de la implementación y adaptación del programa en diferentes contextos.

Los expertos revisaron el programa y lo valoraron en una escala de 1 a 5, donde 5 se cumple Plenamente y 1 No se cumple. Además, los expertos realizaron observaciones en los diferentes criterios de evaluación.

### **3.3.3. Observación en el desarrollo del programa**

De acuerdo a Hernández, Fernández y Batista (2014), la observación hace referencia a la sistematización de las interacciones sociales que se establecen entre el grupo investigado, por tanto, su importancia radica en que permite información precisa acerca de la problemática investigada toda vez que posibilitará captar las subjetividades de los participantes. Esta técnica permite al investigador, observar a los estudiantes y docentes en el desarrollo del programa, para identificar aspectos asociados a su proceso de actividad física y el rol que desempeñan el docente en dicho proceso, para determinar el impacto que se genera con la implementación del programa en la práctica docente y los estilos de vida saludables de los estudiantes.

### **3.3.4. Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación de las evidencias**

Por medio de estas técnicas se emitirán juicios valorativos sobre la implementación del programa de actividad física, para determinar los niveles de efectividad del programa y realizar los ajustes necesarios, durante la ejecución de éste se toman tres tipos de evidencia de las tareas evaluativas: Desempeño, Conocimiento y Producto.

## **3.4. PROCEDIMIENTO**

La investigación se desarrollará en cuatro fases:

### **3.4.1. Fase 1: Evaluación de necesidades**

Esta fase se enfoca en la actividad inicial, en ella se identifican los niveles de actividad física de los estudiantes que participaran en la implementación del programa, al respecto Bausela (2003) considera que en esta fase se trata de identificar las características del entorno en el cual el programa de orientación se va a llevar a cabo; partiendo de la reflexión sobre la proceso de reflexión sobre la práctica pedagógica en el marco de las necesidades sociales de los estudiantes participantes de la investigación, así como en el marco de las necesidades individuales y grupales que los estudiantes presentan día a día y que se convierten en necesidades de formación y afinación profesional para el docente; estableciendo las necesidades de orientación y define aquellos problemas que tienen que ser solucionados. Para esto, se aplicó el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) a los estudiantes de grado octavo de la Normal Superior Lácides Iriarte del municipio de Sahagún en el departamento de Córdoba, este cuestionario tuvo como objetivo conocer cuál es el nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana) de los estudiantes mencionados, lo que incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere la respiración como jugar, saltar la soga, correr, trepar y otras.

De igual manera, por medio de este cuestionario se estableció la necesidad de implementar un programa que promueva estilos de vida saludable entre los estudiantes mencionados a partir de la actividad física.

### **3.4.2. Fase 2: Evaluación de diseño**

Esta fase enfatiza en la revisión de la estructura del programa diseñado, de tal forma que se analicen los pasos a seguir, objetivos y los recursos que se utilizaran. Sobre esto, Pérez (2000.) afirma que el programa debe ser evaluado como fue planeado por el docente. En esta etapa los expertos deben revisar la metodología a utilizar, el evaluador del proceso puede revisar el plan del programa y cualquier evaluación anterior para identificar aspectos importantes del programa que deben ser controlados (Bausela, 2003). Se pretende valorar el plan de acción (diseño) y los recursos del programa, a fin de escoger las estrategias más adecuadas para cumplir con los objetivos propuestos y que mejor se adapten a las necesidades del grupo seleccionado para la implementación del programa, el programa de actividad física se construyó de acuerdo a las competencias específicas que estableció el Ministerio de Educación Nacional para el área de educación física. Parte de los factores situacionales de los estudiantes para planear las actividades a desarrollar. Las cuales contempla la conformación inicial de equipos de trabajo de estudiantes (5-7 integrantes), los cuales son formados por el profesor, distribuyendo lo más homogéneamente todos los activos del curso. Los equipos necesitan ser permanentes para optimizar las opciones de cohesión y evolución como equipos de aprendizaje auto-gestionados. Estos equipos son direccionados y preparados durante el proceso de aseguramiento del aprendizaje inicial, para lograr éxito subsecuente en las Actividades de Aplicación, por medio de la siguiente secuencia: Lectura previa, Test individual, Test en equipo, Apelación en equipos del test, Mini clase.

Los equipos de estudiantes pasan la mayor parte del tiempo presencial, poniendo a prueba sus conocimientos en las Actividades de Aplicación. Los equipos van aprendiendo y cohesionándose

para resolver problemas auténticos, interesantes y del mundo real, aplicando en la práctica los conceptos e ideas del curso. De esta manera, los estudiantes generan decisiones complejas, hacen reportes públicos y reciben retroalimentación de calidad e inmediata. Posteriormente, en las discusiones interequ岸os, se propicia un espacio para deliberar y profundizar en los aprendizajes logrados.

Los estudiantes son motivados a ser responsables de su preparación a través de lecturas previas y pruebas individuales al inicio de la clase, y para contribuir posteriormente al éxito en las pruebas de equipos, las apelaciones y las actividades de aplicación. La evaluación entre pares (coevaluación) resulta ser un elemento esencial para motivar la responsabilidad y participación de los estudiantes.

La evaluación del programa la realizarán expertos atendiendo a una rúbrica que valora la estructura del programa y todos los elementos que lo constituyen. Esta rúbrica está conformada por dos criterios de evaluación. En primer lugar, un criterio de la calidad de la estructura del programa y un criterio de calidad práctica de dicho programa.

### **3.4.3. Fase 3: Evaluación de la implementación**

Esta fase se centra en la evaluación de los resultados obtenidos con la implementación del programa, desde la autoevaluación, en donde los estudiantes realizarán un proceso de reflexión desde los conocimientos adquiridos y sus consideraciones respecto al impacto generado con la implementación del programa en sus estilos de vida. La coevaluación se realiza atendiendo a las

opiniones de los compañeros de curso, quienes expresaran sus apreciaciones sobre la implementación del programa y el impacto que ha generado en cada uno de los compañeros. Y la heteroevaluación que será realizada por el docente teniendo en cuenta la participación de cada estudiante en la realización de las diferentes actividades propuestas en el programa. Todo este proceso de evaluación se concibe como un proceso continuo, el cual se desarrolló de manera permanente en el desarrollo del programa. Esto con el fin de determinar los niveles de efectividad del mismo y realizar los ajustes necesarios.

Para esto se tuvo en cuenta si los estudiantes cumplieron con las metas de aprendizajes:

- Explicar sobre la composición y funcionamiento de los sistemas del cuerpo y la forma como interactúan durante la actividad física.
- Comprende el valor de la actividad física como medio de la conservación y mejoramiento de la salud.
- Comprender conceptos, principios y procedimientos relacionados con la actividad física, los hábitos higiénicos, posturales y alimenticios.
- Analizar el impacto positivo que para su salud tiene la práctica habitual de estilos de vida saludable.
- Valorar la diversidad de actividades físicas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.
- Ejecutar actividad física planificada y apropiada a las condiciones y características propias de su edad.

- Identificar interacciones entre la actividad física y otros ámbitos del conocimiento como la biología, geografía, lengua castellana, matemáticas y ética y valores.
- Relacionar la actividad física con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud (cardiovascular y locomotor)
- Plantear y poner en práctica iniciativas para fomentar estilos de vida activos que cubran sus expectativas.
- Conectar los componentes de la condición física saludable (fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal) con los cambios en la calidad de vida y su autonomía en el curso de su vida.
- Reflexionar de manera crítica sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.
- Discutir con otras personas sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute y la auto superación, adoptando actitudes de interés, respeto y cooperación en su práctica.
- Desarrollar de forma autónoma aprendizajes sobre programas de actividad física y salud, teniendo en cuenta las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Mostrar motivación y confianza para realizar actividad física de manera habitual y mejorar su calidad de vida por iniciativa propia.
- Valorar los estilos de vida activos, como una actividad que contribuye significativamente en su desarrollo físico, psicológico y social.

- Identificar fuentes de información que le permitan comprender las dimensiones sociales, políticas y económicas, de la salud y el bienestar.
- Identificar recursos importantes relacionados con aspectos conceptuales y habilidades que le permita diseñar su propio programa de actividad física, tomar conciencia de sí mismo para ser un consumidor crítico y tomar decisiones que favorezcan su salud ante los productos, programas, imágenes y símbolos promovidos por los medios.

Por medio de las siguientes actividades:

- Preguntas orales y escritas
- Completar cuadros
- Discusiones grupales.
- Dramatizaciones
- Proyectos personales.
- Trabajos grupales.
- Clases prácticas
- Escritura reflexiva.
- Mapas conceptuales
- Mapas mentales.
- Situaciones problémicas
- Proyectos basados en situaciones reales.
- Reflexiones personales.
- Portafolio de aprendizaje

- Diario de aprendizaje
- Puesta en Común

De igual manera, se proporciona una retroalimentación sobre las discrepancias y los defectos del programa a los que tiene que tomar las decisiones finales. Aquí se tienen en cuenta las percepciones de los estudiantes y del docente participante del programa.

#### **3.4.4. Fase 4: Evaluación de resultados**

En esta fase se pretende analizar la efectividad del programa en el fomento de la actividad física de los estudiantes, desde sus reflexiones sobre lo positivo, negativo e interesante (PNI) del programa y de la valoración del nivel de actividad física por medio de la aplicación del cuestionario PAQ-A después de aplicado el programa de tal manera que se determinen alguna inconsistencia entre la planeación y el funcionamiento. Según Bausela (2003) en esta etapa se comprueba si el objetivo propuesto en el programa se cumplió o no, para determinar algunos ajustes necesarios para el perfeccionamiento de dicho programa.

### **3.5. RELACIÓN OBJETIVOS, FASES, TÉCNICAS Y ASPECTOS A EVALUAR**

<b>OBJETIVO</b>	<b>FASE</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>
Identificar los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física relacionados con los aspectos socioculturales de los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún del departamento de Córdoba.	Fase 1: Evaluación de necesidades	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)  Observación	Estilos de vida saludable y nivel de actividad física de los estudiantes
Evaluar el diseño del programa Activo 60/7, por expertos para establecer su calidad estructural	Fase 2: Evaluación de diseño	Evaluación de expertos	Revisión de la calidad de la estructura del programa calidad

y técnica.			práctica de dicho programa
Valorar en términos de efectividad el programa durante su aplicación, por medio de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.	Fase 3: Evaluación de la implementación	Rejilla de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación	Aquí se analiza el proceso de implementación y funcionamiento del programa, desde la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.
Valorar en términos de efectividad el programa durante su aplicación, por medio de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.	Fase 4: Evaluación de resultados	Rejilla PNI (positivo, negativo, interesante) Cuestionario de Actividad Física para adolescentes PAQ-A	Evaluación de los resultados obtenidos con la implementación, desde la consideraciones del estudiante por medio del PNI y la valoración del nivel de actividad física de los estudiantes después de aplicado el programa.

## **CAPITULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

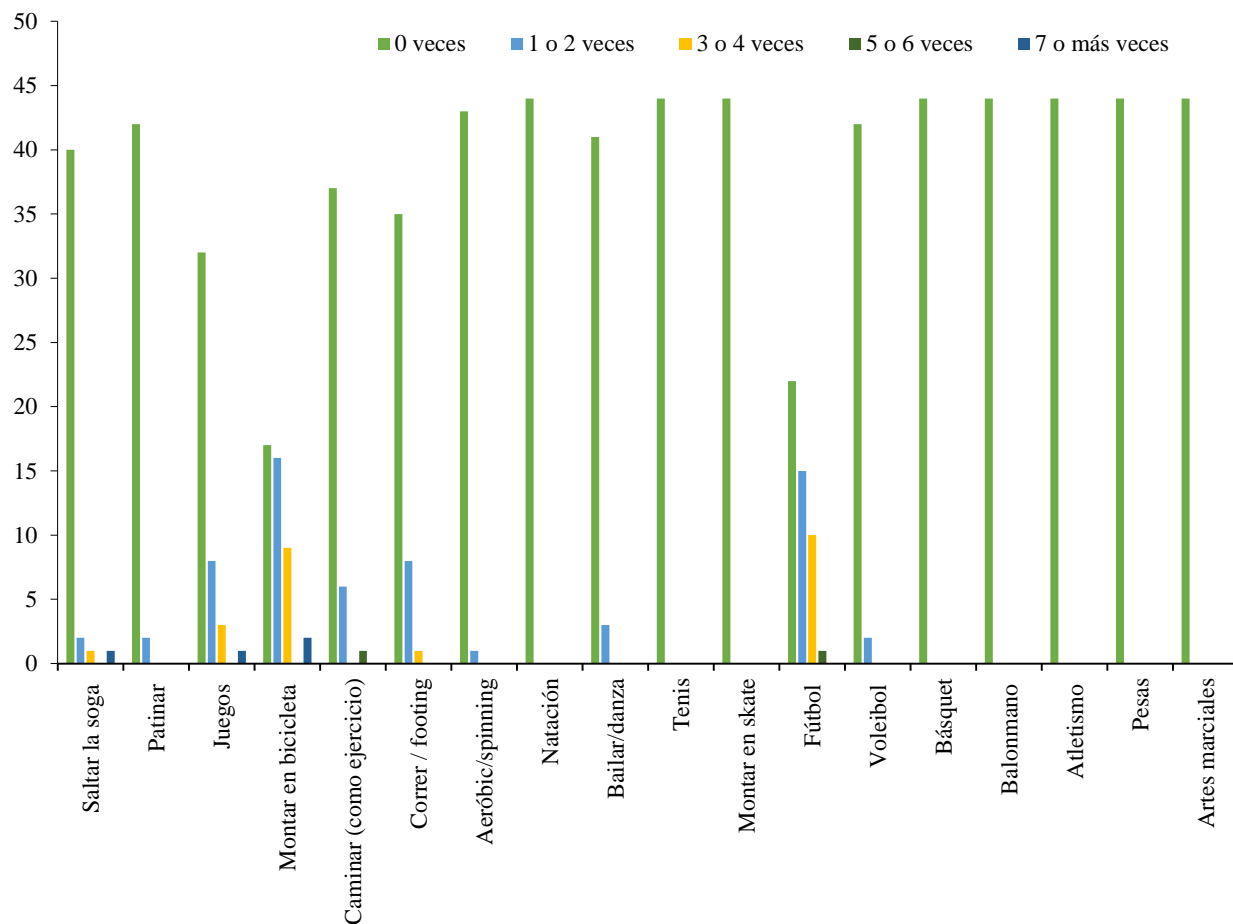
### **4.1. ANÁLISIS FASE 1: EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES**

La primera fase de la investigación estuvo enfocada hacia la identificación de los estilos de vida saludable de los estudiantes que participaron en la implementación del programa, además de los

niveles de actividad físicas de los mismos, para definir los elementos del programa educativo. Tomando como punto de partida la conceptualización sobre estilos de vida saludable como una serie de conductas encaminadas al cuidado del cuerpo y del entorno que se ven reflejados en hábitos físicos y alimenticios en beneficio de una salud física y mental y del medio ambiente.

Para determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún del departamento de Córdoba, se aplicó el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A), el cual valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana, se obtuvo los siguientes resultados.

Al respecto de Actividad física en tu tiempo libre, se preguntó a los estudiantes: ¿has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho? (Figura 5)



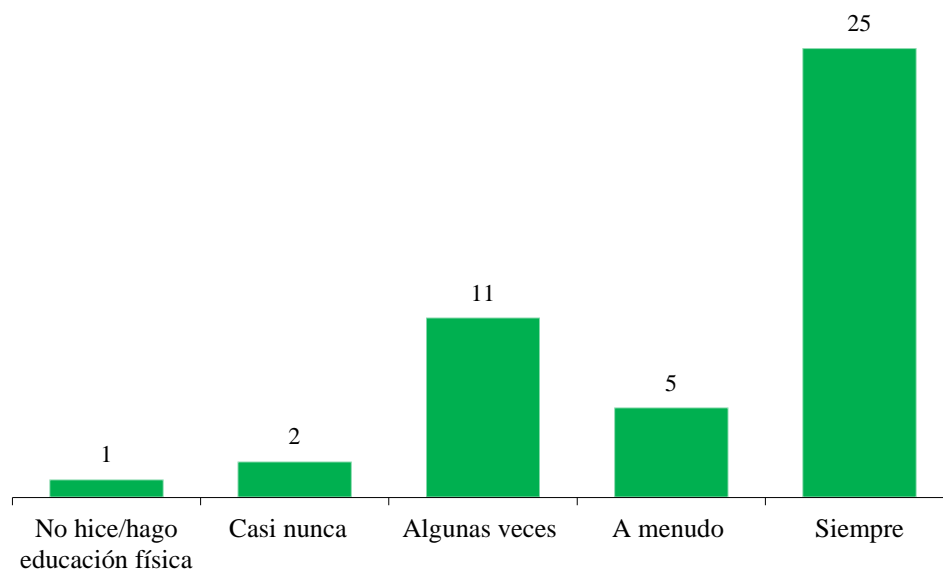
**Figura 5. Resultados pregunta 1 del cuestionario de actividad física**

Fuente: Elaboración propia.

Sobre los resultados de esta primera pregunta, es evidente que la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación no ha realizado ninguna de las actividades físicas en los últimos 7 días y solo un número reducido de ellos las ha desarrollado en muy pocas ocasiones. Lo que lleva a afirmar que estos estudiantes tienen un insuficiente estilo de vida activo, ya que, según Costa y López (2007) los estilos de vida saludable son conjuntos de comportamiento coherentes influenciados por el entorno en que se desenvuelve el individuo. Y los estudiantes analizados no presentan la práctica de actividades físicas que le permitan mantener una vida saludable, al respecto Elliot (1993) expresa que el estilo de vida saludable es un patrón de comportamientos

relacionados con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable, lo que no se cumple en los estudiantes debido a que la mayoría realiza alguna actividad física de forma esporádica.

La pregunta del cuestionario que indagó si en los últimos 7 días, durante la clase de Educación Física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos (señala sólo una), se obtuvo el siguiente resultado (Figura 6).



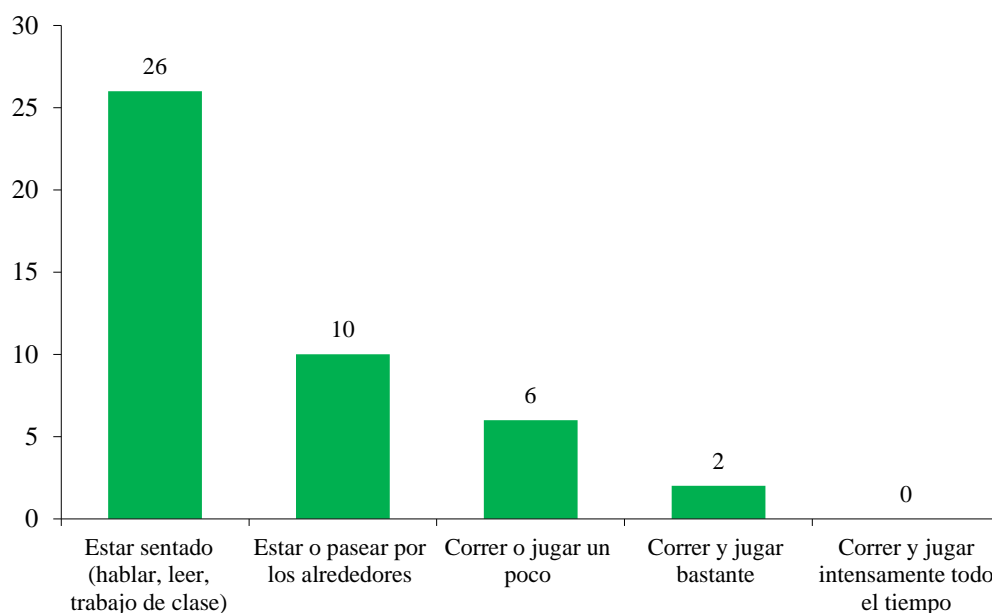
**Figura 6. Resultados pregunta 2 del cuestionario de actividad física.**

Fuente: elaboración propia.

Esta figura muestra que la mayoría representado en 25 estudiantes, manifestaron estar activos durante la clase de educación física, lo que indica que estos estudiantes practican alguna actividad que implique movimiento solo en las clases del área de Educación Física. En este sentido, se resalta su importancia como área fundamental en la formación integral de los estudiantes, sobre esto Rodríguez (2010) considera que no debe limitarse la enseñanza de la

Educación Física a edades específicas, ni concebirse como una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física dentro del proceso de formación continua de la persona.

Sobre la pregunta: en los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Figura 7).



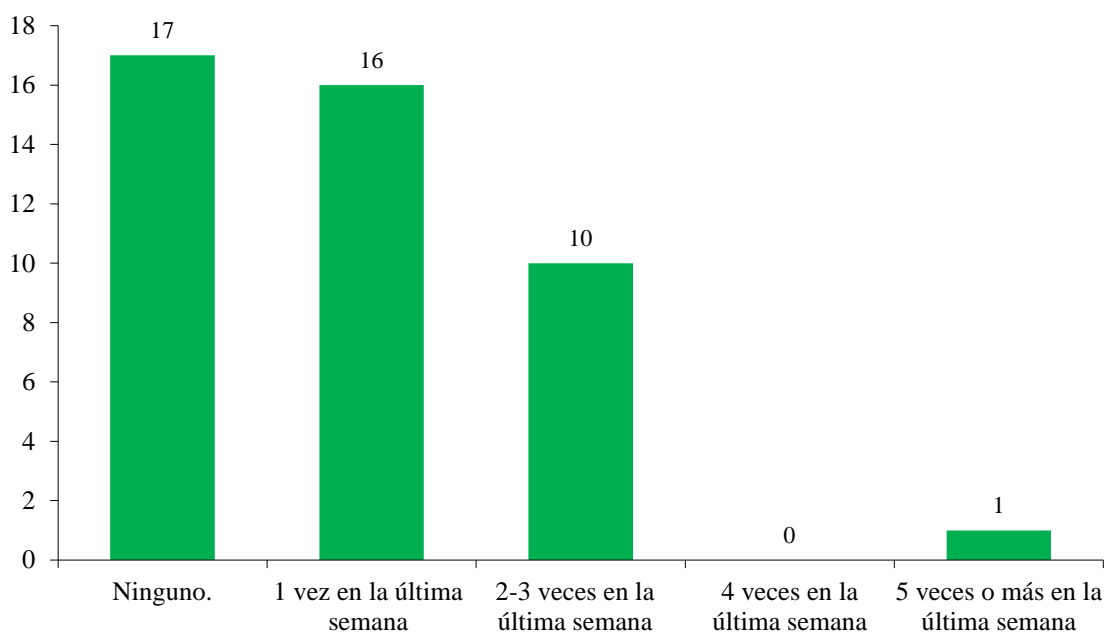
**Figura 7. Resultados pregunta 3 del cuestionario de actividad física**

Fuente: elaboración propia

Esta gráfica refleja que los estudiantes en su mayoría, es decir, 26 estudiantes prefieren estar sentados después de comer y 10 estudiantes realizan paseos por los alrededores del lugar, lo que indica el nivel bajo de actividad física que tienen los estudiantes analizados. Por tanto, se puede decir que estos estudiantes presentan niveles insuficientes de actividad física, siendo esta un elemento central y fundamental de los estilos de vida saludables, considerándose estos como

patrones beneficiosos para la salud que son aprendidos y surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente a la vez. Es consciente porque el individuo escoge entre una amplia gama de conductas que están disponibles en su ambiente social, e inconscientes puesto que las condiciones sociales y ambientales circundantes influyen en su elección (Gutiérrez, 2000).

Sobre la pregunta: En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? Los estudiantes respondieron de la siguiente forma (Figura 8):



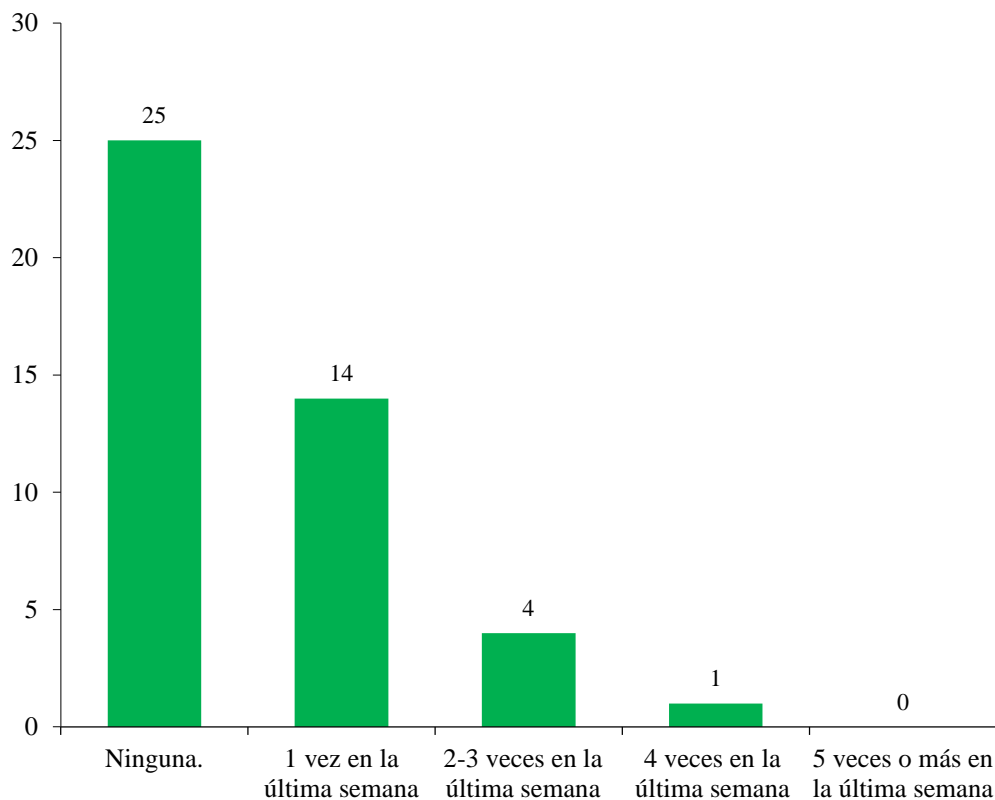
**Figura 8. Resultados pregunta 4 del cuestionario de actividad física**

Fuente: elaboración propia

Esto indica que 17 de los estudiantes del grado 8° de la institución educativa mencionada no participó en ningún juego después de salir de la escuela en la última semana, es decir, estos estudiantes prefieren quedarse en casa sentados o interactuando por medio de un elemento

tecnológico. Sobre estos estilos de vida que tienen los estudiantes mencionados apuntan a estar propensos de enfermedades, ya que según Delgado y Tercedor (2002), expresan que el estilo de vida de una persona se compone de una serie de comportamientos que pueden afectar la salud dentro del continuo entre los dos polos de Salud–perfecta/ enfermedad

Al respecto de la pregunta: En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6 p.m. y 10 p.m. hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?, los estudiantes respondieron (Figura 9):



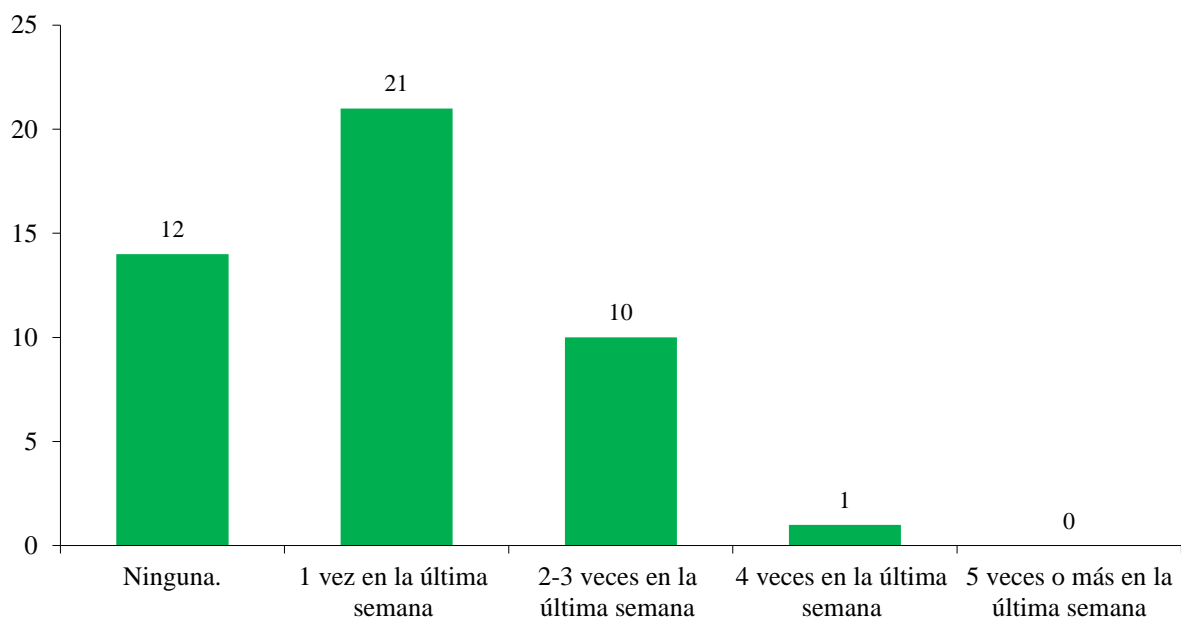
**Figura 9. Resultados pregunta 5 del cuestionario de actividad física**

Fuente: elaboración propia

La figura refleja que 25 estudiantes no hicieron algún deporte o actividad que lo mantuviera activo durante las 6:00 p.m. y 10:00 p.m. y que 14 manifiesta haberlo realizado solo una vez

durante la última semana. Es decir, que estos estudiantes durante el día no realizan ninguna actividad física, teniendo en cuenta la definición de actividad física expuesta por Devís y cols (1998) como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Al preguntarle a los estudiantes: El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?, estos respondieron (Figura 10):



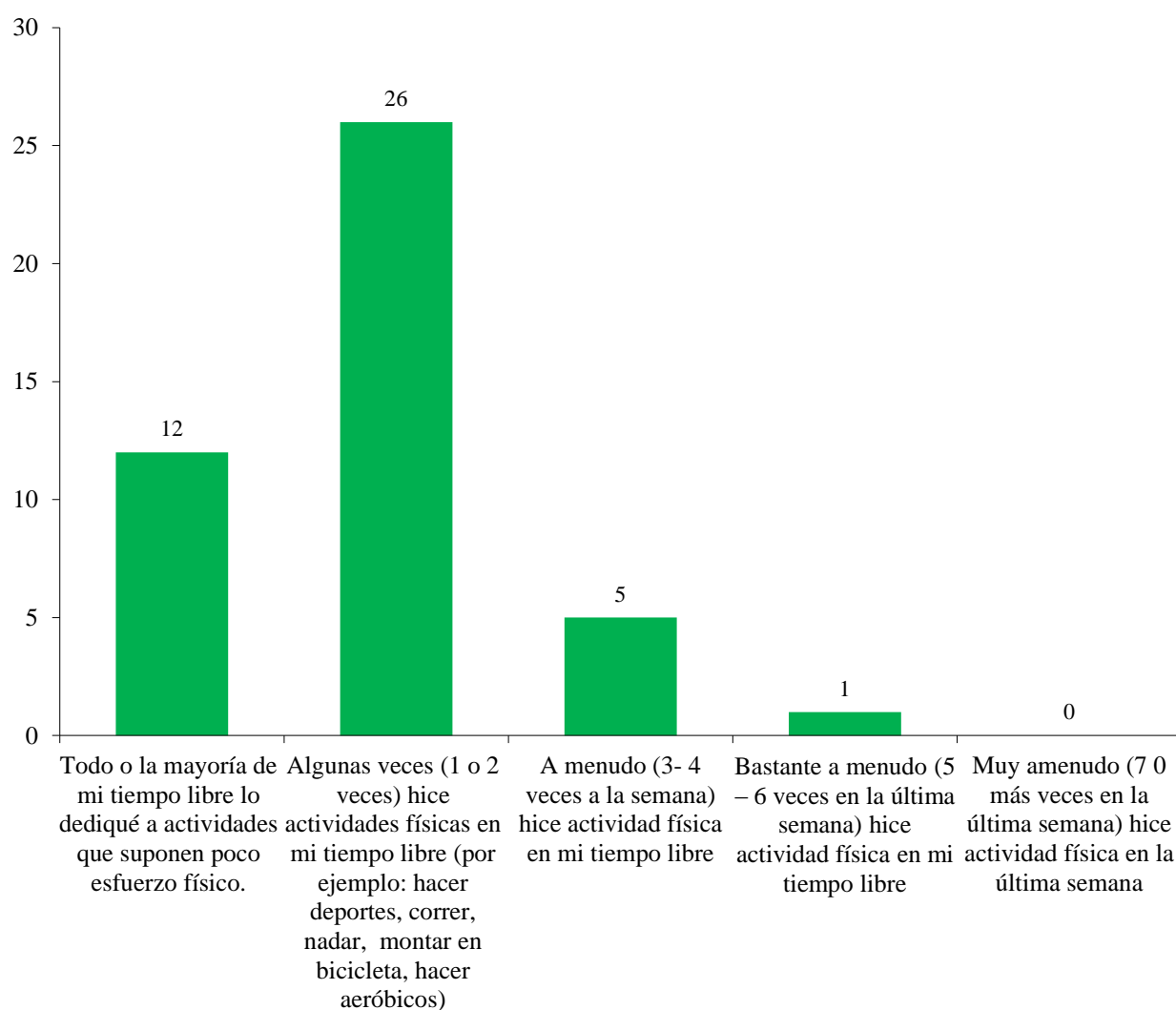
**Figura 10. Resultados pregunta 6 del cuestionario de actividad física**

Fuente: elaboración propia.

Es decir, según la gráfica 12 estudiantes no practicaron deporte o alguna actividad física durante el último fin de semana y 21 manifiesta haberlo hecho solo una vez durante el fin de semana. Lo que indica que el nivel de actividad física de estos estudiantes en sus días libres de actividades

académicas es bajo, no se debe olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols, 1998).

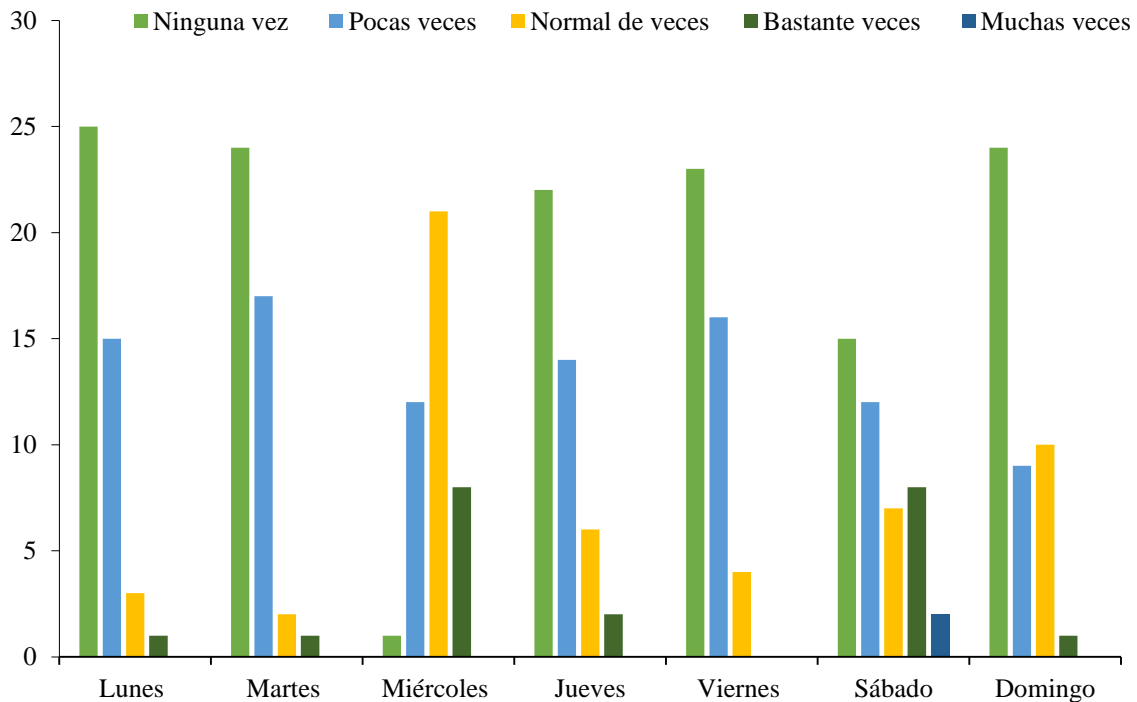
Ante la pregunta: ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor, los estudiantes respondieron así (Figura 11):



**Figura 11. Resultados pregunta 7 del cuestionario de actividad física**  
Fuente: elaboración propia.

De esta forma, se puede identificar que los estudiantes a los que se les aplicará el programa, se identifican con expresiones que indican un esfuerzo físico mínimo ante sus actividades cotidianas, ya que 26 de estos estudiantes se sintieron identificados con este enunciado. Por tanto, es necesario que se implemente un programa de actividad física que promueva estilos de vida saludables entre estos estudiantes, ya que la adquisición de hábitos que contribuyan a un estilo de vida saludable debe iniciarse y afianzarse en la edad escolar, donde la receptividad del alumnado es mayor. Si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar será difícil que lo abandone (Sánchez, 1996).

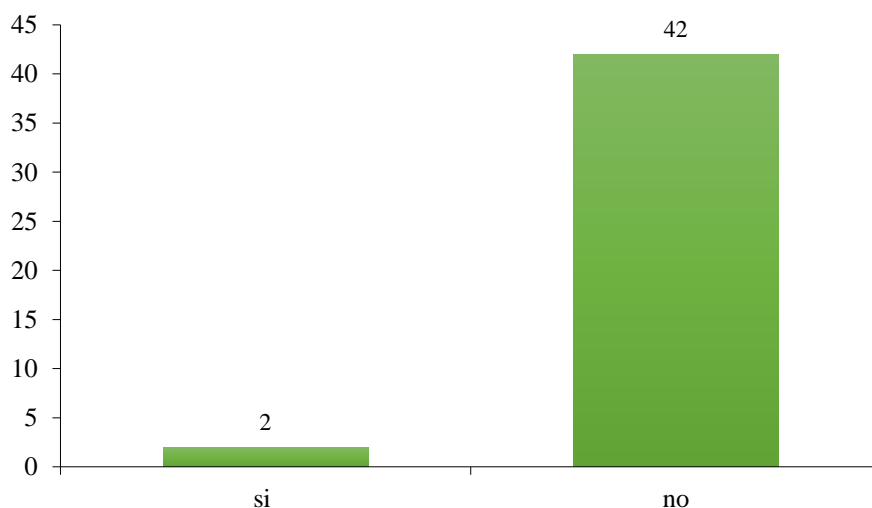
Sobre la pregunta: Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física), los estudiantes respondieron de la siguiente manera (Figura 12):



**Figura 12. Resultados pregunta 8 del cuestionario de actividad física**  
Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de esta grafica ratifican el nivel de actividad física insuficiente de los estudiantes, ya que la mayoría indica que no realiza ninguna actividad física para cada día de la semana, solo un reducido número desarrolló alguna actividad que implicó movimiento de su cuerpo cada día de la semana. Al respecto, Christine, (2001) definen la actividad física como un movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal, lo que beneficia el estado de salud de la persona. Sin embargo, los estudiantes no realizan actividad física con frecuencia, esto genera algunos problemas como obesidad o algunas enfermedades.

Por último, se preguntó: ¿Estuviste enfermo esta semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?, los estudiantes respondieron (Figura 13):



**Figura 13. Resultados pregunta 9 del cuestionario de actividad física**

Fuente: elaboración propia.

Es decir, que los estudiantes no presentaron ningún tipo de enfermedad durante la semana que le haya impedido realizar actividades físicas, por tanto, se puede afirmar que existen diversos factores ajenos al estado de salud que rigen su nivel bajo de actividad física.

#### 4.1.1. Niveles de actividad física al inicio de la investigación

Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas de los estudiantes al inicio de la investigación en el cuestionario PAQ-A se pudo establecer que a nivel general el promedio de respuesta fue 1,5; lo que sitúa al grupo en un *nivel muy bajo de actividad física*, siendo notorio que la mayoría de los estudiantes nunca o casi nunca realizaban algún tipo de actividad física (Tabla 4).

Tabla 4.

**Resumen estadístico general del análisis del cuestionario PAQ-A aplicado a los 44 estudiantes de grado octavo.**

Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
1,0	5,0	1,5	0,91

Fuente: Software IBM SPSS.

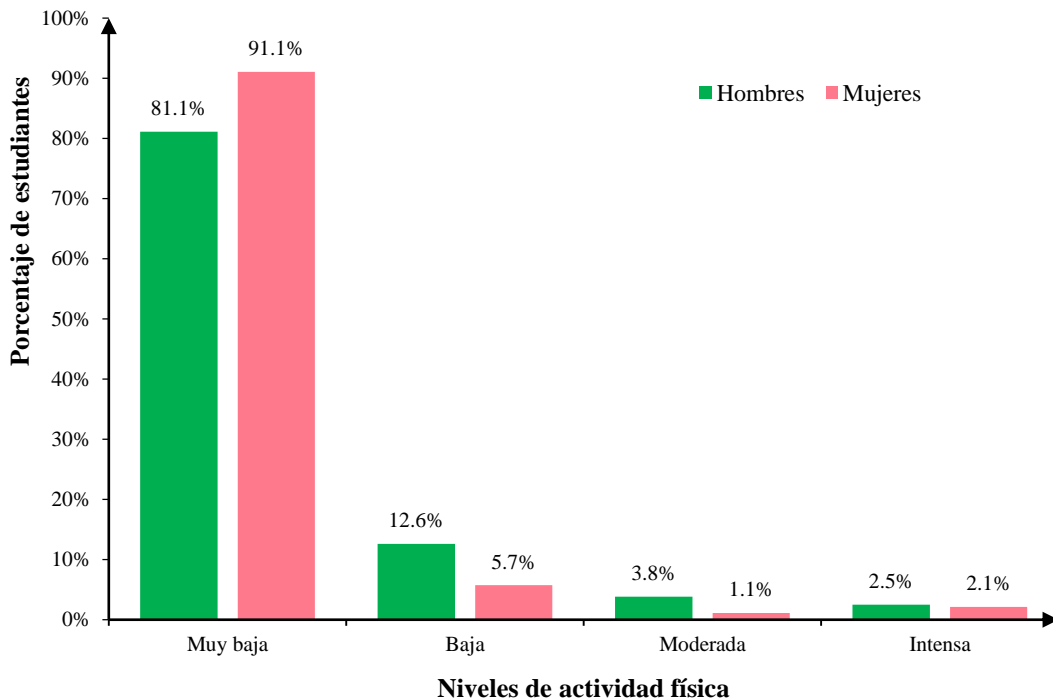
Por su parte, al discriminar los resultados por sexos se observó que el 81,1 % de los hombres se ubicaron en un nivel de actividad física muy bajo, mientras que el 91,1 % de las mujeres manifestó no realizar ninguna actividad física o realizarla muy escasamente. Se determinó, además, que a pesar que los participantes de la investigación son jóvenes, estos, dedicaban mayor parte de su tiempo a actividades de ocio, entre las que se encontraban el uso excesivo del celular, reunirse con amigos y actividades con poca exigencia física. Solo el 2,5 % de los hombres y el 2,1 % de las mujeres expreso mantener un nivel de actividad física intensa y practican algún deporte de forma cotidiana (Tabla 5 y Figura 14).

Tabla 5.

**Número y porcentaje de estudiantes en cada nivel de actividad física luego de la aplicación inicial del cuestionario.**

Nivel de actividad física	Hombres		Mujeres	
	No. de estudiantes	%	No. de estudiantes	%
Muy baja	15	81,1%	21	91,1%
Baja	3	12,6%	1	5,7%
Moderada	1	3,8%	1	1,1%
Intensa	1	2,5%	1	2,1%
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100%</i>	<i>24</i>	<i>100%</i>

Nota. Los valores de número de estudiantes fueron aproximados a cantidades enteras. Fuente: Elaboración propia.



**Figura 14. Niveles de actividad física de los estudiantes de grado octavo de la Normal Superior Lácides Iriarte del municipio de Sahagún.**

Fuente: elaboración propia.

A nivel general se evidenció que, antes de la puesta en marcha del programa de Educación Física Activo 60/7, la mayoría de los estudiantes se situaron en un nivel muy bajo de actividad física,

asimismo, se estableció que las actividades físicas que implican algún tipo de deporte, eran practicadas más comúnmente por hombres que por mujeres.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario diseñar un programa que ofrezca experiencias de aprendizaje significativas que produzcan cambios en los pensamientos y comportamientos frente a la actividad física, con una nueva perspectiva curricular que atienda a las necesidades del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, donde el estudiante se enfrente a múltiples y diversas situaciones y experiencias relacionadas con la actividad física que lo apoyen y motiven a adquirir un aprendizaje fructífero que pueda relacionar con el mundo, consigo mismo, con el otro y que le permitan adherir estilos de vida saludable a lo largo de toda la vida.

Sobre la práctica de actividad física en los estudiantes de la Normal Superior Lácides Iriarte, se pudo evidenciar que es cada vez menos frecuente, esto se debe a la influencia de los medios de comunicación y los avances tecnológicos en los que se sumergen los adolescentes y la insuficiente utilización del tiempo libre en actividades deportivas, notándose además, que la mayoría de los estudiantes adolescentes realizan actividad física solamente el día que corresponde la clase de educación física, esto debido a la falta de conocimiento sobre los beneficios de adoptar estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas. Al respecto, Tuero y Márquez (2012) relacionan la vida saludable con la actividad física como un factor determinante para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades, “en la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos, de la misma manera que

se considera al ejercicio físico como un elemento básico en la prevención de ciertas enfermedades” (p.25).

En este sentido, se debe considerar aspectos sociales que pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, el padre o la madre como modelo a imitar por sus hijos, e incluso la del profesor (Delgado y Tercedor, 2002). Las investigaciones han demostrado que los padres de familia tienen una influencia importantísima en el nivel de actividad física de sus hijos(as). Los y los niños copiarán los actos de sus mayores, particularmente de aquellos por los que tienen especial admiración. Desde la escuela se pueden promover ambientes educativos saludables. Sobre esto, Ochoa, Ortiz, Galeano y Cortés (2009) expresan: Los ambientes educativos saludables que elaboran el colectivo de educadores, es producto de sus interacciones y de las que tienen con el medio circundante, de lo cual se esperarían elaboraciones y configuraciones de carácter dinámico, no sucede tal cosa, muy probablemente porque los procesos de socialización y reconstrucción siguen muy atados a las ideas funcionales que conciben la escuela como escenario para la transmisión de saberes, disciplinar la voluntad y adoctrinar el espíritu. Es decir, que para lograr que los estudiantes adquieran estilos de vida activos y saludables se necesita seleccionar contenidos y diseñar actividades esenciales que permitan desarrollar un entorno de aprendizaje significativo, que tenga un impacto positivo a futuro en la vida de los estudiantes.

## 4.2. ANÁLISIS FASE 2: EVALUACIÓN DEL DISEÑO

En la segunda fase de este diseño, después de la elaboración del programa, se evalúa por expertos la calidad estructural y práctica de éste, por medio de una rejilla de evaluación que contiene una escala de valoración fundamentada en unos criterios; con una escala de 1 a 5, donde 5 se cumple Plenamente y 1 No se cumple. Los criterios que se tuvieron en cuenta sobre la calidad de la estructura del programa fueron:

- Las metas de aprendizaje establecidas, abarca toda la gama de dimensiones de aprendizaje significativo de Dee Fink (conocimiento, aplicación, integración, dimensión humana, atención y aprendiendo a aprender) y se orientan adecuadamente al nivel del curso y características de los estudiantes.
- Las actividades de evaluación están claramente definidas y establecidas para la gama completa de metas de aprendizaje.
- Las actividades de aprendizaje involucran activamente a los estudiantes y existe coherencia entre las actividades de aprendizaje en el aula y fuera de clase.
- Coherencia entre las metas de aprendizaje, criterios de evaluación y actividades de enseñanza aprendizaje.
- El cronograma del programa, está completamente articulado y secuenciado lógicamente
- Los fundamentos conceptuales responden y corresponden a los lineamientos y orientaciones definidos por el MEN
- Coherencia con las necesidades del contexto local, regional, nacional e internacional
- Congruencia interna

- Los criterios relacionados con la calidad técnica del programa que los evaluadores tuvieron en cuenta fueron:
- Pertinencia en relación a las carencias, demandas y expectativas de los estudiantes y del contexto
- Los medios y recursos para el desarrollo efectivo del programa responden y corresponden a los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- Relevancia del programa
- Suficiencia, claridad y accesibilidad de los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales
- Calidad e integralidad de las actividades de aprendizaje y los procesos de Evaluación
- Viabilidad de la implementación y adaptación del programa en diferentes contextos

Respecto al programa, los evaluadores consideraron que todos los criterios se cumplen a cabalidad en lo establecido en el programa, es decir, se tuvo una comprensión completa del programa desde la valoración de impacto y explicación de relaciones causales en la evaluación, las cuales para garantizar su eficacia requieren la integración de métodos cuantitativos y cualitativos.

#### **4.3. ANÁLISIS FASE 3 Y 4: EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE RESULTADOS**

Para el análisis de este objetivo, se evalúa el programa desde la percepción del estudiante (estrategia PNI, autoevaluación y coevaluación) y del docente mediante la heteroevaluación.

En la Tabla 6 se muestran los resultados desde la percepción del estudiante mediante la estrategia

PNI:

Tabla 6.

**Registro de observaciones (técnica PNI)**

<b>ÍTEMS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LOS ESTUDIANTES</b>	<b>ANÁLISIS SEGÚN LAS CATEGORÍAS</b>
<b>POSITIVO</b>	<p>Durante este periodo pude entender más cómo funciona mi cuerpo (Daniel)</p> <p>Aprendí a tomarme la frecuencia cardiaca y la respiratoria (Linda)</p> <p>En las clases aclaramos las dudas con otros compañeros. (David)</p> <p>Los trabajos en grupos sirvieron para entender más. (Twelis)</p> <p>Las actividades siempre eran diferentes. (Juan)</p> <p>Siempre era importante leer en la casa para participar y entender mejor. (Yisella)</p> <p>Los videos eran chéveres. (Yeferson)</p> <p>Todo lo realizado enseña a preocuparse por la salud. (Carlos)</p> <p>Hacer el diario reflexivo sobre lo aprendido en las clases. (Juan)</p> <p>Las actividades grupales para responder preguntas sobre los temas. (Felipe)</p> <p>Lo positivo es mantenerse en movimiento. (Fabiana)</p> <p>Pasamos en compañía con la seño, nos llevamos súper bien y tenemos una buena comunicación entre todos. (Gisela)</p> <p>Me divierto mucho y me gusta la clase. (Keira)</p> <p>Pues aprendí mucho sobre la vida saludable. (Linda)</p>	<p>Los estudiantes consideran como positivo del programa, en la medida en que fortalecieron sus conocimientos sobre la importancia de la actividad física y los estilos de vida saludables en la vida de todas las personas y el aporte que esto brinda a la salud de las mismas.</p> <p>De igual manera manifestaron que adquirieron hábitos de estilos de vida saludables, basados en la práctica de alguna actividad física y la realización de actividades propias del área de educación física.</p> <p>Así mismo, expresaron su agrado con relación al desarrollo de las actividades contempladas en el programa, lo que indica la aceptación de los contenidos propuestos y las acciones definidas.</p> <p>De igual manera, expresan como positivo la comunicación y las relaciones interpersonales que emergieron del desarrollo de las actividades, lo que fortaleció la formación integral de los estudiantes.</p> <p>Estas acciones se asocian con una de las grandes metas de formación del área de educación física, establecidas por el MEN (2010) formar estudiantes conscientes de su corporeidad,</p>

	<p>Entendí que es muy importante la actividad física. (Jhan)</p> <p>Logré realizar una lista de todas las excusas que tenía para no hacer actividad física y busqué la manera de solucionarlo. (Yuliana)</p> <p>Aprendí a planear actividades durante el día para moverme más y no estar siempre jugando en el celular. (Twelis)</p> <p>Me enseñaron que hay que alimentarse bien y tomar agua antes, durante y después de las actividades físicas. (Geraldine)</p> <p>Aprendí varias maneras de calentar. (Mariangel)</p> <p>Me divertieron mucho los ejercicios con varios materiales. (Carlos)</p> <p>La seño nos ponía a realizar afiches, mapas conceptuales y a explicarlos. (Luisa)</p> <p>Pude hacer ejercicios en la casa. (José Andrés)</p> <p>Aprendí muchas cosas que no sabía. (Luzmy)</p> <p>Aprendí que los ejercicios son muy buenos para la salud. (Yarlidis)</p> <p>La seño dictaba muy bien su clase y en cada clase aprendí mucho de ella y eran muy bacana y divertida (Ana Teresa)</p> <p>Las actividades son muy buenas porque ayudan a nuestro cuerpo y mente. (José Gabriel)</p> <p>Las actividades físicas para la salud y nuestro cuerpo. (Freddy)</p> <p>Lo positivo es que hemos hecho son los ejercicios correctamente y con mucha motivación. (Tatiana)</p> <p>Los ejercicios con bastones, balones y aros me gustaron mucho y los puedo hacer en la casa. (Carlos)</p> <p>Los circuitos de ejercicios fueron chéveres. (Linda)</p>	<p>que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.</p> <p>De acuerdo con Fink (2003) el aprendizaje significativo se caracteriza porque debe ser durable, importante y debe afectar positivamente la vida de los estudiantes. Por tanto, las actividades de aprendizaje activo que se incluyeron en el programa les permitieron a los estudiantes obtener información e ideas, la experiencia y el dialogo reflexivo en torno a los estilos de vida saludables a partir de la actividad física.</p>
--	--	---

	<p>Presentar el portafolio con todo lo que hicimos. (Heidy)</p> <p>La explicación de cómo realizar los ejercicios y luego hacerlos en la clase con los grupos. (Sandry)</p> <p>La seño nos ponía a evaluar nuestros trabajos y después el de los compañeros, eso es bueno. (Víctor)</p>	
<b>NEGATIVO</b>	<p>A veces no podía realizar las lecturas que dejaban de tarea. (Linda)</p> <p>Me dio trabajo aprender hacer los mapas conceptuales. (Jefferson)</p> <p>No me gustaba escribir en el diario. (Felipe)</p> <p>No daba tiempo de que todos los grupos explicaran las actividades. (Twelis)</p> <p>Que nos cansábamos mucho luego de cada ejercicio. (Geraldine)</p> <p>Lo negativo es que a veces nuestros compañeros se ponen a discutir. (María Guadalupe)</p> <p>Que perdimos muchas clases de educación Física. (Freddy)</p>	<p>Las consideraciones negativas de los estudiantes estuvieron centradas en el desarrollo de algunas actividades propuestas en el programa, en la medida en que el tiempo no era suficiente para desarrollarlas en su totalidad.</p> <p>Además de expresar cansancio en el desarrollo de las actividades de la clase de educación física.</p>
<b>INTERESANTE</b>	<p>La forma de explicar de la seño. (Ana Teresa)</p> <p>Lo interesante es que nos ponían a planear nuestras propias rutinas para movernos en la casa. (Natalia)</p> <p>Los temas nos ayudan a la salud. (Freddy)</p> <p>Nos puso a bailar y a traer juegos tradicionales. (Víctor)</p> <p>Me motivé por hacer actividad física. (Carlos)</p> <p>Las pruebas físicas para ver cómo estaba de física. (Yuliana)</p> <p>Mezclamos las actividades diarias con la salud. (Sandry)</p> <p>Las clases siempre son divertidas y no me aburro, aprendo mucho. (Daniel)</p>	<p>Las anotaciones interesantes de los estudiantes radican en los nuevos aprendizajes que adquirieron relacionados con los estilos de vida saludables y el aporte que estos brindan al cuidado de su cuerpo.</p> <p>También consideraron interesante conocer su estado físico y poner en práctica acciones que ayudaran a mejorarlo.</p> <p>De igual manera, consideraron interesante la estrategia de enseñanza utilizada en el desarrollo del programa, el Aprendizaje Basado en Equipos, el cual promueve la interacción</p>

	<p>Hacer los ejercicios. (Yeraldin)</p> <p>Hablar de cómo debemos ejercitarnos. (Eliana)</p> <p>Lo interesante era escribir en el diario después de la clase, lo que hacíamos. (Sandry)</p> <p>Lo interesante que yo veo, son los ejercicios, los temas que nos enseña la seño en sus clases y como nos explica, con felicidad al momento de hacerlo. (Luisa)</p> <p>Algo interesante es que aprendí cosas nuevas, saludables e importantes. (Mariangel)</p> <p>Lo interesante es que estamos muy activos (Juan Pablo)</p> <p>Aprendí que debo realizar 60 minutos de actividad física todos los días. (Linda)</p> <p>La seño siempre nos motiva por el cuidado de la salud y que hay q moverse todos los días. (Ana Teresa)</p> <p>El trabajo en grupos ayuda a aprender sobre lo que hacen los compañeros para estar activos. (Geraldine)</p>	<p>en pequeños grupos de estudiantes permitiendo el intercambio de ideas y puntos de vista que generan dialogo reflexivo en cada una de las sesiones.</p>
--	---	---

#### 4.3.1. Análisis explicativo

En este orden de ideas, la efectividad del programa atendiendo a las consideraciones de los estudiantes, se puede decir que es positiva, ya que promovió la práctica de actividad física en los estudiantes, por medio de actividades contempladas dentro del área de educación física, ayudando a la formación integral de estos estudiantes; tomando como punto de partida sus necesidades de educativas y sus realidades contextuales para que se generara un aprendizaje significativo. De acuerdo con Dee Fink (2008) se necesita trabajar meticulosamente en el proceso de diseño de un curso de forma sistemática, eso significa completar cada paso antes de ir

al siguiente: factores situacionales, metas de aprendizaje, retroalimentación y evaluación, actividades de enseñanza - aprendizaje, integración de componentes, estructura del curso, estrategia instruccional, esquema general de las actividades de aprendizaje, sistema de calificación, posibles problemas, syllabus del curso y evaluación del curso. La planeación, organización y ejecución del programa integrado de Educación Física, permite alcanzar las metas establecidas y un impacto positivo en los aprendizajes significativos de los estudiantes.

Según Ausubel (1995) considera que la esencia del aprendizaje significativo reside en el hecho de que las ideas están relacionadas simbólicamente y de manera no arbitraria con lo que el alumnado ya sabe. En este sentido, los recursos y estrategias implementadas por el docente en su práctica pedagógica deben estar relacionados de manera lógica con la parte cognoscitiva de los estudiantes para que se convierta en aprendizaje significativo. Así pues, es necesario que el docente conozca cómo aprenden sus alumnos para poder realizar una práctica que genere un aprendizaje valioso. El aprendizaje significativo se convierte en un proceso de construcción del conocimiento gratificante para el estudiante, ya que aprende a aprender aquello que es de su interés, dejando como resultado un conocimiento para toda la vida.

De esta forma, los estudiantes consideran que el programa les permitió construir un conocimiento basado en sus intereses y motivaciones, mediados por una metodología de enseñanza motivadora y unas estrategias didácticas innovadoras que hicieron las clases dinámicas. Además, consideraron como aspectos interesantes haber adquiridos estilos de vida saludable, lo que les ayudará tener un mejor estado de salud, ya que Costa y López (2007) hablan de estilos de vida como constelaciones de comportamiento, quienes afirman que las prácticas de

salud no son conductas aisladas, sino que conforman un conjunto de comportamientos coherentes influenciados por el entorno en que se desenvuelve el individuo.

También se midió la percepción del estudiante durante la implementación de las sesiones trabajadas del programa, mediante rubricas de autoevaluación y coevaluación de sus actividades evaluativas. Los resultados se presentan en las tablas 7 y 8

Tabla 7.  
Registro de autoevaluación de los estudiantes

TIPO DE EVIDENCIA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	JUICIO VALORATIVO DEL ESTUDIANTE	ANÁLISIS SEGÚN LAS CATEGORIAS
<p><b>ACTIVIDADES EN CLASE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participo activamente en las actividades exploratorias de cada uno de los temas.</li> <li>-Respondo los test individuales relacionados con los temas de cada sesión de clases.</li> <li>- Participo activamente en la solución grupal de actividades programadas.</li> <li>- Colaboro en la redacción y exposición sobre la justificación de las respuestas grupales.</li> <li>-Escucho activamente a mis compañeros y compañeras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuando leo y comprendo los temas, me gusta participar respondiendo las preguntas.</li> <li>- Algunas veces no puedo responder bien, porque no me da tiempo de leer en la casa.</li> <li>-Cuando no hago las consultas sobre el tema, las actividades de grupo me ayudan a ponerme al día y entender los temas.</li> <li>-Las veces que no me dio tiempo de leer o ver los videos, no podía responder las actividades individuales del inicio de la clase.</li> <li>-Realizo las lecturas en clase y hago las</li> </ul>	<p>En lo referente a la autoevaluación que hacen los estudiantes de las actividades realizadas en clase, existe una participación activa y voluntaria, en cada una de las actividades propuestas: debates, exploración de saberes previos, dramatizaciones, diseños guiados, resolución grupal de problemas.</p> <p>Los estudiantes son capaces de reconocer sus propias posibilidades y limitaciones, de enfrentar estos y resolverlos con la ayuda de sus compañeros.</p> <p>Las actividades grupales favorecen el proceso de aprendizaje de los estudiantes, los debates grupales permiten el intercambio de contenidos e información a la vez que aprenden a integrarse más.</p>

	<p>-Sustento mis respuestas con argumentos demuestro que he leído sobre el tema.</p> <p>-Realizo preguntas sobre las inquietudes que se presentan.</p> <p>-Propongo soluciones adecuadas para las situaciones planteadas en clases.</p>	<p>actividades individuales.</p> <p>-Cuando hay exposiciones grupales, ayudo en la organización, consulta y participo en clase.</p> <p>-Me gusta trabajar en grupos y ayudar a responder en las actividades.</p> <p>-Dejo que mis compañeros den sus opiniones.</p> <p>- Casi no participo en las sustentaciones porque me da miedo hacerlo mal.</p> <p>- Participo cuando leo en el grupo de trabajo.</p> <p>- Muchas veces espero que los otros hablen para aclarar mis dudas.</p> <p>-Dependiendo de lo que toque hacer participo bastante</p>	<p>Por otra parte, se evidencia un número de estudiantes que, aun teniendo libertad para realizar actividades, presentan inhibiciones al momento de expresar o dar a conocer el resultado de sus producciones ante todo el curso, pero este es un proceso gradual que los estudiantes en la medida en que se sientan respetados irán venciendo y favorecerá la tarea grupal.</p>
<p><b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b></p>	<p>-Realizo en casa las lecturas previas sobre cada uno de los temas.</p> <p>-Participo en las actividades relacionadas con mi entorno.</p> <p>- Analizo los videos seleccionados para la clase.</p> <p>- Indago en distintas fuentes de información.</p> <p>-Cumpro con la</p>	<p>-Muchas veces por falta de internet no puedo averiguar las tareas y mucho menos ver videos.</p> <p>-Participo en las actividades físicas aprovechando los recursos que tengo disponible.</p> <p>-En internet se encuentran bastantes documentos para aprender más</p> <p>-Soy responsable en las tareas y los trabajos.</p>	<p>En cuanto a la autoevaluación que hacen los estudiantes de su desempeño en las actividades que desarrollan fuera de clase, se observa que parte de la muestra no realiza algunas de las actividades para la obtención de información e ideas como las lecturas previas y análisis de videos, justificando la falta de internet, pero cumplen con las actividades que promueven la experiencia y el dialogo reflexivo como: elaboración de portafolios, escritura del diario</p>

	<p>elaboración de tareas y trabajos.</p> <p>- Organizo con agrado el portafolio de educación Física.</p> <p>-Realizo anotaciones en el diario reflexivo sobre los aspectos relacionados con mi proceso de aprendizaje en cada clase.</p> <p>-Realizo actividades físicas de manera voluntaria</p>	<p>-Realizo los mapas conceptuales, hago las consultas, elaboro los afiches y demás actividades que quedan pendiente para realizar en la casa.</p> <p>- En el portafolio puedo ir guardando todas las actividades que realizo solo y en grupo.</p> <p>- Escribo en el diario, cortico, pero digo lo que aprendí.</p> <p>-Siento motivación por cuidar mi salud y realizar actividad física en los tiempos libres.</p>	<p>reflexivo, mapas conceptuales y mapas mentales.</p> <p>Bonwell y Eison ofrecieron una definición directa del aprendizaje activo como “cualquier cosa que involucre a los estudiantes en hacer cosas y pensar en las cosas que está haciendo” (1991, p.2)</p>
--	---	---	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8.  
Registro de coevaluación de los estudiantes

<b>TIPO DE EVIDENCIA</b>	<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>JUICIO VALORATIVO DEL ESTUDIANTE</b>	<b>ANÁLISIS SEGÚN LAS CATEGORIAS</b>
<b>ACTIVIDADES EN CLASE</b>	<p>-Participa activamente en las actividades exploratorias de cada uno de los temas.</p> <p>-Responde los test individuales relacionados con los temas de cada sesión de clases.</p> <p>- Participa activamente en la solución grupal de actividades programadas.</p>	<p>-Como no leíste no pudiste participar.</p> <p>-Respondiste bien, pero falta más explicaciones.</p> <p>-Respondiste bien la actividad individual.</p> <p>-Eres participativo y haces opiniones importantes.</p> <p>- Nunca quieres exponer porque le da pena y aquí en el grupo si dices las cosas bien.</p>	<p>En lo referente a la coevaluación que hacen los estudiantes de las actividades en clase se evidencia en algunos la falta de compromiso con las actividades individuales, sobre todo la actividad de consulta previas a la clase, estas acciones en el Aprendizaje Basado en Equipos afectan la primera fase de la estrategia puesto que el estudiante debe hacer un estudio autónomo de los contenidos de cada sesión de clase, que le permita</p>

	<p>- Colabora en la redacción y exposición sobre la justificación de las respuestas grupales.</p> <p>-Escucha activamente a sus compañeros y compañeras.</p> <p>-Sustenta sus respuestas con argumentos y demuestra que he leído sobre el tema.</p> <p>-Realiza preguntas sobre las inquietudes que se presentan.</p> <p>-Propone soluciones adecuadas para las situaciones planteadas en clases.</p>	<p>-Escuchas a todos y das tu opinión con respeto.</p> <p>-Se nota que realizaste las lecturas en casa, porque participaste mucho.</p> <p>-Los mapas conceptuales y mentales se entienden y tiene la información necesaria.</p> <p>-Todavía hay estudiantes que les da pena decir lo que piensan o hacer preguntas.</p> <p>-Preguntas cuando no entiendes y si los compañeros no te explican bien, preguntas en otro grupo o a la seño.</p> <p>-En los grupos hay unos que trabajan más que otros.</p> <p>-Hay compañeros que son muy callados, aunque han leído y realizado las actividades, casi no hablan.</p>	<p>estar preparado y participar activamente en el trabajo grupal.</p> <p>En cuanto al diseño de tareas y actividades se evidencia que promueven el aprendizaje y la interacción grupal, donde se retroalimentan con nuevos conceptos y se fortalecen los ya adquiridos. Pues este programa contiene actividades que contribuyen tanto al desarrollo de conocimientos como al desarrollo del ser en toda su extensión.</p> <p>La mayoría de los estudiantes, demuestran responsabilidad en la contribución al equipo, notándose dedicación de tiempo y esfuerzo de calidad al trabajo grupal.</p> <p>A su vez otro número importante de estudiantes de acuerdo a la coevaluación en la implementación del programa responden satisfactoriamente a los tres tipos de pensamiento que hacen aparte del proceso de aprendizaje de los estudiantes: pensamiento crítico, creativo y práctico.</p>
--	---	---	--

<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza en casa las lecturas previas sobre cada uno de los temas.</li> <li>-Participa en las actividades relacionadas con su entorno.</li> <li>- Analiza los videos seleccionados para la clase.</li> <li>- Indaga en distintas fuentes de información.</li> <li>-Cumple con la elaboración de tareas y trabajos.</li> <li>- Organiza con agrado el portafolio de educación Física.</li> <li>-Realiza anotaciones en el diario reflexivo sobre los aspectos relacionados con el proceso de aprendizaje en cada clase.</li> <li>-Realiza actividades físicas de manera voluntaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hay muchos estudiantes que a veces no leen antes de la clase y no ayudan en el grupo.</li> <li>-Sabes explicar bien los mensajes que dejan los videos sobre cada tema.</li> <li>-Solo lees las lecturas que deja la seño, no averiguas otras cosas sobre el tema.</li> <li>-Falta más compromiso de algunos estudiantes porque dicen que no pudieron consultar porque no tienen internet, pero tampoco van a la biblioteca del colegio.</li> <li>-Eres cumplido con tareas y trabajos.</li> <li>- Tienes el portafolio completo, pero te falta organizarlo más.</li> <li>- El diario reflexivo lo tienes muy corto, falta que escribas más cosas allí.</li> <li>-Algunos estudiantes no escriben en diario reflexivo sobre las actividades de consulta.</li> <li>-Los compañeros comprenden la importancia de cuidarse desde ahora, haciendo cualquier tipo de actividad física.</li> </ul>	<p>En cuanto a la coevaluación que hacen los estudiantes de su desempeño en las actividades fuera de clase se evidencia que interiorizan el contenido de la asignatura, se apropian de ella y la aplican en su cotidianidad.</p> <p>Se observa que algunos presentan inconveniente con el desarrollo de las actividades previas a la clase, pero adquieren información en las actividades grupales y luego en los debates reflexivos que se realizan con todo el curso, permitiéndoles tener una forma de aprendizaje experiencial y una reflexión sobre las nuevas comprensiones del tema que estas actividades le han dado.</p> <p>Los estudiantes cumplen en su gran mayoría con las actividades que le permiten reflexionar sobre su proceso de aprendizaje: el portafolio y el diario reflexivo, promueven la escritura sobre lo que están aprendiendo, cómo lo están aprendiendo, cómo lo pueden integrar a su vida diaria y lo que sienten cuando lo aplican.</p>
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

### 4.3.2. Análisis explicativo

En la información recolectada mediante las rúbricas de autoevaluación y coevaluación de la evidencias mostradas durante las actividades de enseñanza – aprendizaje y las tareas evaluativas de los estudiantes, se observa que parte de la muestra alcanza a crear experiencias de aprendizaje enriquecidas que le permitieron a los estudiantes adquirir múltiples tipos de aprendizajes significativo: conocimiento básico, aplicación del conocimiento, dimensión humana, integración, atención y aprendiendo a aprender, lo que le permite al estudiante no solamente recordar conocimientos en el futuro sino que además le servirán de utilidad en su vida diaria, generando procesos de cambios frente a sus conocimientos sobre los beneficios e importancia que tiene adoptar estilos de vida activos, mejorando así sus niveles de práctica de actividad física, contribuyendo en el mejoramiento la salud y la calidad de vida.

Sobre esto, Fink (2003) dice que cuando entablamos un dialogo con otros, la posibilidad de encontrar significados nuevos y más ricos aumente drásticamente. Es decir, los estudiantes aprenderán más y retendrán ese aprendizaje por más tiempo si utilizan métodos más activos de enseñanza - aprendizaje (Bonwell y Eison, 1991; Bonwell, 1992-93; Meyer y Jones, 1993; Bean, 1996; Sutherland y Bonwell, 1996). De esta forma, los estudiantes construyeron el conocimiento de una manera activa por medio de relaciones interpersonales con sus docentes y compañeros, logrando un aprendizaje significativo y duradero. Esto obedece a que, para agregar más poder a la experiencia de aprendizaje, necesitamos incorporar modos más activos de aprendizaje en el diseño de la experiencia del curso: experiencias (de hacer, observación) y la reflexión (cuando el acto de reflexión está vinculado a la necesidad humana de dar sentido, la enorme importancia de

la actividad se vuelve clara.) (Fink, 2003). Por su parte, Brookfiel (1995) sugiere que los maestros hagan que los estudiantes escriban sobre incidentes críticos en una clase y sus reacciones a estos incidentes. Esta es una recomendación para que los estudiantes reflexionen sobre el proceso de aprendizaje.

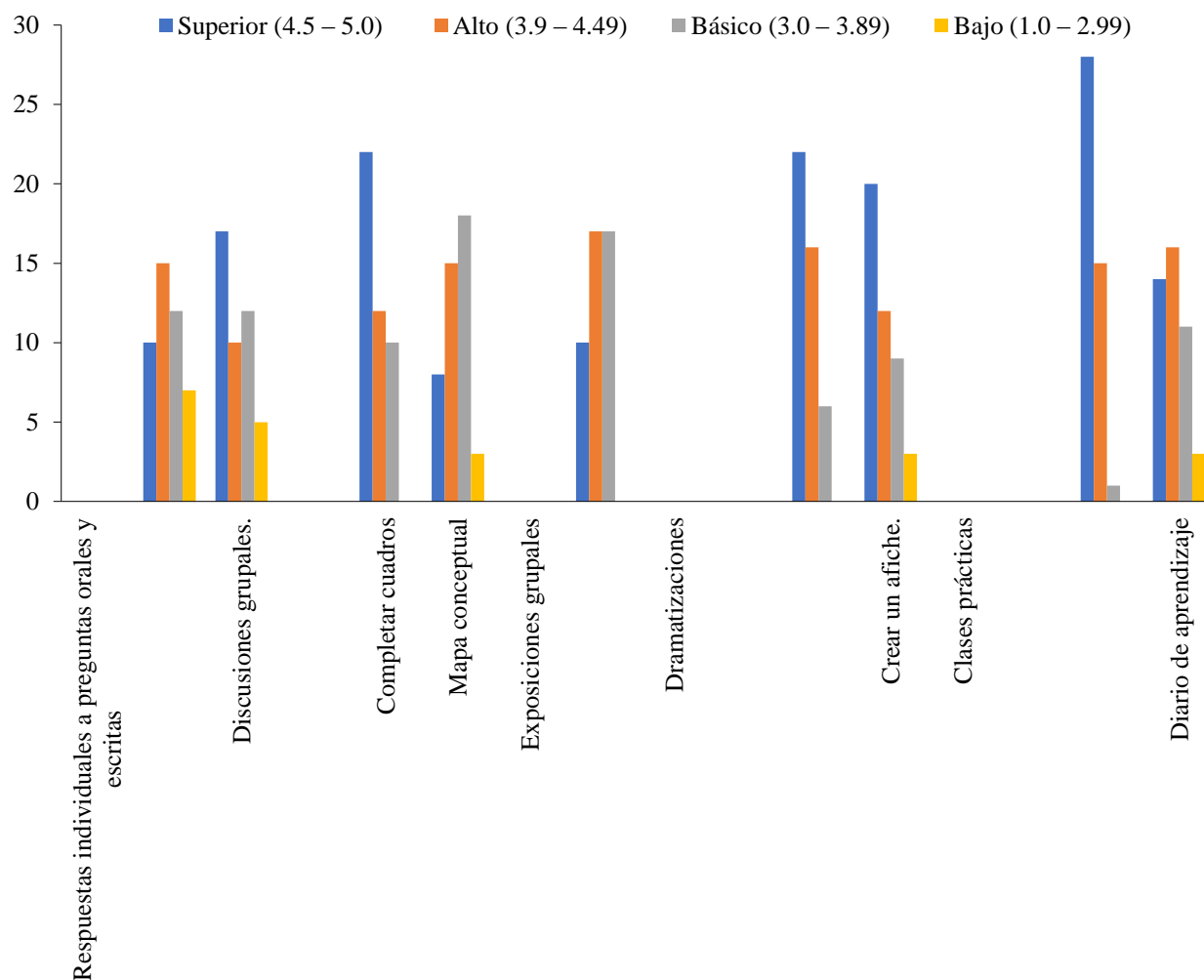
Desde la percepción del docente se muestran los resultados de la heteroevaluación de las evidencias. Los resultados se presentan por unidades de enseñanza implementadas en el programa, con el porcentaje (%) de estudiantes ubicados, de acuerdo con los criterios y las actividades de evaluación en cada una de ellas (Tabla 9 y Figura 15).

Tabla 9.  
**Resultados de la heteroevaluación de las evidencias.**

<b>UNIDAD N°1 EDUCACIÓN CORPORAL</b>					
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
Explica la morfología y funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.	Respuestas individuales a preguntas orales y escritas	10	15	12	7
	Discusiones grupales.	17	10	12	5
	Completar cuadros	22	12	10	0
	Mapa conceptual	8	15	18	3
	Exposiciones grupales	10	17	17	0
Expresa con argumentos, la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del sedentarismo en la salud.	Dramatizaciones	22	16	6	0
	Crear un afiche.	20	12	9	3
Realiza actividades de diferentes impactos, que le permitan comparar los efectos fisiológicos de la circulación y la respiración en la práctica de cada una de ellas.	Clases prácticas	28	15	1	0

<p>Escribe un documento individual reflexivo sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.</p>	<p>Diario de aprendizaje</p>	<p>14</p>	<p>16</p>	<p>11</p>	<p>3</p>
<p>Realiza una escritura reflexiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos para mejorar la calidad de vida.</p>	<p>Reflexiones personales</p>	<p>12</p>	<p>25</p>	<p>6</p>	<p>1</p>
<p>Muestra evidencias que reflejan el trabajo realizado durante el desarrollo del programa activo 60/7.</p>	<p>Portafolio de aprendizaje</p>	<p>20</p>	<p>17</p>	<p>5</p>	<p>2</p>

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 15. Heteroevaluación de las evidencias de la Unidad No. 1**

Fuente: Elaboración propia.

Durante el desarrollo de la unidad N°1, Educación Corporal del programa integrado de Educación Física Activo 60/7 para el fomento de estilos de vida saludable en los adolescentes, se evidencia mayores porcentajes en los desempeños superior y alto, cuando las actividades corresponden a actividades grupales en clase, pero que cuando las actividades son individuales tanto en clase con fuera de ella se nota que los porcentajes de básico y bajo incrementan.

Las actividades que generan el dialogo reflexivo como la escritura de un documento individual reflexivo sobre los hábitos sociales negativos (sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo) y su influencia en la salud individual y colectiva, así como la realización de una escritura reflexiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos para mejorar la calidad de vida, se evidencia su efectividad y calidad en la presentación de los portafolios y el diario de aprendizaje, presentando porcentajes de desarrollo con desempeños superior y alto, evidenciándose en un 90% el logro de las metas establecidas para esta unidad d aprendizaje.

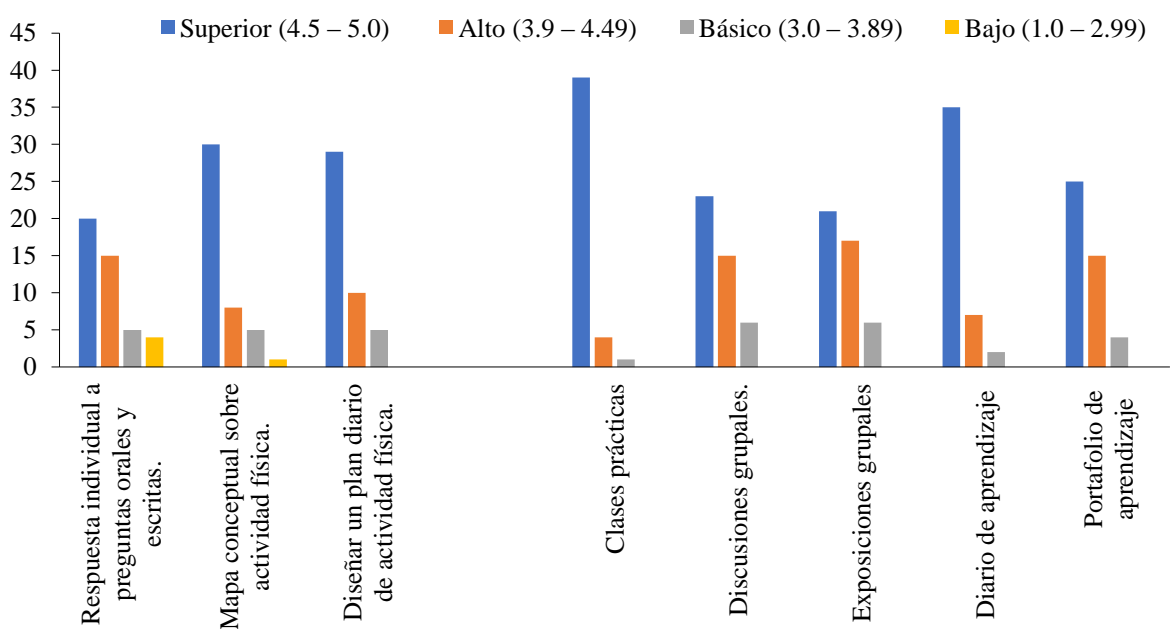
Tabla 10.  
Resultados de la unidad No. 2

**UNIDAD N°2**  
**Actividad física**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
Explica conceptos fundamentales relacionados con los estilos de vida saludable.	Respuesta individual a preguntas orales y escritas.	20	15	5	4
	Mapa conceptual sobre actividad física.	30	8	5	1
Diseña y aplica en clases, un plan de actividad física donde tiene en	Diseñar un plan diario de actividad	29	10	5	0

cuenta las fases de calentamiento, actividad y relajación.	física.				
Compara el estado de su condición física, al iniciar y al finalizar el programa activo 60/7, a través de la aplicación de baterías de pruebas relacionadas con la salud.	Clases prácticas	39	4	1	0
Participa activamente en debates, sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.	Discusiones grupales.	23	15	6	0
	Exposiciones grupales	21	17	6	0
Ejecuta actividades físicas identificando cambios y beneficios para la salud y gestiona su participación, basada en intereses personales, capacidades y recursos.	Diario de aprendizaje	35	7	2	0
Planifica su propio tiempo para perfeccionar sus conocimientos y para incrementar sus niveles de actividad física de acuerdo a las recomendaciones que hace la Organización Mundial para la Salud a los adolescentes.	Portafolio de aprendizaje	25	15	4	0

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 16. Resultados de la unidad No. 2**

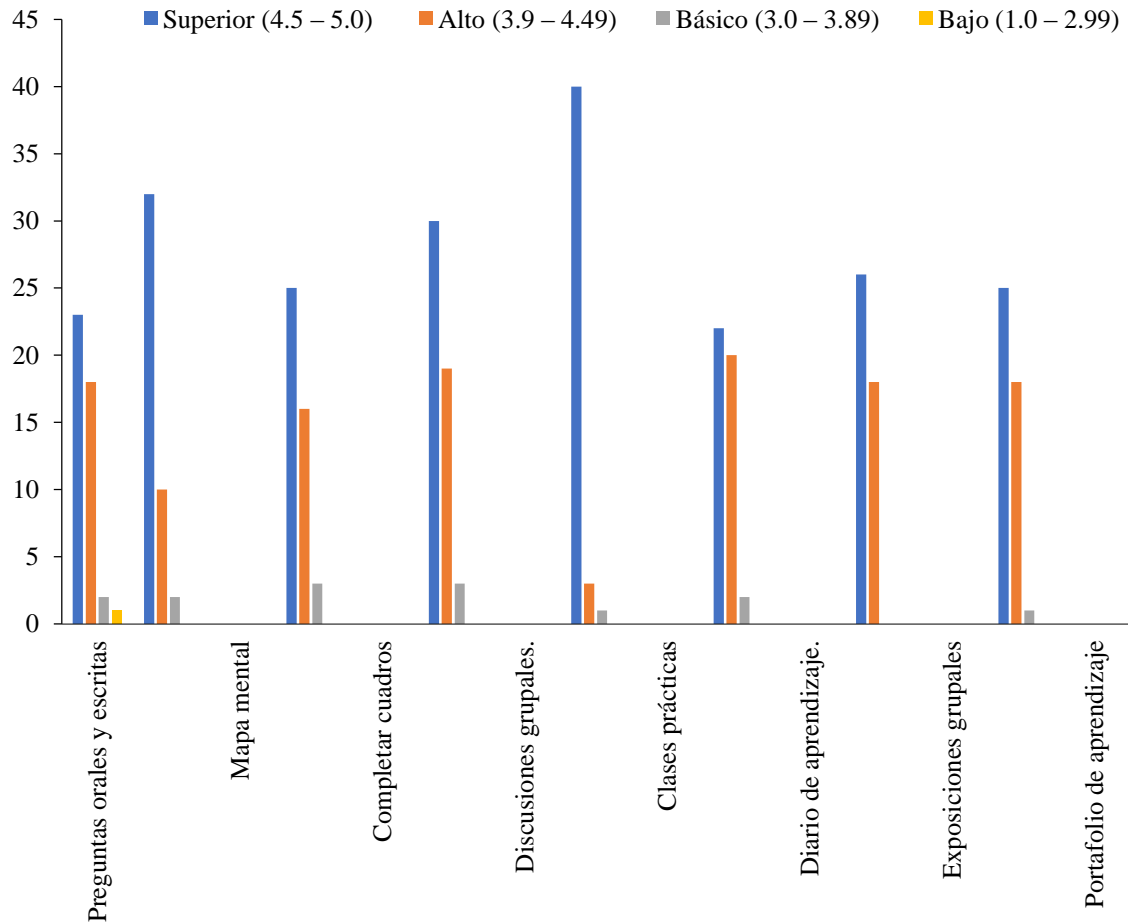
Fuente: Elaboración propia.

Durante el desarrollo de la Unidad N°2 Actividad Física del programa integrado de Educación Física Activo 60/7 para el fomento de estilos de vida saludable en los adolescentes, se evidencia que los estudiantes en su gran mayoría se ubicaron en el nivel superior de acuerdo a los criterios y escala de evaluación. Por tanto, su desempeño en el desarrollo de las actividades propuesta mejoró de manera significativa, ya que estas actividades implicaban trabajo individual y en equipos, lo que provocó una mejoría en las relaciones e interacciones entre los compañeros en donde enriquecieron sus conocimientos a partir de los aportes del otro (Tabla 10 y Figura 16).

Tabla 11.  
Resultados de la unidad No.3

<b>UNIDAD N°3 ACTIVO 60/7</b>					
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
Expone la importancia de las actividades de movimiento como oportunidad de bienestar y vida saludable.	Preguntas orales y escritas	23	18	2	1
	Mapa mental	32	10	2	0
Crea su propio programa de actividad física que incluya los distintos recursos y espacios con que dispone en su casa, barrio y municipio.	Completar cuadros	25	16	3	0
	Discusiones grupales.	30	19	3	0
Elabora una lista de las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y establece soluciones para eliminarlas.	Clases prácticas	40	3	1	0
	Diario de aprendizaje.	22	20	2	0
	Exposiciones grupales	26	18	0	0
Vivencia distinta formas de actividad física y da cuenta de las razones por las que la participación en las actividades seleccionadas regularmente es agradable y deseable.	Portafolio de aprendizaje	25	18	1	0

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 17. Heteroevaluación de las evidencias unidad No. 3.**

Fuente: Elaboración propia.

Durante el desarrollo de la Unidad N°3 activo 60/7 del programa integrado de Educación Física, se evidencia el buen desempeño de los estudiantes en el desarrollo de las actividades, en la medida en que la mayor cantidad de ellos se ubican en el nivel superior y alto, lo cual evidencia que los estudiantes cumplieron con sus compromisos académicos durante el desarrollo del programa implementado (Tabla 11 y Figura 17).

### **4.3.3. Análisis explicativo**

Los resultados obtenidos por los estudiantes de la muestra durante la implementación del programa integrado de Educación Física Activo 60/7 para el fomento de estilos de vida saludable en los adolescentes evidencian una mejora gradual en su desempeño. En la unidad N°1, se observa un alto porcentaje de estudiantes ubicados en niveles de desempeño básico, sobre todo en aquellas actividades relacionadas con el trabajo individual y fuera de clase, las actividades que son prácticas tienen mayores porcentajes de desempeños superiores, notando en esta unidad que en actividades grupales como las dramatizaciones, exposiciones grupales y las clases prácticas no tienen estudiantes con desempeños bajos.

Durante el desarrollo de las sesiones trabajadas del programa los desempeños de los estudiantes van mejorando en las siguientes unidades, hasta llegar a un porcentaje importante en los desempeños superior, alto y básico, y notándose una disminución significativa de los desempeños bajos.

También se puede evidenciar que los resultados de las actividades individuales tanto en clase como fuera de ella mejoraron significativamente lo que demuestra que los estudiantes lograron una apropiación de las temáticas establecidas, permitiéndoles desde las actividades, reflexionar sobre su propio proceso, realizar cambios significativos para su proyecto integral de vida.

Con el fin de evaluar la mejora en las necesidades identificadas inicialmente y validar el programa, nuevamente se aplica el Cuestionario de Actividad Física (PAQ-A)

#### **4.3.4. Niveles de actividad física luego de la implementación del programa de Educación Física Activo 60/7**

Luego de la implementación del Programa de Educación Física Activo 60/7 y mediante el cuestionario, se pudo establecer que el grupo evaluado tuvo una respuesta media igual a 2,26; lo cual sitúa a los estudiantes en un nivel de actividad física bajo (Tabla 12). Con el valor promedio obtenido se puede indicar que se logró una mejora significativa en la promoción de la actividad física de los estudiantes y, aunque el nivel de actividad física no llegó a ser el recomendado para la edad de los estudiantes, en el desarrollo de la investigación se pudo observar cómo los estudiantes iban adquiriendo hábitos de vida activos y entendían la importancia de este en el mantenimiento de su salud.

Tabla 12.

**Resultados generales del cuestionario aplicado a los estudiantes de grado octavo luego de la implementación del Programa Activo 60/7.**

<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
1,0	5,0	2,26	1,42

Fuente: Software IBM SPSS.

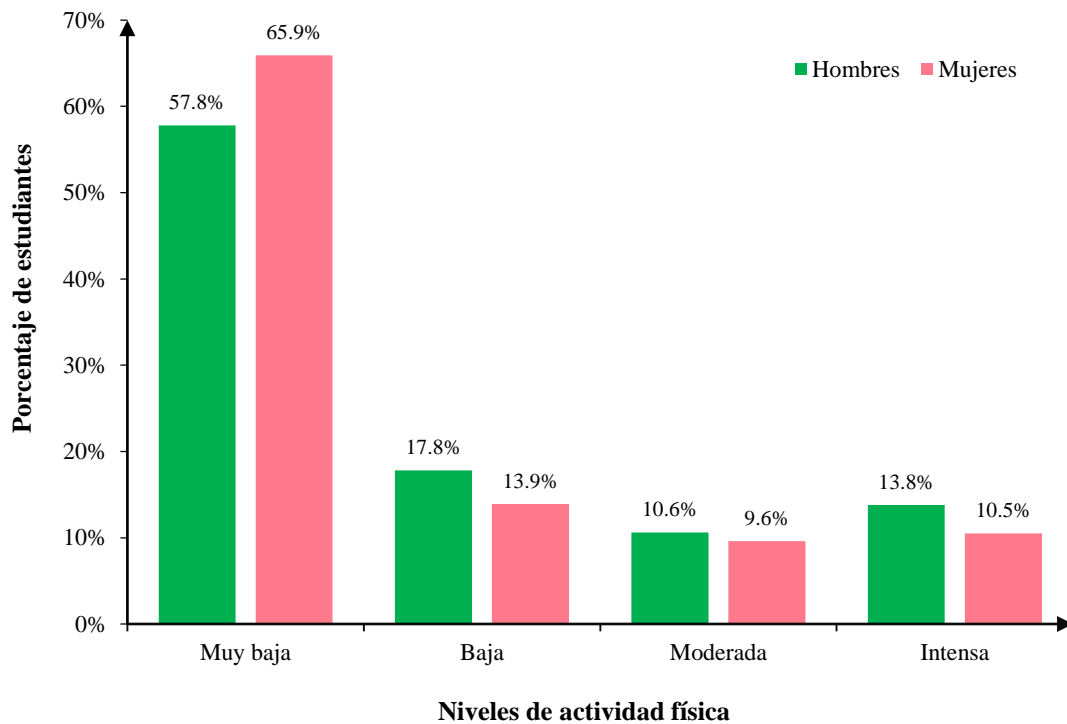
Por su parte, en cuanto a los niveles de actividad física evidenciados para hombres y mujeres se observa que más del 50 % de los estudiantes que diligenciaron el cuestionario mantuvieron un nivel de actividad física muy bajo, aunque estos valores fueron considerablemente inferiores a los reportados al inicio de la investigación, además, se pudo determinar que el número de estudiantes con niveles de actividad física moderada e intensa fueron en aumento. Lo anterior indica que la estrategia implementada con los estudiantes fomentó la actividad física y los hábitos de vida saludables (Tabla 13 y Figura 18).

Tabla 13.

**Número y porcentaje de estudiantes en cada nivel de actividad física luego de la implementación del programa Activo 60/7.**

Nivel de actividad física	Hombres		Mujeres	
	No. de estudiantes	%	No. de estudiantes	%
Muy baja	12	57,8%	16	65,9%
Baja	4	17,8%	3	13,9%
Moderada	2	10,6%	2	9,6%
Intensa	3	13,8%	3	10,5%
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100,0%</i>	<i>24</i>	<i>100,0%</i>

Nota. Los valores de número de estudiantes fueron aproximados para obtener valores enteros. Fuente: Elaboración propia.



**Figura 18. Niveles de actividad física de los estudiantes de grado octavo luego de la implementación del Programa Activo 60/7**

Fuente: Elaboración propia.

## **CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

La investigación tuvo como objetivo evaluar el diseño e implementación de un programa que promueva estilos de vida saludable a partir de la actividad física en los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún - Córdoba. De acuerdo a esto, se llegó a las siguientes conclusiones:

El programa se diseñó a partir de identificación de las condiciones situacionales de los estudiantes y el contexto de la institución educativa mencionada con anterioridad, en donde se desarrollaban practicas pedagógicas descontextualizadas que al momento de su accionar pedagógico, algunas veces se ignoraban los intereses y necesidades de los estudiantes, las condiciones contextuales y los ritmos de aprendizajes, el docente solo se consideraba como la persona que proporciona información a los estudiantes, sin despertar en ellos el interés por mantener estilos de vida saludable y practicar actividad física. Adicionalmente, la manera repetitiva y mecanicista de enseñar, los docentes no utilizaban las estrategias, ni los recursos que sean llamativos para los estudiantes, el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrollaba sin tener en cuenta que cada adolescente tiene una forma diferente de aprender y en muchas ocasiones no se tiene en cuenta el ritmo de desarrollo individual de cada alumno.

Por tanto, la evaluación del programa aplicado evidencia que la aplicación de las actividades propuestas reflejaron un cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física,

en la medida en que se tuvieron en cuenta las necesidades y problemáticas de los estudiantes en el desarrollo de este proceso cognitivo, convirtiendo al docente en un maestro innovador, mediador y orientador de saberes no aislados a la realidad y coherentes con el contexto, capaz de cambiar los más antiguos paradigmas que la sociedad y la educación poseen, mediante la comprensión de su papel, permitiendo el desarrollo de aprendizajes significativos a partir del acto investigativo.

De igual forma, se generó transformación en la práctica pedagógica, desde la didáctica, entendida como la acción que el docente ejerce sobre la dirección del educando, para que éste llegue a alcanzar los objetivos de la educación, empleando diversos recursos y estrategias de acuerdo a las necesidades y ritmos de aprendizaje de los estudiantes, ya que se integró en sus clases actividades innovadoras, como mediadora en la construcción del conocimiento de manera conjunta, de igual manera, lograron convertir la escuela en un lugar ameno donde el trabajo dinamizador integró los aspectos pedagógicos con los intereses de los estudiantes, en donde estos últimos mostraron mayor interés para el aprendizaje.

Por tanto, la implementación del programa posibilitó una práctica eficaz por parte del docente, a la vez le permitió al docente reflexionar y dinamizar las prácticas de enseñanza y su compromiso hacia la promoción de estilos de vida saludable y la actividad física en los estudiantes, asimilando la importancia de propiciar, desde la escuela, acciones para el cuidado de la salud, lo cual se logra a través de estrategias innovadoras y motivadoras que los convoque a la participación, que los saque de la rutina y a la vez que les ofrezca bases para el pensamiento creativo, que es fundamento fortalecedor de los procesos de aprendizaje y la formación integral

del alumno. Así mismo, se propició un acercamiento afectivo entre los estudiantes y el docente, en donde cada uno de ellos participó activamente en el desarrollo de las actividades establecidas, fortaleciendo la construcción del conocimiento de manera conjunta, lo cual mejora los procesos escolares.

El resultado de la aplicación del programa fue productivo para el fomento de la actividad física en los estudiantes, lo cual permitió cumplir con el propósito planteado al inicio de la investigación. Evidenciándose mejoramiento en cada una de las actividades desarrolladas, así mismo, el fortalecimiento del cuidado de la salud, en la medida en que desarrollaron actividades que implicaba movimiento de sus cuerpos.

En este sentido, la implementación de este programa generó un impacto positivo en términos de motivación y disposición hacia el aprendizaje y promoción de estilos de vida saludable; porque son herramientas que responden a las realidades, necesidades y características de estudiantes, otorgando sentido a los procesos de aprendizaje del área de educación física dentro de la dinámica de la cotidianidad del estudiante.

Por último, los fundamentos de Fink (1993) sobre el diseño de programas educativos, se convierten en aporte importante para los procesos escolares y la transformación de los currículos, en la medida en que un programa implica una serie de esfuerzos de manera sistemática con el fin de lograr un objetivo específico, dicho programa pueden desarrollarse en diversos contextos y atendiendo a diferentes exigencias formativas, es decir, un programa educativo diseñado a partir

de las necesidades de los estudiantes y teniendo en cuenta sus ritmos de aprendizaje ayuda en la construcción de los conocimientos y el mejoramiento de los desempeños académicos.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Los fundamentos de Fink sobre el diseño de programas educativos convierten en herramienta de gran importancia para quienes estén interesados en la elaboración de planes de acción educativa con miras a transformar los contextos escolares e implementar estrategias innovadoras en busca de mejorar el desempeño de los estudiantes. Por tanto, se recomienda que se reflexione en torno a la forma en que se desarrollan los planes escolares y los fundamentos que sustentan los mismos, de tal manera que se puedan articular con propuestas innovadoras que transformen la práctica docente y los aprendizajes de los estudiantes.

Así mismo, se recomienda considerar los estilos de vida saludable como elemento esencial en los currículos de las escuelas, debido a que involucra un aspecto trascendental como es el cuidado de la salud, es decir, los contextos educativos deben promocionar prácticas saludables entre sus estudiantes que garanticen un estado de salud adecuado.

Se recomienda asignarle valor a la actividad física como un componente importante del acto educativo y de la formación integral de los estudiantes, por tanto, es recomendable crear estrategias que promuevan la práctica de actividad física en las mujeres y continuar con la implementación del programa de Educación Física Activo 60/7 en la institución, ya que por

medio de este se puede mejorar la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el desempeño académico de los estudiantes.

Se recomienda a investigaciones posteriores el diseño de un programa integrado para el fomento de Estilos de vida saludable desde los primeros grados de educación básica e implementarlo a lo largo de varios años de escolaridad, esto con el fin de evaluar la efectividad del programa a lo largo del tiempo.

Asimismo, se recomienda utilizar el programa de Educación Física Activo 60/7 como modelo, en las investigaciones sobre diseños de programas integrados para el aprendizaje significativo en otras asignaturas del currículo y así ejecutar las propuestas de los estándares de otras áreas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, Y. y Cortés, B. (2012). Promoción de estilo de vida saludable área de salud de Esparza. (Tesis de Maestría). Instituto Centroamericano de Administración Pública, San José, Costa Rica. Recuperado de [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2012.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf)
- Arenales, M. (2018). Relaciones entre el currículo escolar y la salud en la escuela. Análisis desde la literatura científica y los lineamientos curriculares de educación física en américa latina (tesis de maestría). Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia.
- Bausena, E. (2003). Metodología de la Investigación Evaluativa: Modelo CIPP1. Revista Complutense de Educación Vol. 14 Núm. 2. 361-376.
- Biggs, J. (2005). Calidad del aprendizaje universitario. Recuperado de <http://cit.uao.edu.co/docente/sites/default/files/noticias/Calidad%20del%20Aprendizaje%20Universitario-Biggs.pdf>
- Biggs, J., y Tang, C. (2011). Teaching for Quality Learning at Univesity, Enseñar para un aprendizaje de calidad en la universidad. 4ta. Edición. Recuperado de <http://forodocente.unapec.edu.do/wp-content/uploads/2014/04/CAP-7-TEACHING-FOR-QUALITY-LEARNING-AT-UNIVERSITY.pdf>
- Camacho, H. (2000). Alternativa curricular de educación física. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Cárdenas, P. Suarez, M y Agudelo, G. (2010). Implementación de la estrategia escuela saludable. Una alianza intersectorial. Medellín, Colombia: Invest. educ. enferm vol.28 no.3.
- Carrasco, A. (2004). Consumo de alcohol y estilos de vida: una tipología de los adolescentes españoles. Revista de Psicología Social, 19, 51-79.

- Casimiro, A. (2000). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada. - CORBELLÁ VIRÓ.
- Caspersen C, Powell K, Christenson G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep*; 100(2): 126-131.
- Castellet, A. (2008). Estiramientos: guía para el autocuidado de la musculatura. Barcelona, España. Edika med.
- Chaverra, B. Gaviria, D., González, E, Uribe, I., Díaz, J., Padierna, J. C. Bustamante, S. (2010). Estándares básicos de competencia para el área de Educación Física, recreación y deportes en el departamento de Antioquia. Medellín, Colombia. Litoimpresos y Servicios Ltda.
- Chiang, M. Torres, M. Maldonado, M y González, U. (2016). Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. *Rev cubana Invest Biomed* 22(4):245-52.
- Chun, S. (2017). Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud santa lucía la reforma, Totonicapán. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Coreil, J., Levin, J. y Jaco, G. (1992). Estilo de vida: Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y Salud*, 3, 221-231.
- Costa, M y López, E. (2007). Educación para la salud, una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide.
- Cristina. (15 de enero de 2012). Preparados, listos... ¡ya! [Mensaje de un blog]. Recuperado de <http://preparadolistoya.blogspot.com/2012/01/el-calentamiento-y-la-vuelta-la-calma.html>  
<https://www.docsity.com/es/apuntes-calentamiento/3448913/>
- Delgado, M y Tercedor, P. (2000): El sedentarismo en los escolares: estudio de población de 5º curso de educación primaria. Actas II Congreso Internacional. I.A.D., Almería

Devís, J. (2000). Actividad Física, deporte y salud. INDE, Barcelona.

Deivis, J y Peiró, C. (1992): Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En: Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (Ed.): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. INDE, Barcelona.

Díaz, M., y Sierra, A. (2009). La condición física en la edad escolar: Hábitos de práctica saludable. En Wanceulen E.F. Digital, (5), 69-89. Recuperado de [http://www.motricidadhumana.com/condicio\\_fisica\\_en\\_edad\\_escolar\\_habitos\\_saludables\\_2009.pdf](http://www.motricidadhumana.com/condicio_fisica_en_edad_escolar_habitos_saludables_2009.pdf).

Estepa, J. y Cuenca, P. (2006). Concepciones sobre la enseñanza y difusión del patrimonio en las instituciones educativas y los centros de interpretación. Estudio descriptivo. Enseñanza de las Ciencias Sociales, nº 6, 75-94.

Fink, A. (1993). Evaluation fundamental. Newbury Park: Sage Pub.

Fundación Mapfre. (2013). El calentamiento. De <https://youtu.be/y8LsWK-2E30>

Garcés, J. D. (2011). Análisis de la pertinencia del programa académico Ingeniería Civil: características asociadas a los graduados y su articulación. Universidad EAFIT.

Gneco, T., Barajas, M. (2014). El método fun 2 fit. Cuerpo sano, mente feliz. Bogotá, Colombia: Planeta.

Generelo, E. (1999). La salud. Algo más que un discurso teórico. VIII Curso de E.F. en la escuela: Actividad Física y salud. Departamento de expresión corporal, plástica y corporal y sus didácticas, Huelva.

Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de Educación Física, 77, pp. 5-16.

Hernández, R. (2014). Formulación de hipótesis. México. McGraw Hill.

Instituto Nacional de salud Familiar, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Profamilia, Universidad de Antioquia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. 2015

Junquera, I. (2018). Importancia de la relajación, para el descanso despues del deporte: fisioonline. Recuperado de <https://www.elsalvador.com/deportes/zona-hot/la-importancia-de-la-relajacion-tras-hacer-deporte/282664/2015/>

Marqués, M. (2009). Actividad física y salud. Fundación Iberoamericana, Madrid: Díaz Santos.

Marín, L. (2010). Adolescencia ¿crisis o duelo? Bogotá: Universidad Nacional.

Martínez, J., Contreras, O., Aznar, S., y Lera. A (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. En Revista de Psicología del Deporte, 21(1), 117-123. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/939/832>.

Martínez, M y Soto, A. (2017). Pertinencia del modelo de formación del programa de biología de la universidad de córdoba y su correspondencia con el ejercicio profesional de los egresados: un estudio de caso. Montería: Universidad de Córdoba.

Mendoza R. (1995). Concepto de estilo de vida saludable y factores determinantes. 2ª Conferencia Europea de Educación para la Salud. Páginas 7-9. Varsovia, Polonia.

Menor, M. (2017). Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares: estudio multicéntrico (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.

Martínez, R y Tamara, P. (2009) Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. Anales Sis. San Navarra, vol.39 nº3 pamplona.

Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley General de Educación. Obtenido de [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

- Ministerio de Educación Nacional. (2004). serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: MEN
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte: Documento No. 15. Bogotá: MEN
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas de educación física, recreación y deportes. Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co/>
- Montero, M. (2015). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. España: Hekademos: Revista Educativa Digital.
- Moreno, M. (2017). Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana. España: Universidad de Valencia.
- Morán, A. (2009). Enciclopedia de ejercicios de estiramientos. Alpedrete, España: Pila Teleña.
- Oblitas, L. (2007). Enciclopedia de psicología de la salud. Bogotá: PSICOM.
- Oblitas, L. (2006). Psicología de la salud. 2da. ed. México: Plaza y Valdés.
- Ochoa, P. Ortiz, J. Galeano, G y Cortes, G. (2009). Ambiente educativo saludable. Medellín, Colombia: Universidad de Manizales.
- OMS. (1982). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ontario.
- OMS. (2003). Prevención Integrada de las Enfermedades no Transmisibles. Ginebra.
- OMS. (2006). Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health. Ginebra.
- Orem, D. (1994). Modelo de Orem. conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Salvat.
- OREALC/UNESCO. (2007). Educación de calidad para todos: un asunto de derechos humanos. Documento de discusión sobre políticas educativas en el marco de la II Reunión Intergubernamental del Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe. UNESCO. P.11.

- Palomares, L. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias Aplicadas. Lima.
- Pedrerros, M. (2018). Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida Saludables en Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T (tesis de maestría). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.
- Peñuela, C. (2017). Didáctica del Docente de Educación Física para la Promoción de la Actividad Física (tesis de maestría). Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia.
- Pérez, J. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática.
- Pérez, F y Meléndez, J. (2016). Desarrollo de la competencia comunicativa mediante la implementación de un programa de lenguaje alineado constructivamente. Montería: Universidad de Córdoba.
- PROFAMILIA. (2014). temas de sexualidad recuperado de [http://www.profamilia.org.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=373:funciones-de-la-sexualidad&catid=65](http://www.profamilia.org.co/index.php?option=com_content&view=article&id=373:funciones-de-la-sexualidad&catid=65)
- Quintero, G y Munevar, Y. (2015). ambientes escolares saludables . Colombia : Revista Salud Pública
- Ríos, Y. Navarro, V. Arulfe, J y Pérez, J. (2018). Evaluación de un programa de actividad física mediante juegos populares en escolares de Educación Primaria. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726.
- Rodríguez M. (1995). Estilo de vida y salud. Ciencias psicosociales aplicadas II. Madrid, España: Latorre, JM.
- Rodríguez, A. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Bogotá: ministerio de educación nacional.

- Rodríguez, P. (2005). Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida. En: Águila, C.; Casimiro, A.J. y Sicilia, A. (Coords.). Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- Rivera, H. (2017). La Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludables en Niños de 8 a 10Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna. Bogotá: Universidad Santo Tomas De Aquino.
- Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva, Madrid
- Sánchez, A. (2016). Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes. (Tesis Doctoral). Universidad de Salamanca.
- Sierra, D. (2017). El currículo de la educación Física, como promotor de hábitos de vida saludable. Caso colegio Distrital Saludcoop Sur IED (tesis de maestría). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.
- Tuero, T y Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726.
- Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.
- Villota, O. (2000). La educación física, una realidad en básica primaria. En: <http://www.monografias.com/trabajos15/educ-fisica/educ-fisica.shtml?monosearch>

## **ANEXOS**

### **Anexo 1. Consentimiento informado padres de familia**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PADRES DE FAMILIA**

Sahagún – Córdoba

Estimado Padre o madre de familia.

Soy estudiante de la maestría en Educación de la Universidad de Córdoba, docente de Educación Física, Recreación y Deportes de la Escuela Normal Superior Lácides Iriarte, estoy llevando a cabo un trabajo de investigación titulado: Evaluación de la efectividad del programa activo 60/7, para el fomento de estilos de vida saludables en estudiantes de la Normal Superior Lácides Iriarte, de Sahagún Córdoba. El objetivo de la investigación es evaluar el diseño e implementación de un programa que promueva estilos de vida saludable a partir de la actividad física en los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún - Córdoba.

Solicito su autorización para que su hijo (a) participe voluntariamente en este estudio.

El estudio consiste en:

- Contestar dos encuestas de 9 preguntas (una al inicio y otra al finalizar la aplicación del programa), le tomará contestarla aproximadamente 20 minutos, el proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.
- Participar en la aplicación del programa activo 60/7, el cual se llevará a cabo en las clases de Educación Física durante el año escolar.
- La participación o no participación no afectará en nada las actividades académicas de su hijo (a).

La participación es voluntaria, usted y su hijo (a) tiene derecho a retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo, al concluir la investigación los resultados estarán disponibles en la Escuela Normal Superior Lácides Iriarte, cualquier pregunta o duda sobre los derechos de su hijo (a) como participante en este estudio, pueden ser dirigidas a la responsable de esta investigación.

Investigadora,

Carmen Yaneth López Lozano  
Profesora área de Educación Física

### AUTORIZACIÓN

He leído la descripción de la participación en el estudio descrita por la investigadora, entendiéndolo y aceptando voluntariamente la propuesta, doy mi consentimiento para que mi hijo (a) participe en el estudio Evaluación de la efectividad del programa activo 60/7, para el fomento de estilos de vida saludables en estudiantes de la Normal Superior Lácides Iriarte, de Sahagún Córdoba por Carmen Yaneth López Lozano, docente de Educación Física.

He recibido copia de la explicación del estudio.

Atentamente:

---

Padre o madre de familia  
Cedula:

---

Estudiante

## Anexo 2. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE COMPLETO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: F ( ) M ( ) GRADO: \_\_\_\_\_

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto **No** es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY** importante.

- 
1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho?

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1-2	3-4	5-6	7 o MAS
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr / footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Tenis					
Montar en skate					
Fútbol					
Voleibol					
Básquet					
Balonmano					
Atletismo					
Pesas					
Artes marciales					
Otros:					

2. En los últimos 7 días, durante la clase de Educación Física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos (señala sólo una)

No hice/hago educación física.

Casi nunca

Algunas veces

A menudo

Siempre

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)

Estar o pasear por los alrededores

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante

Correr y jugar intensamente todo el tiempo.

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (señala sólo uno)

Ninguno.

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana

4 veces en la última semana

5 veces o más en la última semana.

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6 p.m y 10 p.m hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (señala sólo uno)

Ninguna.

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana

4 veces en la última semana

5 veces o más en la última semana.

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (señala sólo uno)

- Ninguna.
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana.

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3- 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo (5 – 6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en la última semana.

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Días de la semana	Cantidad de veces				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Muchas
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. Estuviste enfermo esta semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Si .....
- No.....

**¡Muchas gracias!**

**Anexo 3. Programa de educación física activo 60/7.**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVO 60/7, PARA EL FOMENTO DE  
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

Investigadora:

**CARMEN LÓPEZ LOZANO**

Directora:

**Ph.D. NOEMÍ CARRASCAL TORRES**

**SISTEMAS DE UNIVERSIDADES ESTATALES DEL CARIBE COLOMBIANO**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**MONTERÍA**

**2020**

## **PASOS PARA EL DISEÑO DE CURSOS INTEGRADOS PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO POR DEE FINK**

- **PASO N°1:** Factores situacionales.
- **PASO N°2:** Metas de aprendizaje.
- **PASO N°3:** Retroalimentación y evaluación.
- **PASO N°4:** Actividades de enseñanza – aprendizaje.
- **PASO N°5:** Integración de componentes
- **PASO N°6:** Estructura del curso.
- **PASO N°7:** Estrategia instruccional.
- **PASO N°8:** Esquema general de las actividades de aprendizaje.
- **PASO N°9:** Sistema de calificación.
- **PASO N°10:** Posibles problemas
- **PASO N°11:** Syllabus del curso
- **PASO N°12:** Evaluación del curso

## **PASO N°1. Factores situacionales**

La escuela normal superior Lácides Iriarte se encuentra ubicada en el municipio de Sahagún, Córdoba, en el barrio San Roque, cuenta con 2.488 estudiantes distribuidos en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media y formación complementaria, es de carácter mixto, tiene jornadas de trabajo matinal, vespertina y jornada única en los grados 10 y 11. Tiene 91 docentes: 6 en preescolar, 20 en básica primaria, 60 en básica secundaria y media y 5 directivos. La institución cuenta con 2 docentes de educación física en la jornada matinal y una docente en la jornada vespertina. Los estudiantes en su mayoría son de estratos 1 y 2, un gran número de padres de familia se dedican al mototaxismo, servicios domésticos, ventas ambulantes y actividades del campo. La familia se caracteriza por un alto porcentaje de madre solterismo o padre solterísimo y niños atendidos por abuelos

Esta escuela tiene como misión formar un normalista superior con capacidad pedagógica e iniciativa investigativa, competente para afrontar su desempeño laboral en el nivel de preescolar y básica primaria. El modelo pedagógico de la institución es el social con tendencia al constructivismo.

La práctica de actividad física en los estudiantes de la referida institución educativa, es cada vez menos frecuente, esto se debe a la influencia de los medios de comunicación y los avances tecnológicos en los que se sumergen los adolescentes y no utilizan el tiempo libre en actividades deportivas, la falta de conocimiento sobre los beneficios de adoptar estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas está dada en la contradicción que denotan los estilos de vida

observados actualmente en los adolescentes y la necesidad de promoción de estilos de vida a partir de la actividad física, por ello el diagnóstico ofrece los siguientes resultados:

- La falta de conocimiento de los estudiantes adolescentes sobre la importancia de la actividad física en los estilos de vida saludable es notable en la institución educativa.
- En las actividades programadas desde el área de educación física se nota inactividad física y conductas sedentarias, siendo esto más notable en las mujeres que en los hombres, ellas poco participan ante las múltiples posibilidades de ejercitarse que se organizan en la escuela y en el municipio.
- La utilización del tiempo libre en actividades que no generan una demanda física como escuchar música, el uso indiscriminado del computador, la televisión y el celular.
- La utilización frecuente de los avances tecnológicos.
- La mayoría de los estudiantes adolescentes realizan actividad física solamente el día que corresponde la clase de educación física.
- Los recreos no son aprovechados por los estudiantes adolescentes para la realización de alguna actividad física.

En este orden de ideas, el siguiente programa se aplicará en la básica secundaria, en el grado 8ºD, el cual cuenta con 44 adolescentes, 24 mujeres y 20 varones; en edades entre 12 y 16 años, son estudiantes respetuosos, participativos y colaboradores. Su jornada escolar es vespertina, cuentan con dos horas semanales de Educación Física, Recreación y Deportes, para el desarrollo del área, la institución cuenta con un coliseo cubierto, un campo de mini fútbol, una cancha, y

distintos recursos para el desarrollo de las clases: balones de baloncesto, voleibol, fútbol, fútbol sala, bastones, aros, cuerdas, conos, mallas de voleibol, balas, discos, jabalinas y colchonetas.

En cuanto a las expectativas del programa, se espera cumplir con los fundamentos establecidos en la normativa Colombia relacionada con la educación. Así, en la Constitución Política de Colombia el Artículo 49 indica que “le corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”. El artículo 52 reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. Por su parte, La ley 115 de febrero 8 de 1994 establece en su artículo 5 los fines de la educación, dentro de los cuales incluye “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.”

En su artículo 22 establece como objetivos específicos de la educación básica secundaria:

- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ley 181 de enero 18 de 1995 en su artículo 3 establece los objetivos rectores para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre:

- Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
- Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

La ley 715 de diciembre 21 de 2001 en su Capítulo III, artículo 74 señala que corresponde a las entidades territoriales, coordinar acciones entre los municipios del tiempo libre y la educación física.

La ley 1098 de noviembre 8 de 2006, ley de infancia y adolescencia, en su artículo 30 estipula que “los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes”.

La ley 1122 de enero 9 de 2007 en su capítulo VI artículo 33 establece “El Gobierno Nacional definirá el Plan Nacional de Salud Pública para cada cuatrienio, el cual quedará expresado en el respectivo Plan Nacional de Desarrollo. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar. Este plan debe incluir: Las actividades que busquen promover el cambio de estilos de vida saludable y la integración de éstos en los distintos niveles educativos”.

El Decreto 2771 del 30 de julio de 2008, en su artículo 3° establece entre las funciones de la Comisión Nacional Intersectorial “ejercer la coordinación, formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas y proyectos intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la actividad física y los estilos de vida saludables a nivel nacional y territorial”.

El Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: Prosperidad para todos”, establece como meta nacional, la promoción de hábitos de vida saludable, donde el deporte, la recreación, la actividad física y la educación física juegan un papel fundamental al ser considerados bienes preferentes socialmente necesarios, de manera especial al desarrollo humano, al liderazgo, a la convivencia y a la paz.

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 en Colombia (ENSIN 2010) evidencia que sólo uno de cada dos colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (Actividad Física en tiempo libre + transporte al menos por 150 minutos a la semana). En el periodo del 2005 al 2010 se observa un aumento significativo de 3,4 puntos porcentuales en la prevalencia de cumplir con las recomendaciones de actividad física. Este aumento en la prevalencia de actividad física se da a expensas de caminar como medio de transporte. En consecuencia, se hace necesario implementar acciones, políticas y estrategias para la promoción de hábitos de vida saludables, la realización de actividad física y disminución de la prevalencia de actividades sedentarias en los colombianos, es por ello que se han establecido múltiples decretos y leyes que buscan integrar la actividad física y los hábitos saludables como elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

Este programa de Educación Física, Recreación y Deportes del grado octavo, está diseñado teniendo en cuenta los lineamientos curriculares y las siguientes competencias específicas de desempeños establecidas por el Ministerio de Educación Nacional

### Grado octavo a noveno

COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL			COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL.
Selecciono técnicas de movimientos para perfeccionar mi ejecución.		Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos			Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismos
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
Selecciono movimientos de desplazamientos y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas del juego y los modifico, si es necesario.	Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.
Combino movimientos con uso de elementos,	Selecciono técnicas de tensión y	Comprendo las razones biológicas del	Establezco las relaciones	Propongo secuencias de	Reconozco mis potencialidades para realizar

al oír una melodía musical.	relajación de control corporal.	calentamiento y la recuperación y las aplico.	de empatía con los compañeros para preservar el momento del juego.	movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	actividad física orientada hacia la salud.
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

De igual manera, tiene una escasa intensidad horaria (dos horas semanales) es de naturaleza práctica donde los estudiantes aprenden la realización de los gestos técnicos de deportes como, microfútbol, voleibol, atletismo y una unidad de estilos de vida saludables, cuenta con un cronograma de actividades extracurriculares para el aprovechamiento del tiempo libre, el cual incluye, los juegos inter cursos, festival de cometas y la mini maratón normalista. Se utilizan diferentes técnicas de enseñanza; entre ellos están:

- **Método analítico:** consiste en descomponer el tema de enseñanza en las partes, consideradas decisivas para el aprendizaje.

- **Método sintético o global:** invita a iniciar el aprendizaje de un gesto o movimiento sobre la ejecución del mismo.
- **Tareas de movimiento:** El profesor organiza la clase mediante un conjunto graduado de tareas que serán presentadas al alumno en forma de preguntas.
- **Demostrativo imitativo:** el maestro demuestra el ejercicio que se quiere enseñar, los demás alumnos observan y luego tratan de imitar.
- **Enseñanza recíproca:** está basado en que el profesor no puede observar la ejecución de veinte o treinta estudiantes a la vez. Por ello Mosston & Ashworth desarrollaron la posibilidad de que los propios alumnos le ayudaran.
- **Descubrimiento guiado:** este estilo se basa en la cita de Galileo quien afirma “nada puedes enseñar a una persona, solo puedes ayudarlo a que lo descubra por sí mismo”.
- **Resolución de problemas:** es el estilo de enseñanza a través de la búsqueda. El alumno es el protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiéndole que tome decisiones durante, después y, en ocasiones, antes de la actividad.
- **Libre exploración:**
  - Alumno protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
  - Maestro prepara el material y da las normas básicas de control, anima y ofrece refuerzos positivos.

Para lograr que los estudiantes adquieran estilos de vida activos y saludables se necesita seleccionar contenidos y diseñar actividades esenciales que permitan desarrollar un entorno de aprendizaje significativo, que tenga un impacto positivo a futuro en la vida de los estudiantes.

En lo que respecta a la profesora de Educación Física del grado octavo tiene 15 años de experiencia docente en este nivel de educación, asume un rol de mediador, muestra creatividad en sus clases y tiene conocimientos sobre la estrategia de aprendizaje basado en equipos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario diseñar un programa que ofrezca experiencias de aprendizaje significativas que produzcan cambios en los pensamientos y comportamientos frente a la actividad física con una nueva perspectiva curricular que atienda a las necesidades del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, donde el estudiante se enfrente a múltiples y diversas situaciones y experiencias relacionadas con la actividad física que lo apoyen y motiven a adquirir un aprendizaje fructífero que pueda relacionar con el mundo, con consigo mismo, con el otro y que le permitan adherir estilos de vida saludable a lo largo de toda la vida. Por tal razón se establece como objetivo general, evaluar el diseño e implementación del programa de Educación Física Activo 60/7 y valorar su efectividad en el fomento de la actividad física en los estudiantes del grado 8° de la Normal Superior Lácides Iriarte de Sahagún - Córdoba.

## PASO N°2

### METAS SIGNIFICATIVAS DE APRENDIZAJE

A un año de terminado este programa, se espera que los estudiantes de 8°D estén en capacidad de:

<b>DIMENSIONES DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO</b>	<b>METAS DE APRENDIZAJE</b>
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Explica sobre la composición y funcionamiento de los sistemas del cuerpo y la forma como interactúan durante la actividad física.</li><li>→ Comprende el valor de la actividad física como medio de la conservación y mejoramiento de la salud.</li><li>→ Comprende conceptos, principios y procedimientos relacionados con la actividad física, los hábitos higiénicos, posturales y alimenticios.</li></ul>
<b>APLICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Analiza el impacto positivo que para su salud tiene la práctica habitual de estilos de vida saludable.</li><li>→ Valora la diversidad de actividades físicas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.</li><li>→ Realiza actividad física planificada y apropiada a las condiciones y características propias de su edad.</li></ul>
<b>INTEGRACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Establece interacciones entre la actividad física y otros ámbitos del conocimiento como la biología, geografía, lengua castellana, matemáticas y ética y valores.</li><li>→ Relaciona la actividad física con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud (cardiovascular y locomotor)</li><li>→ Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar estilos de vida activos que cubran sus expectativas.</li><li>→ Relaciona los componentes de la condición física saludable (fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal) con los cambios en la calidad de vida y su autonomía en el curso de su vida.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>DIMENSIÓN HUMANA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reflexiona de manera crítica sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.</li> <li>→ Discute con otras personas sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.</li> <li>→ Valora la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute y la auto superación, adoptando actitudes de interés, respeto y cooperación en su práctica.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ATENCIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desarrolla de forma autónoma aprendizajes sobre programas de actividad física y salud, teniendo en cuenta las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</li> <li>→ Demuestra motivación y confianza para realizar actividad física de manera habitual y mejorar su calidad de vida por iniciativa propia.</li> <li>→ Valora los estilos de vida activos, como una actividad que contribuye significativamente en su desarrollo físico, psicológico y social.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>APRENDIENDO A APRENDER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Identifica fuentes de información que le permitan comprender las dimensiones sociales, políticas y económicas, de la salud y el bienestar.</li> <li>→ Identifica recursos importantes relacionados con aspectos conceptuales y habilidades que le permita diseñar su propio programa de actividad física, tomar conciencia de sí mismo para ser un consumidor crítico y tomar decisiones que favorezcan su salud ante los productos, programas, imágenes y símbolos promovidos por los medios.</li> </ul>

### PASO N°3

#### PROCEDIMIENTOS DE RETROALIMENTACIÓN Y EVALUACIÓN

<b>DIMENSIONES DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO</b>	<b>RESULTADOS DEL APRENDIZAJE</b>	<b>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</b>
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Explica conceptos fundamentales relacionados con los estilos de vida saludable.</li> <li>→ Explica la morfología y funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.</li> <li>→ Expone la importancia de las actividades de movimiento como oportunidad de bienestar y vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas orales y escritas</li> <li>• Completar cuadros</li> <li>• Discusiones grupales.</li> </ul>
<b>APLICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Crea su propio programa de actividad física que incluya los distintos recursos y espacios con que dispone en su casa, barrio y municipio.</li> <li>→ Expresa con argumentos, la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del sedentarismo en la salud.</li> <li>→ Diseña y aplica en clases, un plan de actividad física donde tiene en cuenta las fases de calentamiento, actividad y relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatizaciones</li> <li>• Proyectos personales.</li> <li>• Trabajos grupales.</li> <li>• Clases prácticas</li> </ul>
<b>INTEGRACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Recolecta información y reflexiona sobre la experiencia vivida a lo largo del programa activo 60/7.</li> <li>→ Realiza actividades de diferentes impactos, que le permitan comparar los efectos fisiológicos de la circulación y la respiración en la práctica de cada una de ellas.</li> <li>→ Elabora una lista de las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y establece soluciones para eliminarlas.</li> <li>→ Compara el estado de su condición física, al iniciar y al finalizar el programa activo 60/7, a través de la aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura reflexiva.</li> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Mapas mentales.</li> <li>• Situaciones problemáticas</li> <li>• Proyectos basados en situaciones reales.</li> </ul>

	de baterías de pruebas relacionadas con la salud.	
<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<p>→ Escribe un documento individual reflexivo sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.</p> <p>→ Participa activamente en debates, sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.</p> <p>→ Los estudiantes evaluarán la contribución de sus compañeros.</p> <p>→ Los estudiantes llevarán a cabo su autoevaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiones personales.</li> <li>• Portafolio de aprendizaje</li> <li>• Diario de aprendizaje</li> </ul>
<b>ATENCIÓN</b>	<p>→ Realiza una escritura reflexiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos para mejorar la calidad de vida.</p> <p>→ Ejecuta actividades físicas identificando cambios y beneficios para la salud y gestiona su participación, basada en intereses personales, capacidades y recursos.</p> <p>→ Demuestra conocimiento y comprensión necesaria para desarrollar con base científica, planes personales que incluyan deportes y ejercicios autoseleccionados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiones personales</li> <li>• Portafolio de aprendizaje</li> <li>• Diario de aprendizaje</li> </ul>
<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>	<p>→ Muestra evidencias que reflejan el trabajo realizado durante el desarrollo del programa activo 60/7.</p> <p>→ Planifica su propio tiempo para perfeccionar sus conocimientos y para incrementar sus niveles de actividad física de acuerdo a las recomendaciones que hace la Organización Mundial para la Salud a los adolescentes.</p> <p>→ Vivencia distinta formas de actividad física y da cuenta de las razones por las que la participación en las actividades seleccionadas regularmente es agradables y deseables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones grupales.</li> <li>• Puesta en Común</li> <li>• Portafolio de aprendizaje</li> </ul>

## **DIARIO DE APRENDIZAJE**

Es un documento escrito en el que los estudiantes recolectan información y reflexionan acerca de la experiencia vivida tanto dentro como fuera del aula, durante el desarrollo del programa activo 60/7. El diario debe iniciar con un título llamativo y luego debe escribir sus reflexiones dando respuesta a los siguientes interrogantes:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué valor tiene ese aprendizaje para mi vida, comunidad o en mi entorno?
- ¿Qué actividad fue la más difícil o la más fácil?
- ¿Qué actividad fue menos interesante?
- ¿Qué me sorprendió más durante la clase?
- ¿Qué puedo mejorar?
- ¿Sobre qué aspectos trabajados hoy, voy a profundizar mucho más?

## **PORTAFOLIO**

Debe contener la diversidad de trabajos realizados en cada periodo académico, durante el desarrollo del programa activo 60/7: trabajos escritos, tareas, mapas mentales, mapas conceptuales, reflexiones de las discusiones grupales, posters, decálogos, diario de aprendizaje, como evidencia de su esfuerzo, progreso y logros.

## **DISCUSIONES GRUPALES**

Son conversaciones realizadas en pequeños grupos, donde cada quien expresa en forma libre sus ideas acerca de un tema específico.

## **PASO N° 4**

### **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

Identifique algunas actividades añadidas a su curso que brinden a los estudiantes una experiencia de “hacer” u “observar”. ¿Cuáles “experiencias ricas en aprendizaje” son adecuadas para su curso?

- Debates.
- Simulaciones.
- Exploración de ideas previas.
- Dramatizaciones.
- Diseños guiados.
- Resolución grupal de problemas.
- Observaciones.

**¿Qué tipo de dialogo reflexivo puede usted incorporar a su curso?**

- Elaboración de portafolios.
- Escritura de un diario de aprendizaje.
- Mapas conceptuales
- Mapas mentales
- Debates

**¿Qué otros modos se le ocurre de exponer por primera vez a los alumnos al tema e ideas del curso?**

- Lecturas
- Videos.

<b>DIMENSIONES DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO</b>	<b>ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE</b>
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lecturas sobre el cuerpo humano, niveles de organización celular y sistemas y aparatos.</li> <li>→ Lecturas sobre el sedentarismo: definición y enfermedades asociadas.</li> <li>→ Lecturas sobre la actividad física: definición, tipos, intensidad y beneficios.</li> <li>→ Lecturas sobre los estilos de vida y los hábitos saludables.</li> <li>→ Lecturas sobre la condición física y los componentes de la condición física saludable.</li> <li>→ Lecturas sobre el calentamiento: definición, importancia, tipos juegos y ejercicios para calentar.</li> <li>→ Lecturas sobre: la vuelta a la calma.</li> <li>→ Lecturas sobre ejercicios, deportes, juegos tradicionales, circuitos, aeróbicos.</li> </ul>
<b>APLICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ver videos sobre: tejidos, órganos y sistemas.</li> <li>→ Discusiones grupales</li> <li>→ Puesta en común de las reflexiones grupales</li> <li>→ Dramatizaciones sobre las conclusiones grupales</li> <li>→ Ver video sobre la actividad física.</li> <li>→ Ver video sobre la condición física</li> <li>→ Evaluación de la condición física saludable por medio de la batería fitnessgram</li> <li>→ Ver video sobre la vuelta a la calma</li> </ul>
<b>INTEGRACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los niveles de organización</li> <li>→ Creación de posters digital sobre los sistemas circulatorio y respiratorio.</li> <li>→ Análisis de los cambios en la frecuencia cardíaca y respiratoria durante la actividad física.</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los sistemas óseo y muscular.</li> <li>→ Elaboración de afiche sobre el sedentarismo.</li> <li>→ Realizar propuestas para la solución a los problemas reales de drogadicción en los adolescentes de la escuela.</li> <li>→ Creación de afiches sobre los hábitos saludables</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre el calentamiento.</li> <li>→ Planear un calentamiento</li> </ul>

	→ Planeación de rutinas de estiramientos
<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escritura reflexiva individual</li> <li>→ Trabajos grupales</li> <li>→ Exposiciones en grupos</li> <li>→ Entrevistar personas sobre las actividades que realizan al finalizar su práctica de actividad física.</li> <li>→ Diario reflexivo semanal sobre las experiencias prácticas y consultas realizadas.</li> </ul>
<b>ATENCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar un plan semanal de actividad física personal.</li> <li>→ Completar formato de compromiso de actividad física.</li> <li>→ Analizar obstáculos que impiden realizar actividad física y buscar estrategias para la solución.</li> <li>→ Crear su propia lista de música para realizar actividad física.</li> </ul>
<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demostración supervisada real de sus conocimientos sobre la secuencia para realizar actividad física: calentamiento, actividad y vuelta a la calma.</li> <li>→ Aplicación de conocimientos en la ejecución técnica para realizar los ejercicios y reconocimiento de los músculos implicados.</li> <li>→ Diseñar y ejecutar un plan personal de actividad física, teniendo en cuenta los fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</li> </ul>

**PASO N° 5**

**INTEGRACIÓN**

<b>METAS DE APRENDIZAJE</b>	<b>PROCEDIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>
<p><b>CONOCIMIENTO FUNDACIONAL:</b></p> <p>Explica sobre la composición y funcionamiento de los sistemas del cuerpo y la forma como interactúan durante la actividad física.</p> <p>Comprende el valor de la actividad física como medio de la conservación y mejoramiento de la salud.</p> <p>Comprende conceptos, principios y procedimientos relacionados con la actividad física, los hábitos higiénicos, posturales y alimenticios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Preguntas orales y escritas</li> <li>→ Completar cuadros</li> <li>→ Discusiones grupales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lecturas sobre el cuerpo humano, niveles de organización celular y sistemas y aparatos.</li> <li>→ Lecturas sobre el sedentarismo: definición y enfermedades asociadas.</li> <li>→ Lecturas sobre la actividad física: definición, tipos, intensidad y beneficios.</li> <li>→ Lecturas sobre los estilos de vida y los hábitos saludables.</li> <li>→ Lecturas sobre la condición física y los componentes de la condición física saludable.</li> <li>→ Lecturas sobre el calentamiento: definición, importancia, tipos juegos y ejercicios para calentar.</li> <li>→ Lecturas sobre: la vuelta a la calma.</li> <li>→ Lecturas sobre ejercicios, deportes, juegos tradicionales, circuitos, aeróbicos</li> </ul>
<p><b>APLICACIÓN:</b></p> <p>Analiza el impacto positivo que para su salud tiene la práctica habitual de estilos de vida saludable.</p> <p>Valora la diversidad de actividades físicas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.</p> <p>Realiza actividad física planificada y apropiada a las condiciones y características propias de su edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dramatizaciones</li> <li>→ Proyectos personales.</li> <li>→ Trabajos grupales.</li> <li>→ Clases prácticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ver videos sobre: tejidos, órganos y sistemas.</li> <li>→ Discusiones grupales</li> <li>→ Puesta en común de las reflexiones grupales</li> <li>→ Dramatizaciones sobre las conclusiones grupales</li> <li>→ Ver video sobre la actividad física.</li> <li>→ Ver video sobre la condición física</li> <li>→ Evaluación de la condición física saludable por medio de la batería fitnessgram</li> <li>→ Ver video sobre la vuelta a la calma</li> </ul>

<p align="center"><b>INTEGRACIÓN:</b></p> <p>Establece interacciones entre la actividad física y otros ámbitos del conocimiento como la biología, geografía, lengua castellana, matemáticas y ética y valores.</p> <p>Relaciona la actividad física con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar estilos de vida activos que cubran sus expectativas.</p> <p>Relaciona los componentes de la condición física saludable (fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal) con los cambios en la calidad de vida y su autonomía en el curso de su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escritura reflexiva.</li> <li>→ Mapas conceptuales</li> <li>→ Mapas mentales.</li> <li>→ Situaciones problemáticas</li> <li>→ Proyectos basados en situaciones reales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los niveles de organización</li> <li>→ Creación de posters digital sobre los sistemas circulatorio y respiratorio.</li> <li>→ Análisis de los cambios en la frecuencia cardíaca y respiratoria durante la actividad física.</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los sistemas óseo y muscular.</li> <li>→ Elaboración de afiche sobre el sedentarismo.</li> <li>→ Realizar propuestas para la solución a los problemas reales de drogadicción en los adolescentes de la escuela.</li> <li>→ Creación de afiches sobre los hábitos saludables</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre el calentamiento.</li> <li>→ Planear un calentamiento</li> <li>→ Planeación de rutinas de estiramientos</li> </ul>
<p align="center"><b>DIMENSIÓN HUMANA:</b></p> <p>Reflexiona de manera crítica sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.</p> <p>Discute con otras personas sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.</p> <p>Valora la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute y la auto superación, adoptando actitudes de interés, respeto y cooperación en su práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reflexiones personales.</li> <li>→ Portafolio de aprendizaje</li> <li>→ Diario de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escritura reflexiva individual</li> <li>→ Trabajos grupales</li> <li>→ Exposiciones en grupos</li> <li>→ Entrevistar personas sobre las actividades que realizan al finalizar su práctica de actividad física.</li> <li>→ Diario reflexivo semanal sobre las experiencias prácticas y consultas realizadas.</li> </ul>
<p align="center"><b>ATENCIÓN:</b></p> <p>Desarrolla de forma autónoma aprendizajes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reflexiones personales</li> <li>→ Portafolio de aprendizaje</li> <li>→ Diario de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar un plan semanal de actividad física personal.</li> <li>→ Completar formato de compromiso de actividad</li> </ul>

<p>sobre programas de actividad física y salud. Demuestra motivación y confianza para realizar actividad física de manera habitual y mejorar su calidad de vida por iniciativa propia. Valora los estilos de vida activos, como una actividad que contribuye significativamente en su desarrollo físico, psicológico y social.</p>		<p>física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Analizar obstáculos que impiden realizar actividad física y buscar estrategias para la solución.</li> <li>→ Crear su propia lista de música para realizar actividad física.</li> </ul>
<p><b>APRENDIENDO A APRENDER:</b></p> <p>Identifica fuentes de información que le permitan comprender las dimensiones sociales, políticas y económicas, de la salud y el bienestar. Identifica recursos importantes relacionados con aspectos conceptuales y habilidades que le permita diseñar su propio programa de actividad física, tomar conciencia de sí mismo para ser un consumidor crítico y tomar decisiones que favorezcan su salud ante los productos, programas, imágenes y símbolos promovidos por los medios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Discusiones grupales.</li> <li>→ Puesta en Común</li> <li>→ Portafolio de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demostración supervisada real de sus conocimientos sobre la secuencia para realizar actividad física: calentamiento, actividad y vuelta a la calma.</li> <li>→ Aplicación de conocimientos en la ejecución técnica para realizar los ejercicios y reconocimiento de los músculos implicados.</li> <li>→ Diseñar y ejecutar un plan personal de actividad física, teniendo en cuenta los fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</li> </ul>

PASO N°6

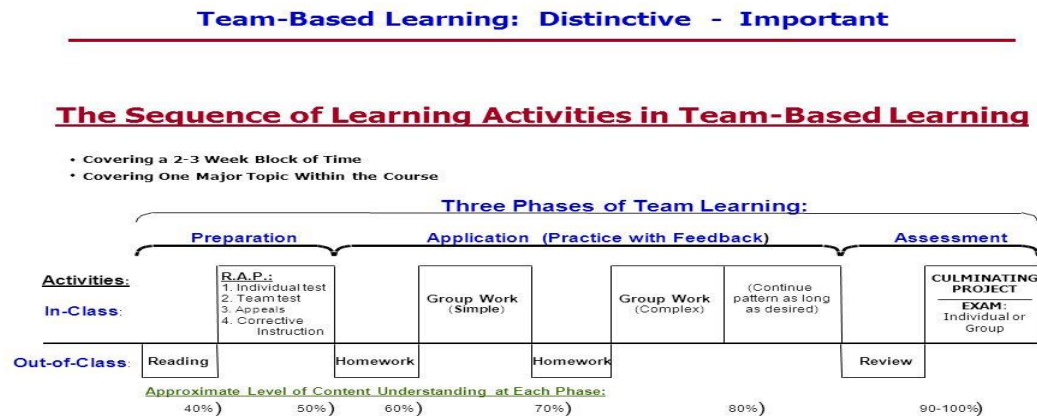
SECUENCIA ESTRUCTURADA DE CONTENIDOS PARA EL PROGRAMA ACTIVO 60/7

				UNIDAD N°3	TEMAS
		UNIDAD N°2	TEMAS	ACTIVO 60/7	<p><b>El calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición</li> <li>- Actividades de estiramiento, relajación y respiración en la finalización de la actividad física.</li> </ul> <p><b>Experiencias positivas de actividad física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos tradicionales.</li> <li>- Actividades con bastones.</li> <li>- Rutina de ejercicios con balones.</li> <li>- Rutina de ejercicios con aros.</li> <li>- Circuitos de ejercicios</li> <li>- Rutina casera.</li> <li>- Recorrido.</li> <li>- Rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta.</li> <li>- Aeróbicos.</li> <li>- Deportes de conjunto.</li> </ul>
UNIDAD N°1	TEMAS				
<b>EDUCACIÓN CORPORAL</b>	<p><b>Educación corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concepto de cuerpo</li> <li>-Niveles de organización celular: la célula, tejido, órgano, sistema, organismo.</li> </ul> <p><b>Sistemas del ser humano.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--Sistema respiratorio.</li> <li>-Sistema circulatorio.</li> <li>-Sistema locomotor: sistema muscular y óseo</li> <li>-La frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física</li> </ul> <p><b>Hábitos sociales negativos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El sedentarismo.</li> <li>-Alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.</li> </ul>	<b>LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<p><b>Actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Tipos</li> <li>-Intensidad</li> <li>-Características de la actividad física saludable.</li> <li>-Beneficios de la actividad física en la adolescencia</li> </ul> <p><b>Hábitos saludables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hábitos higiénicos: higiene corporal, indumentaria, prevención y atención de accidentes</li> <li>-Hábitos alimenticios: los alimentos, la alimentación saludable, la hidratación, la hidratación y la práctica de actividad física.</li> <li>-Salud postural: adopción de posturas saludables en la vida cotidiana y en la actividad física.</li> </ul> <p><b>Condición Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Componentes de la condición física relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia.</li> <li>-Baterías de pruebas relacionadas con la salud: fitnessgram</li> </ul>		
	<b>Semanas:</b>		10		<b>10</b>

## PASO N° 7

### ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL.

Para el desarrollo del programa **activo 60/7** se utilizará la estrategia de **Aprendizaje Basado en Equipos o TBL** (del Inglés: “Team-Based Learning”) es una estrategia instruccional constructivista (Hrynchak y Batty, 2012), que se fundamenta en la teoría de aprendizaje experiencial de Kolb (Roberson y Franchini, 2014), y cuya estructura de actividades en equipos, optimiza la inversión del aula (Wallace et al., 2014), y orienta efectivamente la docencia hacia aprendizaje activo centrado en el estudiante (Fink, 2003).



**TBL se sustenta en 4 principios fundamentales (Michaelsen et al., 2002):**

**1. Equipos:** Los equipos de estudiantes (5-7 integrantes) son formados por el profesor, distribuyendo lo más homogéneamente todos los activos del curso. Los equipos necesitan ser permanentes para optimizar las opciones de cohesión y evolución como equipos de aprendizaje auto-gestionados.

**2. Fase 1:** Los equipos son direccionados y preparados durante el Proceso de aseguramiento del aprendizaje inicial (fase 1), para lograr éxito subsecuente en las **Actividades de Aplicación (fase 2)**.

**Secuencia:**

- Lectura previa.
- Test individual.
- Test en equipo.
- Apelación en equipos del test.
- Mini clase

**3. Fase 2:** Los equipos de estudiantes pasan la mayor parte del tiempo presencial, poniendo a prueba sus conocimientos en las Actividades de Aplicación (fase 2). Los equipos van aprendiendo y cohesionándose para resolver problemas auténticos, interesantes y del mundo real, aplicando en la práctica los conceptos e ideas del curso. De esta manera, los estudiantes generan decisiones complejas, hacen reportes públicos y reciben retroalimentación de calidad e inmediata. Posteriormente, en las discusiones inter-equipos, se propicia un espacio para deliberar y profundizar en los aprendizajes logrados.

**Secuencia:**

- Problema significativo.
- Mismo problema.
- Elección específica.
- Reporte simultáneo.

**4. Responsabilidad:** Los estudiantes son motivados a ser responsables de su preparación a través de lecturas previas y pruebas individuales al inicio de la clase, y para contribuir posteriormente al éxito del equipo en las pruebas de equipos, las apelaciones y las actividades de aplicación. La evaluación entre pares (coevaluación) resulta ser un elemento esencial para motivar la responsabilidad y participación de los estudiantes en los equipos.

## ESTRATEGIAS EN LAS CLASES PRÁCTICAS

En las clases prácticas se utilizarán las siguientes técnicas de enseñanza:

- **Método analítico:** consiste en descomponer el tema de enseñanza en las partes, consideradas decisivas para el aprendizaje.
- **Método sintético o global:** invita a iniciar el aprendizaje de un gesto o movimiento sobre la ejecución del mismo.
- **Tareas de movimiento:** El profesor organiza la clase mediante un conjunto graduado de tareas que serán presentadas al alumno en forma de preguntas.
- **Demostrativo imitativo:** el maestro demuestra el ejercicio que se quiere enseñar, los demás alumnos observan y luego tratan de imitar.
- **Enseñanza recíproca:** está basado en que el profesor no puede observar la ejecución de veinte o treinta estudiantes a la vez. Por ello Mosston & Ashworth desarrollaron la posibilidad de que los propios alumnos le ayudaran.
- **Descubrimiento guiado:** este estilo se basa en la cita de Galileo quien afirma “nada puedes enseñar a una persona, solo puedes ayudarlo a que lo descubra por sí mismo”.
- **Resolución de problemas:** es el estilo de enseñanza a través de la búsqueda. El alumno es el protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiéndole que tome decisiones durante, después y, en ocasiones, antes de la actividad.
- **Libre exploración:**
  - Alumno protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
  - Maestro prepara el material y da las normas básicas de control, anima y ofrece refuerzos positivos.

**PASO N°8**

**ESQUEMA GENERAL DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

<b>UNIDAD N°1: EDUCACIÓN CORPORAL</b>						
<b>TIEMPO ESTIMADO: DOCENCIA DIRECTA: 20 horas</b>			<b>TRABAJO INDEPENDIENTE: 10 HORAS</b>			
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo mejorar la comprensión sobre mi cuerpo, su composición, funcionamiento y cambios fisiológicos cuando me muevo?</b>						
<b>TEMA: Educación corporal</b>						
<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>TIPO DE APRENDIZAJE</b>					
	<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
<p>Conozco y valoro mi cuerpo, su funcionamiento y cuidado con la práctica de estilos de vida saludables.</p>	<p><b>1.1 Educación corporal</b>                      -Concepto de cuerpo.                      -Niveles de organización celular: la célula, tejido, órgano, sistema, organismo</p>	<p>Analizo aspectos generales del cuerpo humano y sus niveles de organización.</p>	<p>Identifico los cambios de la figura corporal con la edad y la manera como los estilos de vida influyen en este proceso.</p>	<p>Participo en actividades grupales que me permitan compartir y comunicar mis ideas sobre el cuerpo, su valor y los cambios corporales que estoy viviendo y que viven las demás personas.</p>	<p>Desarrollo una actitud de compromiso, autonomía y responsabilidad por conocer la importancia del cuerpo humano, sus niveles de organización y funciones de cada uno de ellos.</p>	<p>Identifico y manejo fuentes de información que me permitan profundizar mis conocimientos sobre el cuerpo humano y sus niveles de organización.</p>

TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL				
<b>1.1 Educación corporal</b>  -Concepto de cuerpo. -Niveles de organización celular: la célula, tejido, órgano, sistema, organismo.	<b>Actividades en clase</b>	Exploración de saberes previos a partir de 6 preguntas relacionadas con los niveles de organización celular. Discusión por grupos sobre los resultados individuales de la evaluación diagnóstica. Redacción y exposición de informe sobre la justificación de sus respuestas. Retroalimentación del docente Clase práctica	Exposiciones grupales sobre la célula, tejidos y órganos. Retroalimentación docente. Clase Práctica.	Socialización por grupos de los mapas conceptuales Elaboración y exposición de un mapa elaborado por cada grupo. Retroalimentación por la maestra	
	<b>Actividades fuera de clase</b>	Lecturas y videos sobre: el cuerpo humano y los niveles de organización celular	Ver video sobre tejidos, órganos y sistemas.  Consultar sobre cada uno de los niveles de organización celular y preparar una exposición en grupos.	Elaborar un mapa conceptual sobre los niveles de organización celular.  Ver video sobre los sistemas del cuerpo humano.	Portafolio Diario reflexivo

**TEMA: SISTEMAS DEL SER HUMANO Y SU FUNCIÓN.**

<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>TIPO DE APRENDIZAJE</b>					
	<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
Diferencio y explico la morfología y funcionamiento de los sistemas: respiratorio, circulatorio y locomotor.	<p align="center"><b>1.2 Sistemas del ser humano y su función</b></p> <p>--Sistema respiratorio. -Sistema circulatorio. -Sistema locomotor: sistema muscular y óseo La frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física.</p>	Analizo los aparatos y sistemas del cuerpo humano, su función y órganos que lo componen.	Establezco las relaciones entre los sistemas del cuerpo humano.	Valoro la importancia de cada uno de los sistemas del cuerpo humano y propongo mecanismos para su cuidado.	Comprendo los efectos fisiológicos de cada uno de los sistemas en el desarrollo de la actividad física.	Indago en diferentes fuentes sobre los sistemas del cuerpo humano, su morfología y funcionamiento.

TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL				
<p><b>1.2 Sistemas del ser humano y su función</b></p> <p>-Sistema respiratorio.</p> <p>-Sistema circulatorio.</p> <p>-Sistema locomotor: sistema muscular y óseo</p> <p>La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física.</p>	<p><b>Actividades en clase</b></p>	<p>Exploración de saberes previos, por medio de un cuadro relacionado con los sistemas que deberán completar.</p> <p>Discusión por grupos sobre las respuestas individuales</p> <p>Redacción y exposición de informe sobre la justificación de sus respuestas.</p> <p>Retroalimentación del docente</p>	<p>Exploración de saberes previos sobre la FC y FR</p> <p>Socialización por grupos.</p> <p>Exposición y explicación de las conclusiones de cada grupo.</p> <p>Clase práctica para el registro de la FC y FR en reposo, después de calentar, después de correr y después de saltar.</p> <p>Redacción individual de informe reflexivo sobre los resultados.</p> <p>Retroalimentación por la docente.</p>	<p>Exploración de saberes previos por medio de preguntas</p> <p>Discusión grupal</p> <p>Elabora un mapa conceptual sobre el sistema óseo y muscular</p> <p>Exposición de mapas conceptuales</p> <p>Retroalimentación por el maestro</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Coevaluación</p>	<p>Clase práctica:</p> <p>Parte inicial: Calentamiento</p> <p>Parte central:</p> <p>Realizar los ejercicios planeados en casa e indicar los músculos implicados.</p> <p>Auto evaluación</p> <p>Coevaluación</p>
	<p><b>Actividades fuera de clase</b></p>	<p>Lecturas sobre los sistemas del cuerpo humano.</p>	<p>Elaboración de un poster digital sobre el sistema circulatorio y respiratorio.</p> <p>Elaborar un escrito sobre los beneficios de la actividad física en los sistemas vistos.</p> <p>Realizar consultas sobre la frecuencia cardíaca y respiratoria.</p>	<p>Resolver una pregunta reflexiva</p> <p>Lecturas sobre el aparato locomotor.</p>	<p>Consultar sobre los beneficios de la actividad física en el aparato locomotor.</p> <p>Pegar en el cuaderno imágenes de ejercicios, describir la forma de ejecutarlo e indicar los músculos implicados</p>

TEMA: HÁBITOS SOCIALES NEGATIVOS						
META DE APRENDIZAJE	TIPO DE APRENDIZAJE					
Reconozco la importancia de las actividades de movimiento como una oportunidad de bienestar y vida saludable.	CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
	<b>Hábitos sociales negativos:</b> -El sedentarismo: definición, enfermedades asociadas al sedentarismo. -Alcoholismo, drogadicción y tabaquismo	Analizo la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del sedentarismo, alcoholismo, tabaquismo y drogadicción en la salud.	Comprendo que la realización de actividades de movimiento se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo las consecuencias del alcoholismo, tabaquismo, drogadicción y sedentarismo, y destaco la importancia del movimiento corporal en la cotidianidad.	Muestro motivación por la realización de actividades de movimiento autoseleccionadas.	Realizo consultas sobre las prácticas motrices que permitan desarrollar hábitos de vida saludable.
TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL					
<b>1.3 hábitos sociales negativos:</b> El sedentarismo: definición, enfermedades asociadas al sedentarismo Alcoholismo Drogadicción y tabaquismo	Actividades en clase	Completar un cuadro con tres columnas: ¿qué es?, consecuencias negativas y ¿cómo se puede solucionar? Discusión por grupos sobre las respuestas individuales y Participación en dramatización sobre sus conclusiones. Retroalimentación del docente Evaluación personal de los niveles de actividad física y hábitos sedentarios.	Exploración de saberes previos, por medio de un cuadro para completar sobre agentes nocivos. Discusión grupal Escritura reflexiva y exposición. Retroalimentación por la docente.	Discusión por grupos sobre la actividad individual realizada anteriormente. Discusión grupal sobre la justificación de sus respuestas. Retroalimentación del docente. Autoevaluación. Coevaluación.		
	Actividades fuera de clase	Lecturas sobre: el sedentarismo, definición y enfermedades asociadas Ver video sobre el sedentarismo.	Elaboración de un afiche sobre los riesgos del sedentarismo consultar en diferentes fuentes sobre tabaco, alcohol y drogas Ver video sobre hábitos tóxicos.	Responder preguntas reflexivas sobre la drogadicción en la institución	Diario reflexivo Portafolio.	

UNIDAD N°2: ACTIVIDAD FÍSICA.						
TIEMPO ESTIMADO: DOCENCIA DIRECTA: 20 horas TRABAJO INDEPENDIENTE: 90 HORAS						
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿qué aspectos debo conocer, para adoptar un estilo de vida activo y saludable?						
TEMA: LA ACTIVIDAD FÍSICA						
META DE APRENDIZAJE	TIPO DE APRENDIZAJE					
Reconoce el valor de la actividad física como medio para la conservación y mejoramiento de la salud.	CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
		<b>2.1 ACTIVIDAD FÍSICA</b> -Definición -Tipos -Intensidad -Características de la actividad física saludable. -Beneficios de la actividad física en la adolescencia	Explico el significado de actividad física, los tipos, intensidad y el impacto positivo sobre la salud.	Identifico las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y busca soluciones para eliminarlas.	Aplico las variables: tipo, duración, intensidad y frecuencia en la práctica de actividad física.	Muestro interés por realizar actividad física en el tiempo libre, acorde a mis capacidades, condiciones y necesidades.
TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL					
<b>2.1 ACTIVIDAD FÍSICA</b> -Definición -Tipos -Intensidad -Características de la actividad física saludable. -Beneficios de la actividad física en la adolescencia	<b>Actividades en clase</b> Exploración de saberes previos. Debate grupal sobre las respuestas individuales Torbellino de ideas donde los estudiantes exponen ante todo el grupo la justificación a sus respuestas. Retroalimentación docente Elaboración de un mapa conceptual.	Discusión grupal sobre las actividades realizadas fuera de clase. Video sobre la importancia de la actividad física. Redacción y exposición de informe las justificaciones de sus respuestas Retroalimentación docente Autoevaluación Coevaluación	Discusión grupal Exposición de conclusiones Retroalimentación por el docente Autoevaluación Coevaluación			
	<b>Actividades fuera de clase</b> Búsqueda de información relacionada con la actividad física: definición, tipos, intensidad, beneficios y características de la actividad física saludable. Diario reflexivo	Completar el compromiso de actividad física. Analizar obstáculos para realizar actividad física y posibles soluciones Analizar video sobre actividad física en la adolescencia Diario reflexivo	Elaborar un plan diario de actividad física. Diario reflexivo	Consultar en diferentes fuentes de información sobre los hábitos saludables		

<b>TEMA: HÁBITOS SALUDABLES.</b>						
<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>TIPO DE APRENDIZAJE</b>					
	<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
Demuestro compromiso para adoptar estilos de vida saludables.	<p><b>2.2 Hábitos saludables</b></p> <p>-Hábitos higiénicos: higiene corporal, indumentaria, prevención y atención de accidentes.</p> <p>-Hábitos alimenticios: los alimentos, la alimentación saludable, la hidratación, la hidratación y la práctica de actividad física.</p> <p>-Salud postural: adopción de posturas saludables en la vida cotidiana y en la actividad física.</p>	Diseño y utilizo un plan de modificación de conducta que realce los hábitos higiénicos, alimenticios y posturales.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Me preocupo por la formación de hábitos de higiene, alimentación y postura.	Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas (prevención de lesiones, hidratación, indumentaria, nutrición)	Realizo consultas que me permitan fortalecer los hábitos de higiene, postura y alimentación para adoptar y mantener estilos de vida saludables para toda la vida.

TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL				
<p><b>2.2 Hábitos saludables</b>  Hábitos higiénicos: higiene corporal, indumentaria, prevención y atención de accidentes.  Hábitos alimenticios: los alimentos, la alimentación saludable, la hidratación, la hidratación y la práctica de actividad física.  Salud postural: adopción de posturas saludables en la vida cotidiana y en la actividad física.</p>	<p><b>ACTIVIDADES EN CLASE</b></p>	<p>Exploración de saberes previos.  Discusión por grupos.  Redacción y exposición sobre la justificación de sus respuestas.  Retroalimentación.  Completar cuadro sobre hábitos higiénicos.</p>	<p>Exploración de saberes previos.  Discusión grupal.  Redacción y exposición de informe.  Retroalimentación por la docente.</p>	<p>Exploración de saberes previos.  Discusión grupal.  Redacción de informe.  Retroalimentación docente.  Elaborar un decálogo de higiene postural.</p>	
		<p><b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b></p>	<p>Lecturas sobre estilos de vida y hábitos saludables.  Diario reflexivo</p>	<p>Lecturas sobre los hábitos alimenticios, alimentación y nutrición.  Diario reflexivo.</p>	<p>Elaborar mapa mental  Completar cuadro sobre alimentación saludable.  Ver videos sobre salud postural.</p>

TEMA: CONDICIÓN FÍSICA						
META DE APRENDIZAJE	TIPO DE APRENDIZAJE					
Identifico las baterías de pruebas físicas relacionadas con la salud y las aplico para hacer seguimiento a mi condición física saludable.	CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
	<p><b>2.3 Condición física</b></p> <p>-Definición</p> <p>-Componentes de la condición física relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia.</p> <p>-Baterías de pruebas relacionadas con la salud: fitnessgram</p>	Analizo los componentes de la condición física.	Reconozco el estado actual de mi condición física a través de la aplicación de baterías de pruebas relacionadas con la salud	Tomo conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.	Participo en la aplicación de pruebas físicas (fitnessgram) como herramienta para conocer mi condición física.	Analizo los componentes de la condición física.
TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL					
<p><b>2.4 Condición física</b></p> <p>-Definición</p> <p>-Componentes de la condición física relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia.</p> <p>-Baterías de pruebas relacionadas con la salud: fitnessgram</p>	ACTIVIDADES EN CLASE	<p>Exploración de saberes previo.</p> <p>Ver video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aOrMdbZdjC4">https://www.youtube.com/watch?v=aOrMdbZdjC4</a></p> <p>Debate por grupos sobre respuestas individuales</p> <p>Torbellino de ideas.</p> <p>Retroalimentación.</p> <p>Calcular Índice de Masa Corporal</p> <p>Clase práctica.</p>	<p>Clase práctica para la Evaluación de la condición física a través de la aplicación del fitnessgram.</p> <p>Análisis individual de los resultados obtenidos</p> <p>En grupos comparar los resultados</p>	<p>Clase práctica de actividades para mejorar la resistencia.</p> <p>Clase práctica con actividades para la flexibilidad.</p> <p>Clase práctica para mejorar la fuerza.</p> <p>Auto evaluación</p> <p>Coevaluación</p>	<p>Auto reporte de la condición física. Y estrategias para mejorar los resultados</p> <p>Establecer metas para mejorar los hábitos de actividad física.</p>	<p>Diario reflexivo</p> <p>Portafolio.</p>
	ACTIVIDADES FUERA DE CLASE	<p>Realizar lecturas sobre condición física, componentes de la condición física.</p>				

**UNIDAD N°3: ACTIVO 60/7**

**TIEMPO ESTIMADO: DOCENCIA DIRECTA: 20 horas TRABAJO INDEPENDIENTE: 90 HORAS**

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Qué aspectos debo conocer para la práctica de actividad física en mi vida diaria?**

**TEMA: EL CALENTAMIENTO**

META DE APRENDIZAJE	TIPO DE APRENDIZAJE					
Aplica conceptos, principios y técnicas para mantener un nivel apropiado de actividad física para la salud.	CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
	<b>El calentamiento</b> Definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.	Analizo las razones biológicas del calentamiento.	Creo y aplico una rutina de calentamiento para una actividad física autoseleccionada.	Participo en actividades grupales que me permitan compartir, respetar, comunicar y poner en práctica la terminología, tipos y formas de realizar un calentamiento	Aplico los conocimientos relacionados con el calentamiento, en una situación real de actividad física en clases.	Identifico fuentes y espacios de información que me permitan planificar y realizar ejercicios de calentamiento orientado a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL					
<b>El calentamiento</b> Definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.	<b>ACTIVIDADES EN CLASE</b>	Exploración de saberes: completar cuadro sobre el calentamiento. Presentación de video. Documento grupal reflexivo. Socialización de temas sobre el calentamiento. Retroalimentación Informe individual reflexivo.	Clase práctica sobre calentamiento. Planeación grupal de un calentamiento. Socialización Retroalimentación.	Socialización por grupos, del calentamiento elaborado individualmente. Clase práctica para que los grupos dirijan los calentamientos planeados. Autoevaluación Coevaluación		
	<b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b>	Lecturas sobre el calentamiento: definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios para calentar.	Consultar en distintas fuentes de información sobre las actividades y ejercicios apropiados para realizar el calentamiento.	Planear un calentamiento para la práctica del deporte de tu preferencia.	Elaborar un mapa conceptual sobre el calentamiento Diario reflexivo Portafolio.	

<b>TEMA: VUELTA A LA CALMA</b>						
<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>TIPO DE APRENDIZAJE</b>					
Aplica conceptos, principios y tácticas relacionadas con la vuelta a la calma después de la actividad física.	<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
	Vuelta a la calma - Definición - Actividades de estiramiento, relajación y respiración en la finalización de la actividad física.	Analizo los aspectos básicos de la fase de vuelta a la calma al terminar una actividad física.	Creo y aplico una rutina de estiramientos para la vuelta a la calma de una actividad física autoseleccionada.	Participo en actividades grupales que me permitan compartir, respetar y comunicar sobre las actividades de relajación, respiración, técnicas y métodos correctos de estiramiento.	Aplico los conocimientos relacionados con la vuelta a la calma, en una situación real de actividad física en clases.	Consulto temas relacionados con las actividades que se utilizan para la fase de vuelta a la calma en la actividad física, y los valoro en función de su práctica.
<b>TEMAS DEL CURSO</b>	<b>ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL</b>					
<b>Vuelta a la calma</b> - Definición - Actividades de estiramiento, relajación y respiración en la finalización de la actividad física.	<b>ACTIVIDADES EN CLASE</b>	Completar cuadro sobre aspectos básicos sobre la vuelta a la calma. Presentación de un video sobre la vuelta a la calma. Elaboración y presentación de mapa conceptual.	Clase práctica. Planeación grupal de actividades para la vuelta a la calma. Socialización de las actividades seleccionadas Retroalimentación.	Actividad grupal para la puesta en práctica de la fase de calentamiento y vuelta a la calma. Autoevaluación Coevaluación		
	<b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b>	Lectura comprensiva sobre la vuelta a la calma	Consultar distintas fuentes de información sobre los ejercicios apropiados para la vuelta a la calma. Entrevistar a personas del barrio, sobre los ejercicios que aplican en esta fase	Planeación de estiramientos para el final de una actividad física de su preferencia.	Diario reflexivo. Portafolio.	

TEMA: EXPERIENCIAS POSITIVAS DE ACTIVIDAD FISICA						
META DE APRENDIZAJE	TIPO DE APRENDIZAJE					
<p>Selecciona voluntariamente actividades físicas de su interés, para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable</p>	CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
	<p><b>3.3 Experiencias positivas de actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos tradicionales</li> <li>- Circuitos de ejercicios</li> <li>- Recorridos.</li> <li>- Ejercicios con recursos del medio.</li> <li>- Actividad física con música: aeróbicos</li> <li>- Deportes</li> </ul>	<p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso, para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p>	<p>Selecciono y pongo en práctica en mi tiempo libre, aquellas actividades físicas vivenciadas en clase, que me generan bienestar y disfrute.</p>	<p>Muestro disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>Ejecuto de manera planificada actividades físicas, apropiadas a mis condiciones y características corporales.</p>	<p>Me apropio de conceptos y principios básicos para la ejecución de actividades físicas de acuerdo con mi edad.</p>
TEMAS DEL CURSO	ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL					
<p><b>3.3. Experiencias positivas de actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos tradicionales</li> <li>- Circuitos de ejercicios</li> <li>- Recorridos.</li> <li>- Ejercicios con recursos del medio.</li> <li>- Actividad física con música: aeróbicos</li> <li>- Deportes</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES EN CLASE</b></p>	<p>Test individual sobre las lecturas. Discusión por grupos. Realizar una lista de juegos tradicionales. Planeación y presentación de un juego tradicional</p>	<p>Clase práctica de Juegos tradicionales Clase práctica: actividades con bastones. Clase práctica: rutina de ejercicios con balones. Clase práctica: rutina de ejercicios con aros. Clase práctica: circuito de ejercicios.</p>	<p>Clase práctica: rutina casera Clase práctica: recorrido Clase práctica: rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta. Enseñanza de los pasos básicos de los aeróbicos. Clase práctica de deportes de conjunto.</p>	<p>Presentación grupal de una coreografía utilizando los pasos básicos de los aeróbicos con la música de su preferencia. Autoevaluación Coevaluación.</p>	

	<b>ACTIVIDADES FUERA DE CLASE</b>	Lecturas sobre: ejercicios, deportes, juegos tradicionales, circuitos, recorridos, aeróbicos.	Trabajo sobre la lista de canciones, recursos y espacios que puede utilizar en su entorno para la actividad física. Hacer una lista de las barreras que le impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, busca soluciones para superarlas.	Trabajo sobre la técnica correcta para realizar los ejercicios vistos y los músculos implicados.	Diseñar y realizar un plan personal de actividades físicas, teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Portafolio Diario reflexivo
--	-----------------------------------	---	--	--	--

## SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

### SESIONES POR SEMANA

SEMANA	PERIODO	SESIONES DE CLASE	INTERMEDIO	FECHA
1	1	Presentación del programa integrado Activo 60/7	Lecturas sobre el cuerpo humano y niveles de organización	Enero 21-25
2	1	Generalidades sobre el cuerpo humano	Ver video explicativo Preparación grupal de exposiciones	Enero 28- feb 1
3	1	Exposiciones sobre la célula, los tejidos, los órganos	Ver video sobre los sistemas del cuerpo humano elaboración de mapa conceptual	Febrero 4 - 8
4	1	El sistema respiratorio y Circulatorio	Creación de poster digital. Escrito reflexivo sobre los beneficios de la actividad física en el sistema respiratorio y circulatorio. Consultas sobre la Frecuencia Cardíaca y Respiratoria.	Febrero 11 - 15
5	1	La frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física	Lecturas sobre el aparato locomotor	Febrero 18 - 22
6	1	El aparato locomotor	Consultar sobre los beneficios de la actividad física en el aparato locomotor. Pegar en el diario de aprendizaje, imágenes de ejercicios, indicar los músculos que se trabajan y la técnica de ejecución	Feb 25- marzo 1
7	1	Clase práctica	Planear ejercicios para: espalda, hombros, muslos, abdomen. Consultar sobre los hábitos sociales negativos. Ver video sobre el sedentarismo	Marzo 4 -8
8	1	Hábitos sociales negativos	Elaborar afiche sobre los riesgos del sedentarismo. Consultar sobre el tabaquismo, alcoholismo y drogadicción. Ver video sobre hábitos tóxicos.	Marzo 11 – 15
9	1	Agentes nocivos: tabaquismo, alcoholismo y drogadicción	Ver video sobre los efectos negativos de diferentes sustancias en el cuerpo y responder preguntas planteadas por la profesora.	Marzo 18 - 22
10	1	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje. Autoevaluación Coevaluación		Marzo 26 - 29
11	2	Socialización de la unidad n°2 del programa <b>activo 60/7</b>	Consultar en distintas fuentes de información sobre la actividad física	Abril 1- 5
12	2	Generalidades sobre la	Crear y completar un formato de	Abril 8 -12

		actividad física	compromiso personal con la actividad física. Hacer lista de obstáculos que impiden hacer actividad física, planear estrategias de solución. Ver video sobre actividad física en la adolescencia	
13	2	La actividad física en la adolescencia.	Crear el plan diario de actividad física personal.	Abril 22–26
14	2	Hábitos higiénicos	Consultar sobre los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. Consultar sobre los hábitos alimenticios, alimentación y nutrición.	Abril 2– mayo 3
15	2	Hábitos alimenticios	Consultar sobre la relación entre la dieta y enfermedades circulatorias. Organizar menú saludable. Ver video de salud postural.	Mayo 6 -10
16	2	Hábitos posturales	Elaborar afiche sobre hábitos saludables. Consultar sobre la ejecución correcta de 5 ejercicios escogidos libremente. Consultar sobre la condición física.	Mayo 13 – 17
17	2	La Condición Física	Calcular Índice de Masa Corporal a familiares. Planear actividades para: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad. Ver video sobre la batería Fitnessgram	Mayo 20 – 24
18	2	Batería Fitnessgram	Establecer metas para mejorar hábitos de actividad física	Mayo 27 – 31
19	2	Clase práctica: actividades para mejorar la condición física	En grupos diseñar un circuito de ejercicios.	Junio 4 -7
20	2	Puesta en práctica de los circuitos realizados Presentación del diario de aprendizaje. Presentación del Portafolio Autoevaluación Coevaluación		Junio 10 - 14
21	3	Socialización de la unidad n°3 del programa <b>Activo 60/7</b>	Consultar sobre el Calentamiento	Julio 8 -12
22	3	El calentamiento	Consultar ejercicios y actividades apropiadas para realizar el calentamiento.	Julio 15 -19
23	3	Clase práctica: el calentamiento	Planear un calentamiento para la práctica de la actividad física de tu preferencia	Julio 22 – 26
24	3	Clase práctica: calentamiento	Realizar mapa conceptual sobre	Julio 29 –

		dirigido por los estudiantes	el calentamiento. Consultar sobre la vuelta a la calma	agos2
25	3	La vuelta a la calma	Consultar sobre ejercicios y actividades apropiadas para la fase de vuelta a la calma. Entrevista a personas que realizan actividad física habitualmente.	Agosto 5 - 9
26	3	Los estiramientos	Planear estiramientos (nombre, dibujo, músculos implicados, explicación del movimiento)	Agosto 12 - 16
27	3	Clase práctica: Estiramientos dirigidos por estudiantes	Elaborar un mapa mental sobre la vuelta a la calma.	Agosto 20 - 23
28	3	Clase práctica: juegos tradicionales	En grupos de 3 estudiantes planear un juego tradicional	Agosto 26 – 30
29	3	Clase práctica: juegos tradicionales dirigidos por los estudiantes		Septiembre 2 - 6
30	3	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje Autoevaluación Coevaluación	Planear 5 ejercicios que puedan realizar con bastones	Septiembre 9 - 13
31	4	Actividades con bastones	Planear 5 ejercicios que puedan realizar con balones	Septiembre 16 -20
32	4	Rutina de ejercicios con balones	Planear 5 ejercicios que puedan realizar aros	Septiembre 23 -27
33	4	Ejercicios con aros	Elaborar un plan de actividad física para desarrollar en una semana	Sept 30- octubre 4
34	4	Circuito de ejercicios	Planear un circuito de ejercicios	Octubre 15- 18
35	4	Rutina Casera	Planear una rutina de ejercicios usando materiales que se encuentre en casa.	Octubre 21 - 25
36	4	Recorrido de ejercicios	Planear un recorrido para realizar en casa	Oct 28 – Nov 1
37	4	Rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta	Planear ejercicios donde se utilice el neumático de bicicleta.	Noviembre 5 - 5
38	4	Aeróbicos	Planear en grupos una rutina de aeróbicos con una canción favorita.	Noviembre 12- 15
39	4	Deportes de conjunto		Noviembre 18- 22
40	4	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje Autoevaluación Coevaluación		Noviembre 25- 29

**PASO N°9**  
**SISTEMA DE CALIFICACIÓN**  
**UNIDAD N°1**  
**EDUCACIÓN CORPORAL**

Criterios de evaluación	Actividad de Evaluación	Superior (4.5 – 5.0)	Alto (3.9 – 4.49)	Básico (3.0 – 3.89)	Bajo (1.0 – 2.99)
Explica la morfología y funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.	Respuestas individuales a preguntas orales y escritas				
	Discusiones grupales.				
	Completar cuadros				
	Mapa conceptual				
	Exposiciones grupales				
Expresa con argumentos, la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del sedentarismo en la salud.	Dramatizaciones				
	Crear un afiche.				
Realiza actividades de diferentes impactos, que le permitan comparar los efectos fisiológicos de la circulación y la respiración en la práctica de cada una de ellas.	Clases prácticas				
Escribe un documento individual reflexivo sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.	Diario de aprendizaje				
Realiza una escritura reflexiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos para mejorar la calidad de vida.	Reflexiones personales				
Muestra evidencias que reflejan el trabajo realizado durante el desarrollo del programa activo 60/7.	Portafolio de aprendizaje				
	Diario de aprendizaje.				

**UNIDAD N°2**  
**Actividad física**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Actividad de Evaluación</b>	<b>Superior (4.5 – 5.0)</b>	<b>Alto (3.9 – 4.49)</b>	<b>Básico (3.0 – 3.89)</b>	<b>Bajo (1.0 – 2.99)</b>
Explica conceptos fundamentales relacionados con los estilos de vida saludable.	Respuesta individual a preguntas orales y escritas.				
	Mapa conceptual sobre actividad física.				
Diseña y aplica en clases, un plan de actividad física donde tiene en cuenta las fases de calentamiento, actividad y relajación.	Diseñar un plan diario de actividad física.				
Compara el estado de su condición física, al iniciar y al finalizar el programa activo 60/7, a través de la aplicación de baterías de pruebas relacionadas con la salud.	Clases prácticas				
Participa activamente en debates, sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.	Discusiones grupales.				
	Exposiciones grupales				
Ejecuta actividades físicas identificando cambios y beneficios para la salud y gestiona su participación, basada en intereses personales, capacidades y recursos.	Reflexiones personales				
Planifica su propio tiempo para perfeccionar sus conocimientos y para incrementar sus niveles de actividad física de acuerdo a las recomendaciones que hace la Organización Mundial para la Salud a los adolescentes.	Portafolio de aprendizaje				
	Diario de aprendizaje.				

**UNIDAD N°3**  
**ACTIVO 60/7**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Actividad de Evaluación</b>	<b>Superior (4.5 – 5.0)</b>	<b>Alto (3.9 – 4.49)</b>	<b>Básico (3.0 – 3.89)</b>	<b>Bajo (1.0 – 2.99)</b>
Expone la importancia de las actividades de movimiento como oportunidad de bienestar y vida saludable.	Preguntas orales y escritas				
	Mapa mental				
Crea su propio programa de actividad física que incluya los distintos recursos y espacios con que dispone en su casa, barrio y municipio.	Completar cuadros				
	Discusiones grupales.				
Elabora una lista de las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y establece soluciones para eliminarlas.	Clases prácticas				
	Diario de aprendizaje.				
Demuestra conocimiento y comprensión necesaria para desarrollar con base científica, planes personales que incluyan deportes y ejercicios autoseleccionados.	Reflexiones personales				
	Exposiciones grupales				
Vivencia distinta formas de actividad física y da cuenta de las razones por las que la participación en las actividades seleccionadas regularmente es agradable y deseable.	Portafolio de aprendizaje				
	Diario de aprendizaje.				

### Rúbrica para la evaluación del Portafolio

<b>CRITERIOS</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
<b>Puntualidad</b>	Entregó el portafolio en la fecha estipulada	Entregó el portafolio un día después de la fecha estipulada	Entregó el portafolio 2 días después de la fecha estipulada.	No entregó el portafolio o lo entregó 4 días después de la fecha establecida.
<b>Orden</b>	Contiene en orden desde el inicio, todos los trabajos realizados durante la unidad de aprendizaje	Contiene todos los trabajos realizados en la unidad de aprendizaje, pero no guardan el orden desde el inicio.	Contiene alguno de los trabajos realizados en la unidad de aprendizaje organizados desde el inicio.	Faltan muchos trabajos realizados en la unidad de aprendizaje y no están en el orden establecido.
<b>Reflexión</b>	Cada trabajo presenta reflexiones personales donde utiliza un vocabulario extenso y preciso.	Cada trabajo presenta reflexiones personales, donde utiliza un vocabulario preciso.	Algunos trabajos presentan reflexiones muy limitadas.	Los trabajos presentados no contienen reflexiones.
<b>Crecimiento y desarrollo</b>	En la presentación de los trabajos se evidencia que si hubo aprendizaje	En la presentación de los trabajos del portafolio se evidencia el inicio de una secuencia de aprendizaje.	Algunos trabajos presentados en el portafolio evidencian que si hubo aprendizajes	En la presentación de los trabajos del portafolio no hay evidencia de aprendizajes.

**Rúbrica para la evaluación del Mapa Conceptual.**

<b>CRITERIOS</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
<b>Ideas principales</b>	Identifica las ideas más importantes del texto para crear el mapa conceptual.	Los conceptos que el estudiante presenta en el mapa, son las ideas secundarias del texto	Identifica algunas ideas centrales del texto.	El mapa conceptual presentado presenta ideas muy vagas del texto.
<b>Relación entre conceptos</b>	Las relaciones que presenta el mapa conceptual tienen coherencia, son aceptables y están bien vinculados	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son medianamente aceptables	Las relaciones que presenta el mapa conceptual no son aceptables
<b>Jerarquía</b>	Los conceptos están bien organizados de forma lógica y de fácil seguimiento	Los conceptos están organizados de forma lógica	Algunos aspectos del mapa tienen organización jerárquica de los conceptos	Los conceptos no tienen un orden jerárquico
<b>Conectores</b>	Los conectores utilizados en el mapa conceptual hacen que exista una excelente relación entre los conceptos.	Los conectores utilizados en el mapa hacen que exista una relación entre los conceptos	Algunos de los conectores utilizados en el mapa hacen que exista relación entre los conceptos.	Los conectores presentados no son los correctos por tanto no permite una relación entre los conceptos.

### Rúbrica para la evaluación del Diario de Aprendizaje

<b>CRITERIOS</b>	<b>SUPERIOR (4.5 – 5.0)</b>	<b>ALTO (3.9 – 4.49)</b>	<b>BÁSICO (3.0 – 3.89)</b>	<b>BAJO (1.0 – 2.99)</b>
<b>Autonomía.</b>	Registra los temas vistos en clase, resaltando lo positivo, lo negativo y lo interesante en cada una de las sesiones	Registra los temas vistos y resalta aspectos interesantes de las sesiones de clase.	Registra algunos temas vistos en las sesiones de clase.	No hace registro de los temas desarrollados en las clases.
<b>Apropiación del aprendizaje</b>	Redacta sus propias conclusiones y recomendaciones en relación con las temáticas desarrolladas	Redacta sus propias conclusiones en relación con las temáticas desarrolladas.	Algunas veces redacta sus propias conclusiones en relación con las temáticas desarrolladas.	No redacta conclusiones sobre las temáticas desarrolladas.
<b>Búsqueda de información</b>	Se evidencia la búsqueda de información desde diferentes fuentes, para enriquecer sus ideas.	Se evidencia la búsqueda de información para enriquecer sus ideas.	Muestra pocas evidencias sobre consultas realizadas para enriquecer sus ideas.	No presenta evidencia de consultas realizadas para enriquecer sus ideas.

**PASO N°10**  
**POSIBLES PROBLEMAS**

¿Qué problemas podrían surgir según como usted ve las cosas por ahora? ¿Cómo podría usted resolver tales problemas?

Los problemas que pueden surgir durante el desarrollo del programa es que los estudiantes que viven en las veredas no tengan acceso a internet para la búsqueda de la información relacionada con las temáticas, ya que en esas zonas el acceso a internet es limitado.

Como solución a este posible problema se propone planear las guías con lecturas relacionadas a cada temática para facilitar el material impreso antes de cada sesión, esto le permitirá a los estudiantes que viven en zonas apartadas acceder a los contenidos temáticos para participar activamente en todas las actividades propuestas.

Otro posible problema puede ser la inasistencia de estudiantes que viven en lugares alejados de la escuela, lo cual obstaculizaría el desarrollo adecuado del programa. Una posible solución a este problema hace referencia a que los estudiantes desarrollen algunas actividades en sus casas, de tal forma que no se generen atrasos en el desarrollo de las actividades. Además de intensificar las actividades en la escuela con el fin de estar al día con el cronograma de actividades propuestos.

**PASO N°11**  
**SYLLABUS DEL CURSO**  
**PROGRAMA ACTIVO 60/7, PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA**  
**SALUDABLES EN ADOLESCENTES**

<b>INSTITUCIÓN:</b> Normal Superior Lácides Iriarte	<b>MUNICIPIO:</b> Sahagún	<b>DEPARTAMENTO:</b> Córdoba	<b>ÁREA:</b> Educación Física, Recreación y Deportes
<b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 2 horas semanales		<b>GRADO:</b> 8°	<b>Horas presenciales:</b> 80 <b>Horas de trabajo independiente por semana:</b> 14
<b>COMPETENCIAS:</b> Competencia Motriz, competencia axiológica corporal, competencia expresiva corporal			
<b>ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA:</b> Aprendizaje basado en Equipos  <b>Estrategia en la práctica:</b> método analítico, método sintético o global, tareas de movimiento, demostrativo imitativo, enseñanza recíproca, descubrimiento guiado, resolución de problemas, libre exploración.			
<b>NOMBRE DE LA DOCENTE:</b> Carmen Yaneth López Lozano		<b>E-mail:</b> caryalop@hotmail.com	
<b>CONTENIDOS GENERALES:</b>  <b>UNIDAD N°1:</b> Educación corporal  <b>Educación corporal:</b> -Concepto de cuerpo  -Niveles de organización celular: la célula, tejido, órgano, sistema, organismo.  <b>Sistemas del ser humano.</b>  -Sistema respiratorio.  -Sistema circulatorio.  -Sistema locomotor: sistema muscular y óseo			

-La frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física

**Hábitos sociales negativos:**

-El sedentarismo.

-Alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.

**UNIDAD N°2: Actividad física**

**Actividad física**

-Definición

-Tipos

-Intensidad

-Características de la actividad física saludable

-Beneficios de la actividad física en la adolescencia

**Hábitos saludables:**

-Hábitos higiénicos: higiene corporal, indumentaria, prevención y atención de accidentes

-Hábitos alimenticios: los alimentos, la alimentación saludable, la hidratación, la hidratación y la práctica de actividad física.

-Salud postural: adopción de posturas saludables en la vida cotidiana y en la actividad física.

**Condición Física:**

-Definición

-Componentes de la condición física relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia.

-Baterías de pruebas relacionadas con la salud: fitnessgram

**UNIDAD N°3: Activo 60/7**

**El calentamiento:**

- Definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento

**Vuelta a la calma:**

- Definición
- Actividades de estiramiento, relajación y respiración en la finalización de la actividad física.

**Experiencias positivas de actividad física:**

- Juegos tradicionales.
- Actividades con bastones.
- Rutina de ejercicios con balones.
- Rutina de ejercicios con aros.
- Circuitos de ejercicios
- Rutina casera.
- Recorrido.
- Rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta.
- Aeróbicos.
- Deportes de conjunto.

<b>METAS DE APRENDIZAJE</b>	
<b>Dimensiones de Aprendizaje Significativo</b>	<b>Metas de Aprendizaje</b>
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<p>Explica sobre la composición y funcionamiento de los sistemas del cuerpo y la forma como interactúan durante la actividad física.</p> <p>Comprende el valor de la actividad física como medio de la conservación y mejoramiento de la salud.</p> <p>Comprende conceptos, principios y procedimientos relacionados con la actividad física, los hábitos higiénicos, posturales y alimenticios.</p>
<b>APLICACIÓN</b>	<p>Analiza el impacto positivo que para su salud tiene la práctica habitual de estilos de vida saludable.</p> <p>Valora la diversidad de actividades físicas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.</p> <p>Realiza actividad física planificada y apropiada a las condiciones y características propias de su edad.</p>

<b>INTEGRACIÓN</b>	<p>Establece interacciones entre la actividad física y otros ámbitos del conocimiento como la biología, geografía, lengua castellana, matemáticas y ética y valores.</p> <p>Relaciona la actividad física con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud (cardiovascular y locomotor)</p> <p>Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar estilos de vida activos que cubran sus expectativas.</p> <p>Relaciona los componentes de la condición física saludable (fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal) con los cambios en la calidad de vida y su autonomía en el curso de su vida.</p>
<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<p>Reflexiona de manera crítica sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.</p> <p>Discute con otras personas sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.</p> <p>Valora la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute y la auto superación, adoptando actitudes de interés, respeto y cooperación en su práctica.</p>
<b>ATENCIÓN</b>	<p>Desarrolla de forma autónoma aprendizajes sobre programas de actividad física y salud, teniendo en cuenta las variables de frecuencia, intensidad,</p>

	<p>tiempo y tipo de actividad.</p> <p>Demuestra motivación y confianza para realizar actividad física de manera habitual y mejorar su calidad de vida por iniciativa propia.</p> <p>Valora los estilos de vida activos, como una actividad que contribuye significativamente en su desarrollo físico, psicológico y social.</p>
<p><b>APRENDIENDO A APRENDER</b></p>	<p>Identifica fuentes de información que le permitan comprender las dimensiones sociales, políticas y económicas, de la salud y el bienestar.</p> <p>Identifica recursos importantes relacionados con aspectos conceptuales y habilidades que le permita diseñar su propio programa de actividad física, tomar conciencia de sí mismo para ser un consumidor crítico y tomar decisiones que favorezcan su salud ante los productos, programas, imágenes y símbolos promovidos por los medios.</p>

<b>ACTIVIDADES GENERALES DE APRENDIZAJE</b>	
<b>Dimensiones de Aprendizaje Significativo</b>	<b>ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE</b>
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lecturas sobre el cuerpo humano, niveles de organización celular y sistemas y aparatos.</li> <li>→ Lecturas sobre el sedentarismo: definición y enfermedades asociadas.</li> <li>→ Lecturas sobre la actividad física: definición, tipos, intensidad y beneficios.</li> <li>→ Lecturas sobre los estilos de vida y los hábitos saludables.</li> <li>→ Lecturas sobre la condición física y los componentes de la condición física saludable.</li> <li>→ Lecturas sobre el calentamiento: definición, importancia, tipos juegos y ejercicios para calentar.</li> <li>→ Lecturas sobre: la vuelta a la calma.</li> <li>→ Lecturas sobre ejercicios, deportes, juegos tradicionales, circuitos, aeróbicos.</li> </ul>
<b>APLICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ver videos sobre: tejidos, órganos y sistemas.</li> <li>→ Discusiones grupales</li> <li>→ Puesta en común de las reflexiones grupales</li> <li>→ Dramatizaciones sobre las conclusiones grupales</li> <li>→ Ver video sobre la actividad física.</li> <li>→ Ver video sobre la condición física</li> <li>→ Evaluación de la condición física saludable por medio de la batería fitnessgram</li> <li>→ Ver video sobre la vuelta a la calma</li> </ul>
<b>INTEGRACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los niveles de organización</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Creación de posters digital sobre los sistemas circulatorio y respiratorio.</li> <li>→ Análisis de los cambios en la frecuencia cardiaca y respiratoria durante la actividad física.</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre los sistemas óseo y muscular.</li> <li>→ Elaboración de afiche sobre el sedentarismo.</li> <li>→ Realizar propuestas para la solución a los problemas reales de drogadicción en los adolescentes de la escuela.</li> <li>→ Creación de afiches sobre los hábitos saludables</li> <li>→ Elaborar mapa conceptual sobre el calentamiento.</li> <li>→ Planear un calentamiento</li> <li>→ Planeación de rutinas de estiramientos</li> </ul>
<p><b>DIMENSIÓN HUMANA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escritura reflexiva individual</li> <li>→ Trabajos grupales</li> <li>→ Exposiciones en grupos</li> <li>→ Entrevistar personas sobre las actividades que realizan al finalizar su práctica de actividad física.</li> <li>→ Diario reflexivo semanal sobre las experiencias prácticas y consultas realizadas.</li> </ul>
<p><b>ATENCIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Elaborar un plan semanal de actividad física personal.</li> <li>→ Completar formato de compromiso de actividad física.</li> <li>→ Analizar obstáculos que impiden realizar actividad física y buscar estrategias para la solución.</li> </ul>

	→ Crear su propia lista de música para realizar actividad física.
<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>	<p>→ Demostración supervisada real de sus conocimientos sobre la secuencia para realizar actividad física: calentamiento, actividad y vuelta a la calma.</p> <p>→ Aplicación de conocimientos en la ejecución técnica para realizar los ejercicios y reconocimiento de los músculos implicados.</p> <p>→ Diseñar y ejecutar un plan personal de actividad física, teniendo en cuenta los fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	

**UNIDAD N°1**  
**EDUCACIÓN CORPORAL**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Actividad de Evaluación</b>	<b>Superior (4.5 – 5.0)</b>	<b>Alto (3.9 – 4.49)</b>	<b>Básico (3.0 – 3.89)</b>	<b>Bajo (1.0 – 2.99)</b>
Explica la morfología y funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.	Respuestas individuales a preguntas orales y escritas				
	Discusiones grupales.				
	Completar cuadros				
	Mapa conceptual				
	Exposiciones				

	grupales				
Expresa con argumentos, la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del sedentarismo en la salud.	Dramatizaciones				
	Crear un afiche.				
Realiza actividades de diferentes impactos, que le permitan comparar los efectos fisiológicos de la circulación y la respiración en la práctica de cada una de ellas.	Clases prácticas				
Escribe un documento individual reflexivo sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo y alcoholismo, y su influencia en la salud individual o colectiva.	Diario de aprendizaje				
Realiza una escritura reflexiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos para mejorar la calidad de vida.	Reflexiones personales				
Muestra evidencias que reflejan el trabajo realizado durante el desarrollo del programa activo 60/7.	Portafolio de aprendizaje				
	Diario de aprendizaje.				

## UNIDAD N°2

### Actividad física

Criterios de evaluación	Actividad de Evaluación	Superior (4.5 – 5.0)	Alto (3.9 – 4.49)	Básico (3.0 – 3.89)	Bajo (1.0 – 2.99)
Explica conceptos fundamentales relacionados con los estilos de vida saludable.	Respuesta individual a preguntas orales y escritas.				
	Mapa conceptual sobre actividad física.				
Diseña y aplica en clases, un plan de actividad física donde tiene en cuenta las fases de calentamiento, actividad y relajación.	Diseñar un plan diario de actividad física.				
Compara el estado de su condición física, al iniciar y al finalizar el programa activo 60/7, a través de la aplicación de baterías de pruebas relacionadas con la salud.	Clases prácticas				
Participa activamente en debates, sobre su práctica regular de estilos de vida saludable y los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida.	Discusiones grupales.				
	Exposiciones grupales				
Ejecuta actividades físicas identificando cambios y beneficios para la salud y gestiona su participación, basada en intereses personales, capacidades y recursos.	Reflexiones personales				
Planifica su propio tiempo para perfeccionar sus conocimientos y para incrementar sus niveles de actividad física de acuerdo a las recomendaciones que hace la Organización Mundial para la Salud a los adolescentes.	Portafolio de aprendizaje				
	Diario de aprendizaje.				

### UNIDAD N°3

#### ACTIVO 60/7

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Actividad de Evaluación</b>	<b>Superior (4.5 – 5.0)</b>	<b>Alto (3.9 – 4.49)</b>	<b>Básico (3.0 – 3.89)</b>	<b>Bajo (1.0 – 2.99)</b>
Expone la importancia de las actividades de movimiento como oportunidad de bienestar y vida saludable.	Preguntas orales y escritas Mapa mental				
Crea su propio programa de actividad física que incluya los distintos recursos y espacios con que dispone en su casa, barrio y municipio.	Completar cuadros Discusiones grupales.				
Elabora una lista de las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y establece soluciones para eliminarlas.	Clases prácticas Diario de aprendizaje.				
Demuestra conocimiento y comprensión necesaria para desarrollar con base científica, planes personales que incluyan deportes y ejercicios autoseleccionados.	Reflexiones personales Exposiciones grupales				
Vivencia distinta formas de actividad física y da cuenta de las razones por las que la participación en las actividades seleccionadas regularmente es agradable y deseable.	Portafolio de aprendizaje Diario de aprendizaje.				

#### CRONOGRAMA

##### SESIONES POR SEMANA

<b>SEMANA</b>	<b>PERIODO</b>	<b>SESIONES DE CLASE</b>	<b>INTERMEDIO</b>	<b>FECHA</b>
1	1	Presentación del programa integrado Activo 60/7	Lecturas sobre el cuerpo humano y niveles de organización	Enero 21-25
2	1	Generalidades sobre el cuerpo humano	Ver video explicativo Preparación grupal de exposiciones	Enero 28-feb 1
3	1	Exposiciones sobre la célula, los tejidos, los órganos	Ver video sobre los sistemas del cuerpo humano	Febrero 4 - 8

			Elaboración de mapa conceptual	
4	1	El sistema respiratorio y Circulatorio	Creación de poster digital. Escrito reflexivo sobre los beneficios de la actividad física en el sistema respiratorio y circulatorio. Consultas sobre la Frecuencia Cardíaca y Respiratoria.	Febrero 11 - 15
5	1	La frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física	Lecturas sobre el aparato locomotor	Febrero 18 - 22
6	1	El aparato locomotor	Consultar sobre los beneficios de la actividad física en el aparato locomotor. Pegar en el diario de aprendizaje, imágenes de ejercicios, indicar los músculos que se trabajan y la técnica de ejecución	Feb 25- marzo 1
7	1	Clase práctica	Planear ejercicios para: espalda, hombros, muslos, abdomen. Consultar sobre los hábitos sociales negativos. Ver video sobre el sedentarismo	Marzo 4 - 8
8	1	Hábitos sociales negativos	Elaborar afiche sobre los riesgos del sedentarismo. Consultar sobre el tabaquismo, alcoholismo y drogadicción. Ver video sobre hábitos tóxicos.	Marzo 11 - 15
9	1	Agentes nocivos: tabaquismo, alcoholismo y drogadicción	Ver video sobre los efectos negativos de diferentes sustancias en el cuerpo y responder preguntas planteadas por la profesora.	Marzo 18 - 22

10	1	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje. Autoevaluación Coevaluación		Marzo 26 - 29
11	2	Socialización de la unidad n°2 del programa <b>activo 60/7</b>	Consultar en distintas fuentes de información sobre la actividad física	Abril 1- 5
12	2	Generalidades sobre la actividad física	Crear y completar un formato de compromiso personal con la actividad física. Hacer lista de obstáculos que impiden hacer actividad física, planear estrategias de solución. Ver video sobre actividad física en la adolescencia	Abril 8 -12
13	2	La actividad física en la adolescencia.	Crear el plan diario de actividad física personal.	Abril 22–26
14	2	Hábitos higiénicos	Consultar sobre los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. Consultar sobre los hábitos alimenticios, alimentación y nutrición.	Abril 2– mayo 3
15	2	Hábitos alimenticios	Consultar sobre la relación entre la dieta y enfermedades circulatorias. Organizar menú saludable. Ver video de salud postural.	Mayo 6 -10
16	2	Hábitos posturales	Elaborar afiche sobre hábitos saludables. Consultar sobre la ejecución correcta de 5 ejercicios escogidos libremente. Consultar sobre la condición física.	Mayo 13 – 17

17	2	La Condición Física	Calcular Índice de Masa Corporal a familiares. Planear actividades para: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad. Ver video sobre la batería Fitnessgram	Mayo 20 – 24
18	2	Batería Fitnessgram	Establecer metas para mejorar hábitos de actividad física	Mayo 27 – 31
19	2	Clase práctica: actividades para mejorar la condición física	En grupos diseñar un circuito de ejercicios.	Junio 4 -7
20	2	Puesta en práctica de los circuitos realizados Presentación del diario de aprendizaje. Presentación del Portafolio Autoevaluación Coevaluación		Junio 10 - 14
21	3	Socialización de la unidad n°3 del programa <b>Activo 60/7</b>	Consultar sobre el Calentamiento	Julio 8 -12
22	3	El calentamiento	Consultar ejercicios y actividades apropiadas para realizar el calentamiento.	Julio 15 -19
23	3	Clase práctica: el calentamiento	Planear un calentamiento para la práctica de la actividad física de tu preferencia	Julio 22 – 26
24	3	Clase práctica: calentamiento dirigido por los estudiantes	Realizar mapa conceptual sobre el calentamiento. Consultar sobre la vuelta a la calma	Julio 29 – agos2
25	3	La vuelta a la calma	Consultar sobre ejercicios y actividades apropiadas para la fase de vuelta a la calma. Entrevista a personas que realizan actividad física habitualmente.	Agosto 5 - 9
26	3	Los estiramientos	Planear estiramientos	Agosto12 -16

			(nombre, dibujo, músculos implicados, explicación del movimiento)	
27	3	Clase práctica: Estiramientos dirigidos por estudiantes	Elaborar un mapa mental sobre la vuelta a la calma.	Agosto 20 - 23
28	3	Clase práctica: juegos tradicionales	En grupos de 3 estudiantes planear un juego tradicional	Agosto 26 – 30
29	3	Clase práctica: juegos tradicionales dirigidos por los estudiantes		Septiembre 2 - 6
30	3	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje Autoevaluación Coevaluación	Planear 5 ejercicios que puedan realizar con bastones	Septiembre 9 - 13
31	4	Actividades con bastones	Planear 5 ejercicios que puedan realizar con balones	Septiembre 16 -20
32	4	Rutina de ejercicios con balones s	Planear 5 ejercicios que puedan realizar aros	Septiembre 23 -27
33	4	Ejercicios con aros	Elaborar un plan de actividad física para desarrollar en una semana	Sept 30- octubre 4
34	4	Circuito de ejercicios	Planear un circuito de ejercicios	Octubre 15- 18
35	4	Rutina Casera	Planear una rutina de ejercicios usando materiales que se encuentre en casa.	Octubre 21 - 25
36	4	Recorrido de ejercicios	Planear un recorrido para realizar en casa	Oct 28 – Nov 1
37	4	Rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta	Planear ejercicios donde se utilice el neumático de bicicleta.	Noviembre 5 - 5
38	4	Aeróbicos	Planear en grupos una rutina de aeróbicos con una canción favorita.	Noviembre 12- 15
39	4	Deportes de conjunto		Noviembre 18- 22

40	4	Presentación del diario de aprendizaje Presentación del portafolio de aprendizaje Autoevaluación Coevaluación	Noviembre 25- 29
----	---	--	---------------------

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFÍA

Castellet, A. (2008). *Estiramientos: guía para el autocuidado de la musculatura*. Barcelona, España. Edika med.

Chaverra, B. E., Gaviria, D. F., González, E.V., Uribe, I. D., Díaz, J. B., Padierna, J. C., Bustamante, S. A. (2010). *Estándares básicos de competencia para el área de Educación Física, recreación y deportes en el departamento de Antioquia*. Medellín, Colombia. Litoimpresos y Servicios Ltda.

Cristina. (15 de enero de 2012). Preparados, listos... ¡ya! [Mensaje de un blog]. Recuperado de <http://preparadolistoya.blogspot.com/2012/01/el-calentamiento-y-la-vuelta-la-calma.html>

<https://www.docsity.com/es/apuntes-calentamiento/3448913/>

Fundación Mapfre. (2013). *El calentamiento*. De <https://youtu.be/y8LsWK-2E30>

Junquera, I. (2018). Importancia de la relajación, para el descanso después del deporte: fisioonline. Recuperado de <https://www.elsalvador.com/deportes/zona-hot/la-importancia-de-la-relajacion-tras-hacer-deporte/282664/2015/>

Gneco, T., Barajas, M. (2014). *El método fun 2 fit. Cuerpo sano, mente feliz*. Bogotá, Colombia: Planeta

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas de educación física, recreación y deportes*. Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co/>

Morán, A. (2009). *Enciclopedia de ejercicios de estiramientos*. Alpedrete, España: Pila Teleña.

<https://www.significados.com/cuerpo-humano/>

<http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/3esobiologia/3quincena5/pdf/quincena5.pdf>

<https://youtu.be/jO6kutZCBh0>

<https://www.bioenciclopedia.com/la-celula-humana/>

<https://www.bioenciclopedia.com/tejidos-humanos/>

[https://www.ecured.cu/%C3%93rgano\\_\(anatom%C3%ADa\)](https://www.ecured.cu/%C3%93rgano_(anatom%C3%ADa))

<https://www.youtube.com/watch?v=IU2BU5DMZxQ>

[http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria Activa/Guias del estudiante/Ciencias Naturales/CN Grado08.pdf](http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria Activa/Guias del estudiante/Ciencias Naturales/CN Grado08.pdf)

[http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080115190436frecuencia\\_cardiac a regulacion esfuerzo.pdf](http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080115190436frecuencia_cardiac a regulacion esfuerzo.pdf)

<https://www.europeanlung.org/assets/files/es/publications/lungs-and-exercise-es.pdf>

[http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan\\_choco/cien\\_8\\_b2\\_s5\\_est.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan_choco/cien_8_b2_s5_est.pdf)

<https://youtu.be/3vfPD-jXhP8>

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=IU2BU5DMZxQ>

[http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Se](http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Se)

[cundaria Activa/Guias del estudiante/Educacion Fisica/EFR Grado08.pdf](#)  
[http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria Activa/Guias del estudiante/Ciencias Naturales/CN Grado08.pdf](http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Ciencias_Naturales/CN_Grado08.pdf)  
[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7uMa7YPg8k>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10>  
[https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f\\_GID8](https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f_GID8)  
<https://habitossaludablesdevida.com/actividad-fisica/#Como-realizar-actividad-fisica-saludablemente>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LoVXYWVv4vw>  
<http://cocinatuvida.com/2015/08/01/info-diferencia-entre-alimento-nutriente-alimentacion-y-nutricion/>  
<https://youtu.be/QeXzKg95H8c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7rc9JtBGhd8>  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/8d80dd35-ebcf-41ae-a0d9-5d610afc19c7>  
<http://www.educando.edu.do/portal/control-postural-beneficio-para-la-salud/>  
[http://www.docvadis.es/joaquin-morales/document/joaquin-morales/higiene\\_postural/fr/metadata/files/0/file/SESSION%205\\_2\\_Higiene%20postural.pdf](http://www.docvadis.es/joaquin-morales/document/joaquin-morales/higiene_postural/fr/metadata/files/0/file/SESSION%205_2_Higiene%20postural.pdf)  
<https://www.youtube.com/watch?v=aOrMdbZdjC4>  
<https://es.calameo.com/read/00450455357997f6881c2>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Wg6YFVVcfM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Wg6YFVVcfM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YDZeNZa9ZG8>  
[https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/22383/mod\\_resource/content/0/1o\\_ESO/FITNESSGAM\\_RESULTADOS.pdf](https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/22383/mod_resource/content/0/1o_ESO/FITNESSGAM_RESULTADOS.pdf)

## GUIAS DEL PROGRAMA

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°1</b>					
<b>GUIA N°:1</b>	<b>TIEMPO: 2 HORAS</b>	<b>TEMA: EDUCACIÓN CORPORAL</b>			
<b>META DE APRENDIZAJE</b>					
Conozco y valoro mi cuerpo, su funcionamiento y cuidado con la práctica de estilos de vida saludables.					
<b>TIPOS DE APRENDIZAJE</b>					
<b>CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
<b>1.1 Educación corporal</b> -Concepto de cuerpo. -Niveles de organización celular: la célula, tejido, órgano, sistema, organismo.	Analizo aspectos generales del cuerpo humano y sus niveles de organización.	Identifico los cambios de la figura corporal con la edad y la manera como los estilos de vida influyen en este proceso.	Participo en actividades grupales que me permitan compartir y comunicar mis ideas sobre el cuerpo, su valor y los cambios corporales que estoy viviendo y que viven las demás personas.	Desarrollo una actitud de compromiso, autonomía y responsabilidad por conocer la importancia del cuerpo humano, sus niveles de organización y funciones de cada uno de ellos.	Identifico y manejo fuentes de información que me permitan profundizar mis conocimientos sobre el cuerpo humano y sus niveles de organización.

<b>SESIÓN N°1</b>
<b>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>
1. Exploración de saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el cuerpo humano?</li> <li>• ¿Cuáles son los niveles de organización del cuerpo humano?</li> <li>• ¿Qué es la célula?</li> <li>• ¿Cómo está estructurada la célula?</li> </ul>

- ¿Qué es un tejido?
  - ¿Qué es un órgano?
2. Discusión por grupos sobre las respuestas individuales en la exploración de saberes previos.
  3. Redacción y exposición sobre la justificación de sus respuestas
  4. Retroalimentación por la docente

## **CUERPO HUMANO**

El cuerpo humano es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano.

La **estructura física** está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la **estructura referida a los órganos** está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

El cuerpo humano también está compuesto por elementos químicos como el oxígeno y el hidrógeno, vitales para su funcionamiento.

A través de diferentes ramas de las ciencias de la salud como la anatomía, la biología, la fisiología y la antropometría, se ha dado a conocer qué es el cuerpo humano, cómo está conformado y cómo funciona.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender por qué nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

Todos los cuerpos humanos son diferentes, aunque su estructura sea la misma, por eso los seres humanos somos seres individuales, los hombres y las mujeres tenemos cuerpos únicos e irrepetibles con funciones naturales distintas.

<https://www.significados.com/cuerpo-humano/>

## **NIVELES DE ORGANIZACIÓN CELULAR**

Pueden distinguirse varios niveles de complejidad o de organización en nuestro cuerpo:

- Nivel atómico
- Nivel molecular.

- Nivel celular
- Tejido
- Órgano
- Sistema y aparato.

Esas asociaciones forman estructuras cada vez más complejas, además interaccionan entre ellas hasta dar lugar a una gran estructura única que es nuestro cuerpo. Los átomos son las partículas más pequeñas de materia que conservan las propiedades químicas del elemento químico al que pertenecen. Los átomos que forman parte de la materia viva se denominan **BIOELEMENTOS**. Los más abundantes son los bioelementos primarios, que son Carbono, Hidrógeno, Oxígeno, Nitrógeno, Fósforo y Azufre. Éstos forman el 96% de la materia viva. Cuando los átomos se unen entre sí forman una estructura de mayor complejidad. Es un nivel superior, el molecular. Los bioelementos se unen para formar **moléculas**. Las moléculas que forman la materia viva y, por tanto, son parte de nuestro cuerpo, son las **BIOMOLÉCULAS**.

Los grupos de biomoléculas más importantes son:

**Agua:** sirve como transportador de moléculas, soporte de las reacciones del organismo, disolvente de moléculas, termorregulador.

**Sales minerales:** pueden encontrarse en estado sólido formando estructuras duras, como los dientes, o en disolución, ayudando a mantener constante el medio interno, o siendo las responsables de la contracción de los músculos o del impulso nervioso.

**Glúcidos:** sirven de combustible para el organismo, de reserva de energía y forman estructuras duras.

**Lípidos:** forman estructuras flexibles, sirven de reserva energética y como hormonas o vitaminas.

**Proteínas:** formadas por aminoácidos. Tienen función estructural, de transporte, hormonal, inmunológica, homeostática, enzimática.

**Ácidos nucleicos:** son el ADN y el ARN. Contienen la información genética, en la que se encuentran escritos todos nuestros caracteres.

Cuando estas biomoléculas se combinan entre sí forman una estructura única, capaz de reaccionar ante todo lo que le rodea. Esta estructura es **la célula**.

Los humanos, como otros seres vivos, somos pluricelulares. Nuestras células se organizan

dando lugar a tejidos, órganos, sistemas y aparatos.

**Un tejido** es la asociación de células que tienen la misma estructura y función.

**Un órgano** está formado por un conjunto de tejidos distintos que, entre todos realizan una determinada función. Cuando los órganos se asocian para realizar una función vital determinada forman aparatos y sistemas.

**Los aparatos** se forman por la asociación de órganos con distintas estructuras, como el aparato digestivo o el reproductor.

**Los sistemas** están formados por órganos que tienen la misma estructura, como es el sistema nervioso o el muscular. La asociación de tejidos, órganos, sistemas y aparatos tiene como función la supervivencia del individuo y de la especie.

<http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/3esobiologia/3quincena5/pdf/quincena5.pdf>

#### 5. Clase práctica:

PARTE INICIAL: Calentamiento general

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espaldas y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar realizando pasos amplios.
- Caminar rápido.
- Trote suave.
- Taloneo
- Skipping

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

- Rotación de tobillos.
- Rotación de caderas.
- Giros de tronco
- Rotación de muñecas.
- Rotación de cuello

Ejercicios de **elasticidad muscular o estiramientos**



[https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full\\_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJyirg8](https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJyirg8)

- **PARTE CENTRAL:**

**Formación:** 6 hileras

**Desarrollo:** se le entrega un marcador al primero de cada grupo, al escuchar la señal deberá salir corriendo hasta el lugar indicado y completar un solo aspecto del cuadro que se encuentra en la silla. Luego regresa, entrega el marcador al siguiente estudiante. El grupo que primero termine con la información correcta anotará un punto para su equipo.

Escribe el nivel de organización correspondiente

<b>ESTÓMAGO</b>	
<b>MITOCONDRIA</b>	
<b>CARBONO</b>	
<b>RESPIRATORIO</b>	
<b>CEREBRO</b>	
<b>EXCRETOR</b>	
<b>ADN</b>	
<b>HIDROGENO</b>	
<b>MUSCULAR</b>	
<b>HIGADO</b>	
<b>PROTEÍNA</b>	
<b>ENDOCRINO</b>	

**Formación:** 6 hileras

**Desarrollo:** a cada grupo se le entrega pegante y una bolsa con las siguientes imágenes: molécula, sistema, organismo, átomo, tejido, órgano, célula. Los estudiantes deben distribuirse las imágenes y organizar el orden de salida de acuerdo al nivel de organización correspondiente. Para la salida, se relacionan nombres de animales con movimientos:  
Cangrejo: cuadrupedia hacia atrás.

Perro: corriendo

Gato: cuadrupedia hacia adelante

Conejo: salto a pies juntos

Al escuchar la señal, sale el primero desplazándose de acuerdo al nombre del animal, pega su imagen, regresa y le da una palmada al siguiente. Gana el equipo que termine primero con el esquema correcto.

**FASE FINAL:**

**JUEGO: EL OBJETO APLAUDIDO**

**FORMACIÓN: SENTADOS EN CIRCULO**

**DESARROLLO:** se escogerá un niño que sea el que adivine, previamente se selecciona un objeto, un llavero, pluma, moneda etc., se le pedirá al que adivina que se retire un poco del grupo y se le dará el objeto a un niño para que lo esconda entre su cuero o ropa. Se le pide al niño que se fue que regrese, mientras el resto del grupo se encuentra aplaudiendo de manera uniforme, conforme el niño que adivina se vaya acercando al objeto escondido se incrementará el ruido del aplauso, si el que adivina se sigue de paso, el ruido del aplauso disminuirá hasta que nuevamente se regrese y adivine quién es el que tiene el objeto.

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

6. Ver el video <https://youtu.be/jO6kutZCBh0>

7. En grupos, consultar con profundidad sobre uno de los niveles de organización celular (célula, tejidos, órganos) y preparar una exposición.

**SESIÓN N°2**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exposiciones grupales:

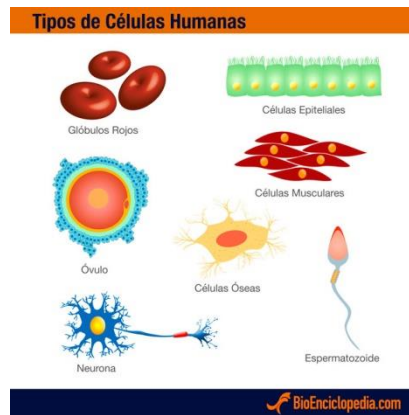
**LA CÉLULA**

La célula es la **unidad fundamental de los seres vivos que contiene todo el material necesario para mantener los procesos vitales** como crecimiento, nutrición y reproducción. Se encuentra en variedad de formas, tamaños y funciones.

El humano posee de 75 a 100 billones de células, algunas de ellas con apenas 0.01 mm de diámetro y con múltiples tareas por cumplir.

La célula es un diminuto ser vivo que mide alrededor de 0.01 milímetros de diámetro, pero algunas, como los óvulos, son posibles de verse sin necesidad de usar un microscopio electrónico. Aun así, **la mayoría de las células humanas no son más anchas que una hebra de cabello.**

El trabajo de las células humanas es diverso. Algunas que comparten características estructurales se reúnen y forman tejidos especializados en una o más funciones, pero otras tienen una única función especializada. Por ejemplo, los glóbulos rojos o eritrocitos son células de la sangre encargadas de transportar el oxígeno a los tejidos corporales, las células fotorreceptoras de la retina originan señales eléctricas al detectar luz, y los espermatozoides tienen la misión de fecundar un óvulo.



## **PARTES DE LA CÉLULA HUMANA**

Toda célula animal posee las siguientes partes:

### **Núcleo**

Es el centro de control celular y el sitio donde se halla la información genética. Ocupa un 10 por ciento de la célula completa.

### **Nucléolo**

El centro mismo del núcleo celular; ahí se producen síntesis necesarias para la producción de ribosomas.

### **Membrana nuclear**

Es una delgada membrana de dos capas. Su superficie contiene poros que permiten la

introducción y expulsión de sustancias al núcleo.

### **Citoplasma**

Fluido de consistencia gelatinosa en el que se encuentran los orgánulos.

### **Mitocondria**

Orgánulo que, por medio de enzimas, convierte la energía de los alimentos en trifosfato de adenosina para que la célula pueda efectuar la digestión de grasas y azúcares y la producción de energía.

### **Vacuola**

Orgánulo con forma de bolsa facultado para almacenar y transportar agua, desechos y diversas sustancias ingeridas.

### **Ribosoma**

Orgánulo que ayuda a sintetizar proteínas. Puede flotar libre en el citoplasma o estar asociado al retículo endoplasmático.

### **Retículo endoplasmático liso**

Es una red de tubos y bolsas planas pero curvas que realiza el metabolismo de las grasas, almacena calcio y apoya en el transporte de materiales a través de la célula.

### **Retículo endoplasmático rugoso**

Red de membranas plegadas y curvas que produce proteínas y ayuda a transportar materiales a través de la célula.

### **Lisosoma**

Orgánulo productor de enzimas para ayudar en la digestión. Además, favorece la eliminación de sustancias de desecho y de orgánulos desgastados.

### **Aparato de Golgi**

Empaqueta moléculas procesadas en el retículo endoplasmático rugoso para transportarlas fuera de la célula.

### **Centriolo**

Se compone de dos túbulos importantes en la reproducción celular.

### **Membrana celular**

Rodea el citoplasma y toda la célula de modo que mantiene su forma y supervisa la entrada y salida de sustancias.

## **ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DIRECTAMENTE ASOCIADOS CON LAS CÉLULAS**

Aunque muchas enfermedades, trastornos o padecimientos afectan de algún modo las células, algunas están directamente relacionadas con alteraciones celulares que no tienen origen en una bacteria, un virus u otro microorganismo. Por ejemplo:

### **-Cáncer**

Las células se multiplican de forma anormal y al extenderse hacia áreas donde normalmente no crecen, forman bultos o excrescencias que pueden devenir en tumores y producir la muerte. Puede ser causado por genes defectuosos, agentes cancerígenos e incluso ser favorecido por la edad avanzada del individuo. Por lo regular, son las mutaciones genéticas las responsables de la proliferación anómala.

El cáncer puede producirse en muchas partes del cuerpo humano.

### **-Neoplasias de células plasmáticas**

El organismo produce un exceso de células plasmáticas, aquellas liberadas por los linfocitos B en la médula ósea. En consecuencia, se forman tumores en los huesos o en los tejidos blandos.

Las neoplasias de células plasmáticas son cancerosas (relativas al cáncer).

### **-Enfermedades mitocondriales**

Son desórdenes que afectan al individuo cuando las mitocondrias tienen fallos en sus funciones. Esto suele tener origen en mutaciones efectuadas en el ADN localizado en las mitocondrias.

Algunas enfermedades mitocondriales son la diabetes mellitus y las relacionadas con la esclerosis múltiple.

### **-Anemia falciforme**

Los glóbulos rojos adquieren una forma curva debido a una mutación en el gen de la hemoglobina. Esta forma impide que puedan pasar fácilmente por los vasos sanguíneos más delgados, por lo que se impide el suministro suficiente de sangre a algunos órganos.

<https://www.bioenciclopedia.com/la-celula-humana/>

## **LOS TEJIDOS**

Los tejidos son grupos de células de una misma clase o tipo, que se agrupan para cumplir

una tarea o tareas específicas. Todo tejido es un nivel de organización del cuerpo superior al de las células, pero inferior al de los órganos. **Esencialmente, los órganos se componen de tejidos.**

Los tejidos son como los bloques del cuerpo humano, ya que son los que construyen los órganos mediante los que se realizan las funciones vitales a través de las cuales se mantiene vivo.

### **TIPOS DE TEJIDOS DEL CUERPO HUMANO**

Los seres humanos comparten los 4 tipos básicos de tejidos con los demás animales:

- **Epitelial**

Es aquel que cubre la superficie del cuerpo y que recubre el interior de algunos órganos y cavidades. La piel de tus brazos, de tu rostro y hasta la de tu cuero cabelludo es tejido epitelial, pero es solo la parte visible del tejido, pues se encuentra también en la superficie interna de las vías respiratorias y del tracto digestivo.

**Cumple funciones de protección, secreción, excreción, absorción, filtración y sensación.** Para ser más claros, a través del tejido epitelial se excretan desechos, se absorben y filtran sustancias, se perciben estímulos que generan sensaciones y sirve como barrera entre el órgano y el exterior. Un ejemplo de una función: el tejido epitelial del tracto digestivo segrega enzimas que descomponen los alimentos.

Todos los tejidos epiteliales tienen una membrana basal, es decir, una capa inferior que sirve como base; se trata en realidad de una matriz sobre la que crece el tejido. Las células de los tejidos epiteliales presentan tres formas principales: de cubo, de columna y de escama.

- **Tejido conjuntivo o conectivo**

Se compone de fibras elásticas, con excepción de la sangre. Su trabajo es mantener los tejidos y órganos unidos o separados, y servirles como sostén, de forma que los mantiene en su sitio. **Se trata del tejido más abundante en los seres humanos**, y se compone de varios tipos de células especializadas: eritrocitos, linfocitos, adipocitos, fibroblastos, etcétera. Suele poseer un continuo suministro de sangre.

El tejido conectivo que no está especializado se clasifica en denso y laxo:

– Tejido conjuntivo denso. Es un tipo de tejido elástico pero fuerte, que contiene fibroblastos. Se halla en tendones, ligamentos y la capa inferior de la piel.

– Tejido conjuntivo laxo. Es sumamente flexible ya que los fibroblastos están muy dispersos. Su principal función es mantener los órganos en su lugar y proporcionarles soporte.

El tejido conectivo especializado se presenta en forma de cartílago, de hueso, de tejido adiposo, de sangre y de tejido conectivo reticular.

- **Nervioso**

Está constituido en su mayor parte por redes de neuronas y **forma los nervios, la médula espinal y el cerebro**, todos los cuales componen el sistema nervioso. También se forma de células gliales, que dan soporte a las neuronas.

- **Muscular**

Gracias a este tejido y a su capacidad de contraerse, los seres humanos pueden mover sus músculos. Se divide en:

– Músculo liso. Se contrae sin necesidad de que el individuo se dé cuenta, es decir, de forma inconsciente e involuntaria. Reviste las superficies del estómago, los vasos sanguíneos, la vejiga y los intestinos.

– Músculo esquelético. Se dispone en haces de fibras unidas al hueso por medio de tendones. Son los músculos que sobresalen cuando realizas mucho ejercicio, por lo que este sí puede moverse a voluntad.

– Músculo cardíaco. Se encuentra en el corazón, y da forma al miocardio, que impulsa la sangre.

<https://www.bioenciclopedia.com/tejidos-humanos/>

## LOS ORGANOS

Un **órgano** es el conjunto de tejidos que realizan alguna función específica. Un órgano está formado por distintas clases de tejidos como pueden ser músculos o membranas.

Los órganos representan el nivel de organización biológica superior al «tejido» e inferior al «sistema».

## FUNCIONAMIENTO

Los órganos generalmente funcionan dentro de sistemas o aparatos, es decir, compenetrados con otros órganos para la realización de una función. Así, en el aparato digestivo tenemos

el hígado, el estómago o el intestino, a cada uno de los cuales corresponde una función.

## ÓRGANOS

Se consideran como órganos los ojos, la piel y el corazón, pero no todos tienen la misma importancia. Se utiliza el término órganos vitales para referirse a aquellos sin los que no se puede vivir como los pulmones o el páncreas.

### **Pulmones**

Son los principales órganos del aparato respiratorio. En ellos la sangre cargada de dióxido de carbono se limpia y se carga de oxígeno. El paso del oxígeno a la sangre se produce a través de los alvéolos que son las ramificaciones de los bronquios en el interior de los pulmones.

La introducción del oxígeno en los pulmones y la expulsión del dióxido de carbono se producen a través de los movimientos respiratorios de inspiración y expiración.

Los pulmones, no son músculos como el corazón, por eso los movimientos de respiración no los realizan ellos sino un músculo denominado diafragma situado debajo de los pulmones.

### **Riñones**

Son dos órganos del cuerpo situados en la parte baja de la espalda o zona posterior del abdomen. Su función principal es filtrar la sangre y ayudar a la eliminación de los desechos presentes en ella.

En los riñones existen unos filtros que reciben el nombre de nefronas. Cuando la sangre ha sido filtrada, continúa su circulación. Mientras, los residuos filtrados por los riñones serán posteriormente expulsados a través de la orina.

Los uréteres son los encargados de conducir el líquido con los desechos desde el riñón hasta la vejiga. Cuando esta se llena de líquido, la orina es expulsada a través de la uretra.

### **Hígado**

Es uno de los principales órganos vitales del cuerpo humano. Se sitúa en la parte derecha del abdomen. Entre sus funciones destaca la transformación de sustancias perjudiciales para el organismo en otras inofensivas. El hígado además cumple otras funciones como la fabricación de la bilis, la cual es imprescindible la realización de la digestión. Se encarga

también de transformar parte de los alimentos en hidratos de carbono y es capaz de la fabricación de proteínas.

[https://www.ecured.cu/%C3%93rgano\\_\(anatom%C3%ADa\)](https://www.ecured.cu/%C3%93rgano_(anatom%C3%ADa))

2. Retroalimentación por la docente

3. Clase práctica:

**PARTE INICIAL:** calentamiento general.

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espaldas y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar realizando pasos amplios.
- Caminar rápido.
- Trote suave.
- Taloneo
- Skipping

**EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR**

- Rotación de tobillos.
- Rotación de caderas.
- Giros de tronco
- Rotación de muñecas.
- Rotación de cuello

Ejercicios de **elasticidad muscular o estiramientos**



<https://www.fisioterapia->

[online.com/sites/default/files/styles/full\\_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJvirg8](https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJvirg8)

**PARTE CENTRAL:**

- **Formación:** 6 hileras

**Desarrollo:** frente a cada hilera se colocan imágenes de las partes de la célula, pegante y papel periódico. Al escuchar la señal del pito, sale el primero y trae una de las imágenes, le da una palmada al segundo para que salga, y así sucesivamente van pasando todos hasta traer todos los materiales. Entre todos deben armar la célula y pegarla en un lugar visible.

- **Formación:** 6 hileras

**Desarrollo:** se le entrega un marcador al primero de cada grupo, el cual debe desplazarse saltando hasta llegar al cuadro comparativo sobre los 4 tipos de tejidos y escribir un solo aspecto escogido libremente (ejemplo o función del tejido) luego regresa y entrega el marcador y así sucesivamente, hasta que completen el cuadro.

Tejidos	Función	Ejemplos
Epitelial		
Conectivo.		
Muscular		
Nervioso.		

- **Formación:** 6 hileras

**Desarrollo:** en la mitad del recorrido se colocan unos papelitos con el nombre de distintos órganos, al escuchar la señal, sale el primer estudiante, recoge uno de los papelitos y lo debe pegar en el lugar correspondiente del cuadro que debe completar

LOCALIZACIÓN ANATÓMICA	ÓRGANOS DEL CUERPO
CABEZA Y CUELLO	
TÓRAX	
ABDOMEN	
PELVIS	
PRESENTES EN TODO EL CUERPO	

**PARTE FINAL:**

- **EL JUEGO DEL “PUM”**

**Formación:** un círculo.

**Desarrollo:** a partir de un alumno previamente determinado, contar de izquierda a derecha empezando con el número 1. Al llegar al número 7 o que contengan 7 el alumno deberá decir “pum” en sustitución al número. Cuando existan dos algoritmos 7 (por ejemplo 77) el alumno deberá decir dos veces la palabra “pum” el que se equivoque será eliminado, reiniciándose la jugada hasta que queden únicamente dos estudiantes.

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

3. Ver el video: **los sistemas del cuerpo humano**

[https://www.youtube.com/watch?v=ZJ7vxIL\\_3h4](https://www.youtube.com/watch?v=ZJ7vxIL_3h4)

4. Elaborar un mapa conceptual sobre los niveles de organización vistos en la clase.

UNIDAD DE APRENDIZAJE N°1					
GUIA N°:2	TIEMPO: 2 HORAS		TEMA: Sistemas y aparatos del ser humano y su función		
META DE APRENDIZAJE					
Diferencio y explico la morfología y funcionamiento de los sistemas: circulatorio, respiratorio y locomotor.					
TIPOS DE APRENDIZAJE					
CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<b>1.2 Sistemas y aparatos del ser humano y su función</b> -Aparato respiratorio -Aparato circulatorio.	Analizo los aparatos y sistemas del cuerpo humano, su función y órganos que lo componen.	Establezco las relaciones entre los sistemas del cuerpo humano.	Valoro la importancia de cada uno de los sistemas del cuerpo humano y propongo	Comprendo los efectos fisiológicos de cada uno de los sistemas en el desarrollo de la actividad	Indago en diferentes fuentes sobre los sistemas del cuerpo humano, su morfología y funcionamiento.

-Aparato locomotor: sistema muscular y óseo			mecanismos para su cuidado.	física.	
---	--	--	-----------------------------	---------	--

**SESIÓN N°3**  
**SISTEMA RESPIRATORIO Y CIRCULATORIO**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos:  
Completa el siguiente cuadro:

<b>SISTEMA O APARATO</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>ORGANOS QUE LO CONFORMAN</b>
<b>SISTEMA NERVIOSO</b>		
<b>APARATO LOCOMOTOR</b>		
<b>APARATO DIGESTIVO</b>		
<b>APARATO CIRCULATORIO</b>		
<b>APARATO RESPIRATORIO</b>		

2. Discusión por grupos sobre las respuestas individuales en el cuadro anterior.  
3. Redacción y exposición de las conclusiones del grupo.  
4. Retroalimentación por la docente

**SISTEMA RESPIRATORIO**

El sistema respiratorio humano, al igual que el de todos los vertebrados, ha desarrollado diferentes adaptaciones para realizar el intercambio gaseoso de forma más eficiente. La entrada del aire es lo primero y está favorecida por el movimiento respiratorio que facilita el desplazamiento del aire hacia las superficies encargadas del intercambio, continuando con el proceso de difusión del oxígeno desde el aire hacia la sangre y desde la sangre a los tejidos del cuerpo para dar lugar a la respiración celular. El sistema respiratorio está conformado por las vías respiratorias, las cuales se ocupan de conducir el aire rico en oxígeno hacia los pulmones, donde se encuentra la superficie encargada de hacer el intercambio gaseoso. Las paredes de los conductos que permiten el desplazamiento del aire desde la boca y nariz hacia los pulmones secretan moco, el cual atrapa las partículas e impurezas del aire para evitar que lleguen a los pulmones. Estos tienen contacto directo con el sistema circulatorio y con la vía más rápida de dispersión de cualquier patología. Adicionalmente, están revestidas de cilios que por su constante movimiento transportan el moco hasta la laringe donde se traga para posteriormente ser eliminado del cuerpo. Las vías respiratorias no solo limpian el aire, sino que lo calientan y humedecen para facilitar el intercambio gaseoso.

El recorrido del aire por las vías respiratorias comienza en la cavidad nasal y la boca que son las aberturas que permiten la entrada del aire hasta la faringe, una estructura en forma de tubo donde se unen las anteriores estructuras y donde, adicionalmente, se encuentra la epiglotis. Esta se encarga de separar el sistema digestivo del sistema respiratorio durante la deglución o ingesta de alimentos. El recorrido del aire continúa por la laringe, una estructura en forma de caja y hecha de cartílago donde se encuentran las cuerdas vocales, las cuales se estiran y vibran en respuesta al paso del aire para producir la voz. Luego, está la tráquea, el mayor conducto respiratorio cuyas paredes están reforzadas con cartílago para aumentar la rigidez sin perder la flexibilidad y evitar así que las vías colapsen durante la entrada y salida de aire. La tráquea se divide en dos bronquios, cada uno de los cuales se dirige a un pulmón.

Los pulmones son órganos esponjosos de color rosado donde se realiza el intercambio gaseoso. Los bronquios se localizan dentro de los pulmones y se dividen en tubos cada vez más pequeños llamados bronquiolos, que a su vez se siguen dividiendo hasta terminar en una sola célula llamada alvéolo. Cada alvéolo está cubierto por terminaciones vasculares o capilares, cuyas paredes también tienen una célula de espesor dispuesto para realizar el intercambio gaseoso entre las vías que conducen el aire y el torrente sanguíneo.

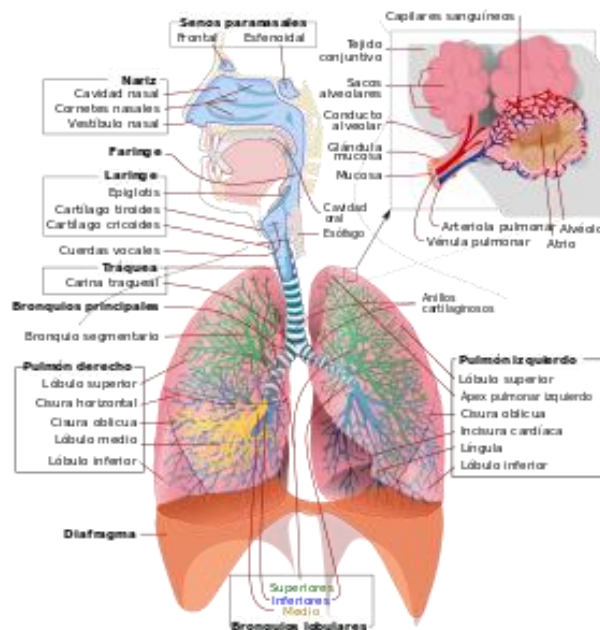


Imagen tomada de [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Respiratory\\_system\\_complete\\_es.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Respiratory_system_complete_es.svg)

## **Movimientos respiratorios**

Los movimientos respiratorios son responsables de la entrada y salida de aire de los cuerpos. Existen dos tipos de movimientos: la inhalación, durante la cual el aire entra al cuerpo y la exhalación, en la que el aire sale. Aunque los dos movimientos tienen efectos opuestos, ambos se deben a la acción del diafragma. Durante la inhalación, los músculos del diafragma se contraen y se curvan hacia abajo permitiendo el aumento en el volumen de los pulmones, lo que genera vacío y una disminución de la presión permitiendo que entre el aire. En cambio, durante la exhalación, los músculos del diafragma se relajan y regresan a su posición inicial comprimiendo así los pulmones y disminuyendo su volumen. En consecuencia, la presión dentro de los pulmones aumenta permitiendo la salida del aire.

[http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan\\_choco/cien\\_8\\_b2\\_s2\\_est.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan_choco/cien_8_b2_s2_est.pdf)

## **SISTEMA CIRCULATORIO**

El sistema circulatorio humano En los organismos multicelulares, los nutrientes al igual que los desechos celulares, deben recorrer ciertas distancias, ya que están siendo asimilados y producidos por órganos especializados que están lejos. En consecuencia, el oxígeno viaja desde los pulmones, encargados del intercambio gaseoso, hasta las células. El dióxido de carbono por su parte, recorre el camino inverso, es decir, sale de las células para ser eliminado por los pulmones. Para que este recorrido sea posible, una serie de estructuras se han ido especializando para dar lugar al sistema circulatorio, el cual transporta sustancias como nutrientes, hormonas, gases y desechos. Estas sustancias son llevadas y disueltas en la sangre que es impulsada por el corazón. En este recorrido, el sistema circulatorio recibe los nutrientes del aparato digestivo y el oxígeno de los pulmones, recoge los desechos metabólicos de las células como el CO<sub>2</sub> y la urea, y los deposita en el sistema respiratorio y excretor para ser eliminados.

La sangre por su alto contenido en agua funciona como un sistema eficaz de transporte, por lo cual es capaz de:

**Transportar sustancias sólidas** disueltas en el plasma como proteínas, grasas y azúcares. Adicionalmente, transporta gases como el oxígeno y CO<sub>2</sub>.

**Transportar hormonas** que se producen en las glándulas hacia los tejidos y órganos sobre los que actúan.

**Transportar los desechos** producidos por el metabolismo o funcionamiento celular hasta los lugares especializados para su eliminación. **Distribuir el calor corporal.** Cuando estamos haciendo ejercicio, la sangre se calienta al pasar por los músculos y se enfría al llegar a la piel para mantener constante la temperatura del cuerpo.

#### **ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

5. Elaborar un poster digital sobre el sistema circulatorio y respiratorio.
6. Elaborar un escrito sobre los beneficios de la actividad física en el sistema respiratorio y circulatorio.
7. Realizar consultas en diferentes fuentes de información, sobre la frecuencia cardiaca y respiratoria

#### **SESIÓN N°4**

#### **LA FRECUENCIA CARDIACA Y LA FRECUENCIA RESPIRATORIA EN EL TRANSCURSO DE LA ACTIVIDAD FISICA**

#### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos:

Escritura rápida:

- ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
  - ¿Qué es la frecuencia respiratoria?
  - ¿Cómo se mide la frecuencia cardiaca?
  - ¿Cómo se mide la frecuencia respiratoria?
2. Socialización de respuestas en pequeños grupos, exposición de las conclusiones grupales.
  3. Retroalimentación por la maestra:

#### **LA FRECUENCIA CARDIACA**

Número de latidos que el corazón realiza en un minuto, expresado generalmente en ppm (Kirkpatrick y Birnbaum, 1997). Estas contracciones responden a las necesidades sanguíneas -y por tanto, nutritivas- que el organismo precisa como “combustible” para satisfacer sus funciones vitales, así como para la AF. La sangre es el vehículo de transporte de ese combustible, que a través de las arterias llega a aquellos órganos que lo necesitan, para realizar sus funciones. El corazón actúa como una bomba que envía la sangre “oxigenada y rica en nutrientes” a esos órganos mediante lo que denominamos contracción ventricular o sístole. Llamamos diástole a la recuperación o tiempo de relajación del músculo cardiaco

tras la sístole. Esa consecución de sístole y diástole de manera rítmica compone la ppm.

La frecuencia cardíaca disminuye progresivamente a medida que una persona avanza de la infancia hacia la adolescencia.

La frecuencia cardíaca normal en reposo para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 pulsaciones por minuto (ppm).

Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo por debajo de 60 ppm, y llegan a veces a 40 ppm.

### **Frecuencia cardiaca de reposo**

La FCrep se puede definir como aquella FC mínima que el sujeto utiliza en estado de reposo, como límite inferior de su FC útil, o el mínimo número de ppm que un individuo es capaz de utilizar en situación favorable de reposo.

#### **Formas de tomar el pulso.**

Existen diferentes procedimientos, de los cuales destacamos:

**Para tomar el pulso en el cuello:** Colocaremos el dedo índice y el dedo medio sobre los músculos que bajan por el cuello.

**Para tomar el pulso en la muñeca:** Colocaremos el dedo índice y el dedo medio sobre la parte interior de la muñeca.

**Para tomar el pulso en el pecho:** Colocaremos el dedo índice y el dedo medio debajo del pecho izquierdo y presionaremos hasta sentir el latido cardiaco.

[http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080115190436frecuencia\\_cardiaca\\_regulacion\\_esfuerzo.pdf](http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080115190436frecuencia_cardiaca_regulacion_esfuerzo.pdf)

### **La frecuencia respiratoria**

Es el número de respiraciones de una persona durante un minuto. La frecuencia respiratoria es un indicador general de la salud de tus pulmones y el sistema cardiovascular. Se cambia muy rápidamente en

respuesta a la excitación y el estrés, por ejemplo, durante el ejercicio físico. La frecuencia respiratoria normal en un adolescente suele ser la misma que la de los adultos, entre 12 y 16 respiraciones por minuto. Mientras hace ejercicio, entran en acción dos órganos importantes del cuerpo: el corazón y los pulmones. Los pulmones llevan oxígeno al cuerpo, para proporcionar energía y eliminar el dióxido de carbono, el producto de desecho creado cuando se produce energía. El corazón bombea el oxígeno hasta los músculos que están realizando el ejercicio. Cuando hace ejercicio y sus músculos trabajan más intensamente, su cuerpo consume más oxígeno y produce más dióxido de carbono. Para hacer frente a esta demanda adicional, la respiración tiene que aumentar aproximadamente de 15 veces por minuto (12 litros de aire) cuando se está en reposo, hasta unas 40-60 veces por minuto (100 litros de aire) durante el ejercicio. La circulación también se acelera para llevar el oxígeno a los músculos, que pueden así mantenerse en movimiento. Cuando sus pulmones están sanos, usted mantiene una reserva grande de aire para la respiración. Usted puede sentirse “sin aliento” después de hacer ejercicio, pero no tendrá “dificultad de respirar”. Cuando se tiene una función pulmonar reducida, se usa una gran parte de la reserva para la respiración. Esto puede hacer que usted se sienta “sin aliento”, lo cual puede ser una sensación desagradable, pero que no suele ser peligrosa.

<https://www.europeanlung.org/assets/files/es/publications/lungs-and-exercise-es.pdf>

4. Tomar el pulso propio y a un compañero, en cada una de las partes explicadas.
5. Análisis de la frecuencia cardiaca y respiratoria, en reposo, después de calentar, después de correr y después de saltar.
  - Tomar la frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria antes de iniciar la clase práctica.

**PARTE INICIAL:** Realización del calentamiento, al finalizar tomar la frecuencia cardiaca y respiratoria.

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espaldas y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar realizando pasos amplios.
- Caminar rápido.
- Trote suave.
- Taloneo
- Skipping

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

- Rotación de tobillos.
- Rotación de caderas.
- Giros de tronco
- Rotación de muñecas.
- Rotación de cuello

Ejercicios de **elasticidad muscular o estiramientos**



[https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full\\_width/public/infografias/x173-no\\_pierdas\\_el\\_tren\\_inferior.jpg?itok=N-Vqweso.pagespeed.ic.DdpEOA8-dW.webp](https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full_width/public/infografias/x173-no_pierdas_el_tren_inferior.jpg?itok=N-Vqweso.pagespeed.ic.DdpEOA8-dW.webp)

**PARTE CENTRAL:**

- Realización de juegos motores: la mancha venenosa y la lleva. Al finalizar, tomar la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- Luego participarán en una carrera de sacos y al finalizar tomarán la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Deberán registrar los resultados en la siguiente tabla

<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>		<b>FECHA:</b>
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FRECUENCIA CARDIACA</b>	<b>FRECUENCIA RESPIRATORIA</b>
<b>EN REPOSO</b>		
<b>DESPUES DEL CALENTAMIENTO</b>		
<b>DESPUES DE CORRER</b>		
<b>DESPUES DE SALTAR</b>		

6. Redactar un informe sobre los datos obtenidos.
7. Reunirse en grupos de 4 estudiantes y comparar los resultados, redactar un informe sobre la relación entre el incremento de la actividad física con el incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

8. Retroalimentación por la maestra.

### ACTIVIDADES FUERA DE CLASE

9. Los músculos reciben 1.100ml de sangre en reposo, 12.500 ml durante el ejercicio moderado y 14.000 ml durante el ejercicio intenso.

Teniendo en cuenta este dato. Responda en su cuaderno:

¿Por qué motivo, cuando el ejercicio es intenso, se aumenta el riego sanguíneo en los músculos?

10. Consulte en diferentes fuentes sobre el aparato locomotor.

### SESIÓN N°5 APARATO LOCOMOTOR

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Exploración de saberes previos a través de una lluvia de ideas
  - ¿Qué es el aparato locomotor?
  - ¿Qué sistemas lo forman?
  - ¿Cuál es la función de este aparato?
2. Discusión grupal sobre las respuestas individuales
3. En grupos de 5 estudiantes, la maestra entrega un documento sobre el sistema óseo y el sistema muscular, cada grupo deberá escoger uno de los dos temas y realizar un mapa conceptual.
4. Exposición y explicación de los mapas.
5. Retroalimentación de la docente.

### SISTEMA ÓSEO

El movimiento es algo fundamental en su vida, es necesario para desplazarse de un lugar a otro, para mover objetos, para operar máquinas, etc. Existen dos sistemas que contribuyen a la locomoción: **el sistema óseo y el sistema muscular**. El primero lo constituyen los huesos y el segundo está constituido por diferentes tipos de músculos. En las siguientes clases, comprenderá la estructura del cuerpo humano y la relación que se establece entre el sistema óseo y el muscular.

El sistema óseo es propio de los animales vertebrados que incluye a los seres humanos y cumple algunas funciones básicas entre las que se encuentran las siguientes:

**Proporcionar estructura** al cuerpo y dar fijación a varios músculos.

**Favorecer el movimiento** al proporcionar que los huesos trabajen como palancas cuando se fijan a ellos los músculos.

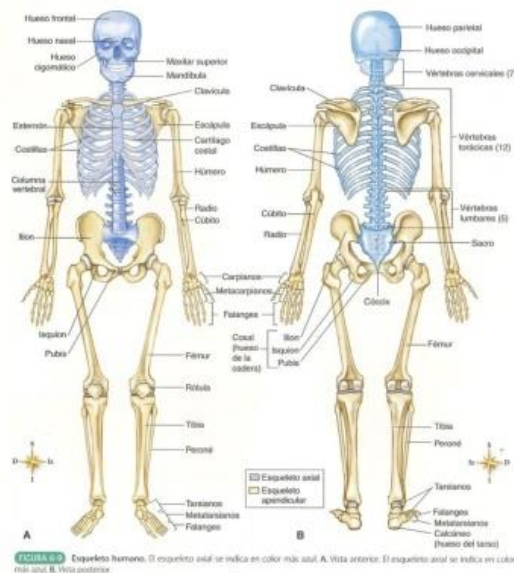
**Preservar órganos internos** como lo hacen las vértebras con la médula espinal y el cráneo con el cerebro.

**Reservar minerales** de elementos como el calcio y el fósforo.

**Fabricar células sanguíneas** como eritrocitos, leucocitos y plaquetas en la médula roja de algunos huesos.

El tejido óseo es rígido pero muy liviano y presenta grandes depósitos de minerales; además del calcio y fósforo, está formado por magnesio. Está constituido por células óseas y una sustancia intercelular denominada matriz ósea. La matriz compone la mayor parte del tejido y está formada por una porción orgánica de fibras de colágeno y un compuesto inorgánico constituido básicamente por sales de calcio.

El esqueleto humano se divide en **axial y apendicular**. El esqueleto **axial** comprende el cráneo, la columna vertebral, el esternón y las costillas. El esqueleto **apendicular**, cuyos huesos forman los apéndices, extremidades y sus uniones al esqueleto axial, incluye a los cinturones pectoral y pélvico, y a los huesos de los brazos, piernas, manos y pies. El esqueleto está formado por 206 huesos.



<https://docplayer.es/docs-images/79/79978242/images/8-0.jpg>

## ARTICULACIONES

El lugar en donde un hueso se une a otro, se denomina articulación. Gracias a las articulaciones, nos

podemos mover sin lesionarnos o producir fuertes dolores. Las articulaciones que producen movimiento están constituidas por huesos recubiertos por cartílago que permite que haya deslizamiento.

Los músculos estriados se unen a los huesos a través de tendones y los ligamentos unen a los huesos entre sí.

### **Tipos de articulaciones**

Algunas articulaciones como las del hombro permiten un rango muy amplio de movimiento, mientras que otras como las del cráneo, no permiten ninguno. Dependiendo del tipo de movimiento que se efectúe, las articulaciones se clasifican en **inmóviles, semimóviles o móviles**.

**Las articulaciones inmóviles**, a menudo llamadas articulaciones fijas, no permiten ningún tipo de movimiento. Los huesos de las articulaciones se encuentran enlazados y crecen juntos hasta que se fusionan. Dentro de estas podemos encontrar los huesos del cráneo y algunos huesos de la cara.

**Las articulaciones semimóviles**, permiten algo de movimiento. La diferencia que presentan con respecto a las articulaciones inmóviles es que los huesos de las semimóviles están separados uno del otro. Como ejemplo de estas articulaciones están las que se encuentran entre las vértebras y las costillas.

Por último, **las articulaciones móviles**, permiten el movimiento en dos o más direcciones. Se agrupan según la forma de las superficies de los huesos. En la imagen a continuación se muestran varios tipos de articulaciones móviles como las que se encuentran en los hombros, caderas, brazos, rodillas, codos y tobillos entre otras

## **SISTEMA MUSCULAR**

Después de haber abordado el estudio de la estructura del sistema óseo, vamos a estudiar el sistema muscular. Usted puede realizar actividades tales como jugar fútbol, nadar, escribir, bailar, etc., gracias a la acción conjunta del sistema muscular y el sistema óseo, que, en coordinación con el sistema nervioso, permiten toda clase de movimientos. La interacción del sistema óseo y el sistema muscular forma el aparato locomotor que permite los movimientos y desplazamientos de los individuos y le dan sostén y fortaleza. El tejido muscular funciona de manera coordinada con los huesos y las articulaciones. Para que el cuerpo pueda realizar diversos movimientos, el tejido muscular se especializa en realizar la contracción y relajación de los músculos. Además, se caracteriza básicamente porque presenta las siguientes propiedades:

**Contraerse:** contrae sus fibras para producir fuerza.

**Extenderse:** puede relajarse según la necesidad.

**Ser elástico:** puede volver a su forma original o de inicio luego de contraerse o extenderse.

Gracias a sus características, el tejido muscular desempeña las siguientes funciones:

Interviene en procesos corporales como la generación de calor.

Permite realizar **movimientos voluntarios** como caminar, mover los brazos, sentarse, comer, entre otros, y **movimientos involuntarios** como los latidos del corazón, contracción de los bronquios en los pulmones y parpadear, entre muchos más. Permite el equilibrio y la postura del esqueleto. Protege y sostiene los órganos internos.

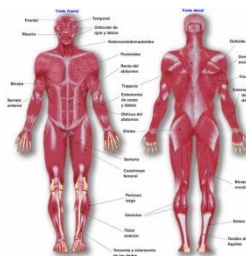
### **Clases de músculos según la organización de sus fibras:**

**Músculos estriados o esqueléticos:** son de color rojo y de contracción rápida y voluntaria. Son los músculos más fuertes pero sensibles a la fatiga. Se insertan en los huesos del esqueleto y son los responsables de su movimiento.

**Músculos lisos:** son de color blanco y presentan una contracción lenta, sostenida e involuntaria. Forman las paredes internas de las vísceras y de los vasos sanguíneos. La constricción de las arterias para elevar la presión arterial o los movimientos peristálticos que mueven el alimento a lo largo del tracto digestivo, son ejemplos de movimientos que realizan este tipo de músculos.

**Músculo cardíaco:** se encuentra en el corazón y muestra un patrón estriado similar al del músculo esquelético. Se activa de manera espontánea, iniciando sus propias contracciones, unas 75 veces por minuto, aunque la frecuencia de las mismas puede modificarse por vía nerviosa u hormonal. Es un músculo muy potente que late sin parar durante toda la vida.

[http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan\\_choco/cien\\_8\\_b2\\_s5\\_est.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/plan_choco/cien_8_b2_s5_est.pdf)



[https://www.ecured.cu/images/7/7a/Musculos\\_vision\\_frontal\\_y\\_dorsal.JPG](https://www.ecured.cu/images/7/7a/Musculos_vision_frontal_y_dorsal.JPG)

## ACTIVIDADES FUERA DE CLASE

6. Consulta en diferentes fuentes sobre los beneficios de la actividad física en el aparato locomotor.
7. En tu cuaderno, pega tres imágenes de ejercicios e indica qué músculos intervienen. Debes describir la forma de ejecutarlos.

### SESIÓN N°6 CLASE PRÁCTICA

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

##### 1. CALENTAMIENTO GENERAL:

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espaldas y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar realizando pasos amplios.
- Caminar rápido.
- Trote suave.
- Taloneo
- Skipping

##### EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

- Rotación de tobillos.
- Rotación de caderas.
- Giros de tronco
- Rotación de muñecas.
- Rotación de cuello

##### Ejercicios de elasticidad muscular o estiramientos



[https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full\\_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJyirg8](https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/styles/full_width/public/infografias/162.jpg?itok=uuJyirg8)

2. En grupo de 6 estudiantes realizar los ejercicios que planearon en casa e indicar a los compañeros

los músculos implicados.

**3. PARTE FINAL:**

**Juego: el bastón ciego.**

**Formación:** un círculo, con un estudiante en el medio con los ojos vendados.

**Desarrollo:** cantando los estudiantes del círculo se mueven con lentitud, hacia uno de los lados, al parar (canto y movimiento) el “ciego” tocará a uno de ellos con el bastón y dirá el nombre de un animal. El estudiante tocado con el bastón debe imitar a ese animal para que el “ciego” intente reconocerlo.

4. Comenta con tu grupo de compañeros sobre los ejercicios realizados en el calentamiento, dibújalos en el cuaderno y escribe los músculos que se trabajaron y los cambios que sentiste en los sistemas respiratorio, circulatorio, óseo y muscular

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE.**

5. Escribe un ejercicio para cada una de los siguientes grupos musculares: espalda, hombros, muslo, abdomen. Debes describir el ejercicio e indicar los músculos implicados

6. Consulte en diferentes fuentes de información sobre los hábitos sociales negativos y su influencia en la salud.

7. Ver video: el sedentarismo, consecuencias y efectos negativos <https://youtu.be/3vfpD-jXhP8>

UNIDAD DE APRENDIZAJE N°1					
GUIA N°:3		TIEMPO: 2 HORAS		TEMA: HÁBITOS SOCIALES NEGATIVOS	
META DE APRENDIZAJE					
Reconozco la importancia de las actividades de movimiento como una oportunidad de bienestar y vida saludable					
TIPOS DE APRENDIZAJE					
CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
El sedentarismo: definición, enfermedades asociadas al sedentarismo. Alcoholismo, drogadicción y	Analizo la importancia biológica del movimiento y las consecuencias del	Comprendo que la realización de actividades de movimiento se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo las consecuencias del tabaquismo, alcoholismo, drogadicción y sedentarismo,	Muestro motivación por la realización de actividades de	Realizo consultas sobre las prácticas motrices que permitan desarrollar hábitos de vida

tabaquismo.	sedentarismo, alcoholismo, tabaquismo y drogadicción en la salud.		y destaco la importancia del movimiento corporal en la cotidianidad.	movimiento autoseleccio nadas.	activos y saludables.
-------------	---	--	--	--------------------------------	-----------------------

<b>SESIÓN N° 7</b>		
<b>HÁBITOS SOCIALES NEGATIVOS</b>		
<b>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>		

1. Exploración de saberes previos, completa el siguiente cuadro:

<b>EL SEDENTARISMO</b>		
¿Qué es?	Consecuencias negativas	¿Cómo se puede solucionar?

2. Discusión por grupos sobre las respuestas individuales escritas en el cuadro.

3. Escritura de las reflexiones grupales y presentación por medio de un drama

4. Retroalimentación por la docente:

**EL SEDENTARISMO**

Se define como la falta de actividad física de una persona, cuando prefiere pasar mucho tiempo en cama o sofá, y comer mientras disfrutan de sus programas favoritos o simplemente descansar.

Las personas sedentarias no solo se exponen al peligro del aumento de peso, sino a otras enfermedades o problemas físicos como:

**Riesgo de enfermedades cardíacas:**

Cuando alguien práctica alguna actividad física, la sangre fluye correctamente por los vasos sanguíneos, caso contrario a las personas sedentarias en quienes hay una disminución del ritmo de flujo sanguíneo en el organismo. Esto representa un grave problema, pues los vasos sanguíneos pueden llegar a bloquearse o se puede sufrir de un paro cardíaco.

**Pérdida de fuerza Muscular:**

Es claro que, al no dar la atención debida a los músculos, perderán su forma y fuerza, sin mencionar la falta de estética por la flacidez, ni los problemas de postura, daños en la cadera y la

columna vertebral.

**Pérdida de fuerza Ósea:**

No solo los músculos se ven afectados, también los problemas aparecen en el sistema óseo. En consecuencia, se agrava el riesgo de sufrir de osteoporosis y artritis, pues los huesos se tornan frágiles y débiles.

**Riesgo de padecer cáncer:**

Al tener un organismo débil, las personas son propensas a desarrollar células cancerígenas.

**Diabetes:**

La actividad física permite mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre, mientras que en las personas sedentarias aumentan, por lo que el riesgo de padecer diabetes es mayor.

**Problemas para dormir:**

Hacer ejercicio nos ayuda a conciliar el sueño y tener un mejor descanso. Si no nos ponemos en movimiento, el cuerpo no siente necesidad de descansar y esta es una de las causas del insomnio.

**Envejecimiento prematuro:**

Un estilo de vida activo y saludable mejora la piel y nos ayuda a vivir más tiempo y de mejor manera. Claro está que alguien inactivo tendrá envejecimiento prematuro.

Nunca es tarde para comenzar alguna actividad física.

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

5. Evaluación personal de los niveles de actividad física habitual y sus hábitos sedentarios.

## ¿Cómo soy yo?



Los puntos obtenidos en una y otra escala deben ser trasladados al ACTIVÓMETRO. El activómetro es una escala en forma de escalera que sitúa a cada escolar respecto a su nivel de actividad-inactividad física. Los resultados pueden ser interpretados a través de la escala de colores del “SEMÁFORO de la SALUD”. A la vista de del resultado obtenido se proporcionan unos breves consejos sobre qué debería hacer.



[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_actividad_fisica.pdf)

## ACTIVIDAD FUERA DE CLASE

5. Elabora un afiche sobre los riesgos del sedentarismo y escribe algunas recomendaciones para que tus amigos y familiares se muevan más.
6. Consulte en diferentes fuentes de información sobre el tabaco, alcohol y drogas y su influencia negativa sobre la salud.
7. Ver video: hábitos tóxicos <https://www.youtube.com/watch?v=IU2BU5DMZxQ>

## AGENTES NOCIVOS: ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Exploración de saberes previos:

Completa el siguiente cuadro:

	ALCOHOL	CIGARRILLO	DROGAS
EFECTOS NOCIVOS			

2. Discusión grupal sobre las respuestas individuales y las actividades que se pueden realizar para prevenir estos agentes nocivos.

3. Elaboración de conclusiones y compartir sus respuestas ante todo el curso.

4. Retroalimentación por la maestra.

### AGENTES NOCIVOS

Son aquellas sustancias químicas que causan daños irreparables en el organismo. Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas.

Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos:

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas

**El alcoholismo** está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

**El tabaquismo** lleva al organismo de los fumadores 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:

- Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto.

- Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar en la sangre.
- Falta de oxigenación pulmonar.
- Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales.
- Cáncer en: pulmones —enfisema—, boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga.

**Las drogas** son sustancias que están clasificadas como ilegales. Se consumen por vía oral, inhaladas o inyectadas y provocan en el organismo efectos estimulantes, depresivos o alucinógenos.

Todas causan adicción y un sinnúmero de consecuencias peligrosas que llevan a situaciones de desesperación, dolor y, en algunos casos, provocan la muerte por sobredosis (exceso en el consumo) o por el deterioro de diferentes órganos del cuerpo. Además, afectan el estado fisiológico y alteran el comportamiento psíquico y social del individuo.

El consumo de drogas en adolescentes es un riesgo alto para la salud y tiene consecuencias en la vida adulta pues puede causar: esterilidad, desnutrición, daños en el cerebro y otros órganos del cuerpo humano y, por supuesto, afectación psicológica. Así que antes de tomar una decisión inadecuada, se debe ser consciente de que las consecuencias son muy graves. Debemos estar informados y tener mucho cuidado.

[http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria\\_Activa/Guias\\_del\\_estudiante/Educacion\\_Fisica/EFR\\_Grado08.pdf](http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado08.pdf)

5. Individualmente responde la siguiente pregunta: ¿Crees que el alcohol, el cigarrillo y las drogas, pueden afectar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta? Justifica tu respuesta

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE.**

6. Visita el siguiente link

[http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/S](http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/S)

efecto de diferentes sustancias en el cuerpo y responde:

- ¿Cómo crees que se puede combatir el flagelo de la drogadicción desde la institución educativa?
- ¿Qué aportarías tú a la solución del problema de la drogadicción en nuestras instituciones educativas?
- ¿Qué se debe hacer para evitar caer en las garras de la droga?

7. Consulte en varias fuentes de información sobre la actividad física.

UNIDAD DE APRENDIZAJE N°2					
GUIA N°:4		TIEMPO: 2 HORAS		TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA.	
META DE APRENDIZAJE					
Reconoce el valor de la actividad física como medio para la conservación y mejoramiento de la salud.					
TIPOS DE APRENDIZAJE					
CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<p><b>2.1ACTIVIDAD FÍSICA:</b> Definición. Tipos. Intensidad Características de la actividad física Saludable. Beneficios de la actividad física en la adolescencia. La frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria en el transcurso de la actividad física.</p>	<p>Explico el significado de actividad física, los tipos, intensidad y el impacto positivo sobre la salud.</p>	<p>Identifico las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y busca soluciones para eliminarlas.</p>	<p>Aplico las variables: tipo, duración, intensidad y frecuencia, en la práctica de actividad física.</p>	<p>Muestro interés por realizar actividad física en el tiempo libre, acorde a mis capacidades, condiciones y necesidades.</p>	<p>aplico a mi proyecto de vida, la práctica de actividad física como medio para mejorar la calidad de vid.</p>

**SESIÓN N°9**  
**ACTIVIDAD FÍSICA**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

4. Exploración de saberes previos:

Responde las siguientes preguntas:

¿Alguien puede ser activo?

¿Por qué debería estar activo?

¿Qué necesito saber para estar activo?

¿Qué tipos de actividades puedo hacer?

¿Dónde puedo estar activo?

¿Cómo puedo seguir un plan de actividad física?

5. En grupos de 4 estudiantes, socializar las respuestas individuales y luego redactar un informe grupal y exponerlo ante todo el curso.

6. Retroalimentación por la docente:

**Actividad física**

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

**La actividad física puede ser:**

• **No estructurada:**

Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

• **Estructurada:**

Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

### **Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:**

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

### **Intensidad de la actividad física**

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

### **Actividad física moderada:**

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo:

- Caminar a paso rápido o trotar
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

### **Actividad física intensa:**

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo:

- Correr

- Acelerar el paso en una subida
- Pedalear fuerte
- Hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol.

### **BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.**

Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.

Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardiaca, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).

Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal

Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención.

Mejora el rendimiento escolar y laboral.

Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.

Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.

Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.

Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.



<https://www.youtube.com/watch?v=y7uMa7YPg8k>

## SESION N° 10

### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. En grupos: socializar las actividades individuales que quedaron pendientes en la clase anterior.
2. Ver video sobre la importancia de la actividad física  
<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10>
3. Escritura rápida sobre el mensaje que deja el video. Socialización de respuestas
4. Retroalimentación por parte de la maestra

#### Actividades físicas en adolescentes

La eficiencia en los gestos y el desarrollo de la fuerza muscular y capacidad aeróbica se ven potenciados en la adolescencia luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal. Este desarrollo es distinto y ocurre en diferentes momentos según el sexo.

En la adolescencia, tener amigos y amigas que realicen actividad física es importante para contribuir al desarrollo y consolidación de un hábito activo.

La incorporación de actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia entre otros, debe ser estimulada en el juego como aspecto fundamental del desarrollo a esta edad.

Los programas de fuerza (con aparatos, bandas elásticas) deben considerar las etapas de madurez sexual que se acompañan con el desarrollo de los demás sistemas.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser causa para contraindicar la actividad física, por el contrario, se debe considerar como aspecto fisiológico dentro de la vida de la mujer y atender situaciones especiales si existieran (dolor, sangrado excesivo) para no privar a la adolescente del beneficio de realizar actividad física.

#### RECOMENDACIONES

Realizar por lo menos una hora de actividad física moderada a intensa por día, incorporar ejercicios de fuerza por lo menos dos veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentado, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores.

La socialización es muy importante en la adolescencia y debe promoverse el cuidado de los demás tanto como el suyo propio.

Vigilar siempre la postura alineada de la columna vertebral. Evitar la sobrecarga de la misma.

### **TIPS PARA ADOLESCENTES**

**TAREAS COTIDIANAS:** Caminar y pasear a ritmo ligero, Subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse de forma activa: en bicicleta, patín, etc (teniendo en cuenta los requerimientos de seguridad que implica cada medio de transporte). Vigilar la postura de la columna vertebral al transportar mochilas. Participar de las clases de educación física, además de deportes o actividades que ofrezca la comunidad.

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL TIEMPO LIBRE** (teniendo en cuenta las posibilidades y gustos): baile, gimnasia, natación, invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.

**ACTIVIDADES FÍSICAS ESPONTÁNEAS:** juegos en la calle y patio. Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.

**JUEGOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS:** jugar y/o practicar juegos recreativos o deportivos, así como utilizar formas de desplazamiento activas (caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, etcétera).

5. Realice una lista de las actividades que realiza durante el día y calcule el tiempo total de actividad física.
6. Socializar con el grupo

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE.**

7. Completa tu plan diario de actividad física:

MES:	Semana N°1							Semana N° 2							Semana N°3							Semana N°4						
Actividades que voy a realizar	I	M	W	J	V	S	D	I	M	W	J	V	S	D	I	M	W	J	V	S	D	I	M	W	J	V	S	D
En casa:																												
1.																												
2.																												
En el tiempo libre:																												
1.																												
2.																												
En los recreos:																												
1.																												
2.																												
Desplazamiento																												
1.																												
2.																												

Firma del estudiante:

Firma del acudiente:

**UNIDAD DE APRENDIZAJE N°2**

**GUIA N°:5**

**TIEMPO: 2 HORAS**

**TEMA: HÁBITOS SALUDABLES**

**META DE APRENDIZAJE**

Demuestro compromiso para adoptar estilos de vida saludables.

**TIPOS DE APRENDIZAJE**

CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<b>Hábitos saludables:</b> <b>-Hábitos higiénicos:</b> higiene corporal, indumentaria, prevención y atención de accidentes. <b>-Hábitos alimenticios:</b> los alimentos, la alimentación saludable, la	Diseño y utilizo un plan de modificación de conducta que realce los hábitos higiénicos, alimenticios y posturales.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos .	Me preocupo por la formación de hábitos de higiene, alimenticios y postura.	Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas (prevención de lesiones, hidratación, indumentaria , nutrición)	Realizo consultas que me permitan fortalecer los hábitos de higiene, postura y alimentación para adoptar y mantener estilos de vida saludables para toda la vida.

<p>hidratación, la hidratación y la práctica de actividad física.</p> <p><b>-Salud postural:</b> adopción de posturas saludables en la vida cotidiana y en la actividad física.</p>					
---	--	--	--	--	--

**SESIÓN N°11**

**HÁBITOS HIGIENICOS**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos:
  - ¿Qué es un hábito?
  - ¿Qué es un hábito saludable?
  - ¿Haz una lista de hábitos saludables?
  - ¿Qué consecuencias tiene para la salud, la adopción de hábitos saludables?
  - ¿Qué son hábitos higiénicos?
  - ¿Qué hábitos higiénicos implementas en tu vida diaria?
2. Discusión grupal sobre las respuestas a las preguntas individuales-
3. Redacción y exposición del informe sobre la justificación de sus respuestas.
4. Retroalimentación por la docente. [https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f\\_GID8](https://www.youtube.com/watch?v=Y0fs1f_GID8)

**LOS HÁBITOS SALUDABLES**

**Hábito** se asocia a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares.

**Hábito saludable** se denomina así a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden en forma práctica en nuestro bienestar físico, mental y social.

**Hábitos saludables para tener una vida sana y feliz**

- Descansa bien cada noche.
- Aséate cada mañana al despertarte.

Hábitos de higiene	Consecuencias	¿Qué pasaría si hicieras lo contrario?
<b>BAÑARSE</b>		
<b>CEPILLARSE</b>		
<b>USAR DESODORANTE</b>		
<b>PEINARSE</b>		
<b>CAMBIARSE DE ROPA</b>		

- Toma un desayuno completo y equilibrado.
- Realiza actividad física para ir de un sitio a otro.
- Come con calma y sin prisa.
- Realiza actividades con otras personas.
- Evita el consumo de cualquier sustancia tóxica.
- Cuida del entorno natural que te rodea.
- Mantén una buena postura cuando camines, estés sentado o tumbado.
- Relájate y aprende a disfrutar de tu tiempo libre.

<https://habitossaludablesdevida.com/actividad-fisica/#Como-realizar-actividad-fisica-saludablemente>

5. Ver video explicativo <https://www.youtube.com/watch?v=LoVXYWVv4vw>
6. Debate sobre el video
7. Retroalimentación por la docente.
8. Individualmente: completar el cuadro de consecuencia de adoptar hábitos higiénicos.
9. Autoevaluación
10. Coevaluación.

#### **ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

11. ¿Qué hábitos de higiene relacionados con la práctica deportiva, recomendarías a tus compañeros?
12. Leer sobre: los hábitos alimenticios, la alimentación y la nutrición.

### **SESIÓN N° 12**

#### **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

#### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos:  
¿Qué es alimentación?

¿Qué es nutrición?

¿Cuáles son las consecuencias de los hábitos nutricionales inadecuados?

2. Discusión grupal sobre las respuestas a las preguntas individuales.
3. Redacción y exposición del informe grupal sobre la justificación de sus respuestas.
4. Retroalimentación por la maestra. <https://youtu.be/QeXzKg95H8c>

### **Nutrición y Alimentación Saludable**

Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo energía y unas sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Por lo tanto, alimento, nutriente, alimentación y nutrición son conceptos diferentes.

**La alimentación** es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza **la nutrición**, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos.

No son pues sinónimos. No es lo igual ingerir alimentos para satisfacer el apetito que suministrar al organismo sustancias para mantener la salud y la eficacia física y ejecutar las tareas básicas y cotidianas.

La nutrición es consecuencia de la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción. Por este motivo la alimentación se considera adecuada y saludable cuando:

- Suficiente para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo
- Completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de vida.
- Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños y le siempre y cuando
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Existen muchas formas de alimentarse, pero solo existe una forma para nutrirse. El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variado, pero cuando éstos quedan reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona.

Por eso si queremos mantener la salud deberemos conocer sus necesidades y también la composición de los alimentos, sus nutrientes. Así podremos analizar si nuestra forma habitual de alimentarnos es la correcta o si no lo es, modificar nuestra dieta.

Una buena nutrición es consecuencia de una alimentación saludable.

<http://cocinatuvida.com/2015/08/01/info-diferencia-entre-alimento-nutriente-alimentacion-y-nutricion/>

### **CONSECUENCIAS DE HABITOS NUTRICIONALES INADECUADOS**

- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes Mellitus
- Osteoporosis
- Malnutrición
- Anemia

5. A cada grupo se le entrega un sobre con un tema relacionado con los alimentos y los nutrientes, se le entregará además papel periódico, marcadores y recortes de revistas. Cada grupo contará con 30 minutos para organizar y sustentar al resto del grupo su tema.

### **ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos en función de los nutrientes: alimentos formadores, alimentos energéticos y alimentos reguladores.

**Los alimentos formadores** ayudan a formar la estructura de nuestro Organismo como los

músculos o los huesos. Las proteínas son nutrientes formadores: carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos...

**Los alimentos energéticos** permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.). Las grasas y los hidratos de carbono son nutrientes energéticos: aceite, mantequilla, pasta, arroz, cereales...

**Los alimentos reguladores** permiten a nuestro cuerpo realizar funciones básicas. Las vitaminas y minerales son nutrientes reguladores y se encuentran muy presentes en las frutas y las verduras.

**Nutrientes** es toda sustancia contenida en los alimentos que no puede ser creada en el organismo y cuyo fin es aportar energía, formar nuestra estructura o regular el metabolismo.

Los nutrientes se clasifican en:

**Nutrientes energéticos o macronutrientes:** proteínas, hidratos de carbono y lípidos.

**Nutrientes no energéticos o micronutrientes:** vitaminas y minerales.

## **LOS HIDRATOS DE CARBONO**

Son macronutrientes o nutrientes energéticos, cuya misión principal es la de aportar energía al organismo para que pueda desarrollar de forma adecuada todas sus funciones.

### **Fuentes alimentarias de hidratos de carbono**

- **Cereales y todos sus derivados** (pan, pasta, arroz...).
- **Legumbres** (garbanzos, lentejas, judías...).
- **Tubérculos** (patata, boniatos...).
- **Frutas.**

- **Verduras y hortalizas.**
- **Lácteos en forma de lactosa.**
- **Todos los alimentos manufacturados que contienen sacarosa y/o otros hidratos de carbono** (fructosa, edulcorantes como el sorbitol y el manitol): bollería, pastelería, refrescos, chicles, caramelos, galletas, chocolates, todo tipo de dulces como los mazapanes, el turrón.

## **LAS PROTEÍNAS.**

Es uno de los tres principales macronutrientes. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos, pero, especialmente, en algunos momentos fisiológicos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia) en los cuales los requerimientos aumentan debido al aumento en la formación de tejidos.

Las encontramos en todo el organismo: en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales.

La mayoría están en el tejido muscular y las vísceras de nuestro organismo y de todos los organismos vertebrados. También las encontramos en los tejidos blandos como el colágeno.

Las proteínas conforman la estructura de los tejidos del cuerpo y permiten mantenerlos, reponerlos y hacerlos crecer. Los músculos, los órganos y el sistema inmunitario están hechos mayoritariamente de proteínas.

El cuerpo utiliza las proteínas para fabricar multitud de moléculas proteicas especializadas que desempeñan funciones específicas.

Por ejemplo, el cuerpo utiliza proteínas para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

Otras proteínas se utilizan para construir el músculo cardíaco. ¿Qué es eso? ¡El corazón! De hecho, independientemente de que estés corriendo o paseando, las proteínas siempre estarán desempeñando una función importante, como mover tus piernas, transportar oxígeno por todo el

cuerpo y protegerte contra las enfermedades. Las mejores fuentes de proteínas las encontramos en los alimentos de origen animal como los huevos, las carnes y vísceras, los pescados y mariscos, la leche y sus derivados. Estos alimentos nos aportan las mejores proteínas tanto desde el punto de vista de la cantidad como de la calidad biológica. Son proteínas de alto valor biológico.

También encontramos proteínas en alimentos de origen vegetal.

Algunos de estos alimentos como las legumbres, los cereales o los frutos secos nos aportan una cantidad considerable de proteína, pero su valor biológico no es tan bueno como el de los alimentos animales.

### **Fuentes alimentarias de proteínas:**

#### **Animal**

- Carnes, aves, vísceras y embutidos.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.

#### **Vegetal**

- Legumbres: lenteja, garbanzo, guisante, haba, soja.

## **LÍPIDOS**

Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia.

Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada (como ocurre en la alimentación habitual de los países desarrollados), es perjudicial para la salud.

Existen 3 tipos principales de grasas:

- **Grasas saturadas:** se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen animal como carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados...). Su consumo se relaciona con un aumento de los niveles de colesterol “malo” (LDL, triglicéridos...) en sangre.

- **Grasas insaturadas:** Se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales (aceite de oliva, girasol o maíz), en frutos secos (nueces, almendras...), en semillas (sésamo, girasol, lino) y en pescados azules (salmón, sardinas, atún...). Su consumo contribuye a mantener niveles saludables de colesterol sanguíneo.
- **Grasas trans:** se encuentran en alimentos fritos, aperitivos, productos industriales (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas. Su consumo provoca en el organismo un efecto más negativo que la grasa saturada ya que aumenta los niveles de colesterol “malo” y reduce el “bueno”

## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas son nutrientes esenciales (no pueden sintetizarse en el organismo y tienen que ser ingeridas en la alimentación).

No aportan energía, no son nutrientes energéticos y no tienen tampoco una función estructural, sino que su función principal es la de regular reacciones metabólicas, es decir son nutrientes reguladores.

Son elementos que se necesitan en cantidades muy pequeñas pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

A diferencia de las vitaminas, que tienen una función exclusivamente reguladora del metabolismo, los minerales pueden tener tanto una función Reguladora (forman parte de hormonas y enzimas, como el yodo en la tiroxina) como estructural (calcio y fósforo en el hueso, hierro en la hemoglobina).

Las vitaminas y minerales están presentes en todos los alimentos naturales, pero en especial, en frutas y verduras.

Las cantidades diarias recomendadas varían en función del tipo de vitamina o mineral, pero mantener una alimentación variada y saludable es la mejor forma de incorporar estas necesidades que tiene nuestro cuerpo.

## **GRUPOS DE ALIMENTOS**

### **FRUTAS Y VERDURAS**

Son alimentos indispensables. Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Debemos consumir al menos 5 raciones de frutas/verduras al día. Mejor, cuanto más variadas.

En nuestras comidas, no deben faltar las ensaladas y las verduras de todo tipo. Se pueden introducir como primer plato, o como acompañamiento del segundo.

El postre ideal de todas nuestras comidas, es la fruta.

Es recomendable consumir frutas y verduras de temporada, tanto por su sabor, como por la mejor relación calidad-precio.

### **CEREALES, PAN, ARROZ, PASTAS Y PATATAS**

Son alimentos ricos en hidratos de carbono y constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Son fundamentales en una dieta saludable. Su consumo debe ser diario e incluirse en las principales comidas del día. Son alimentos muy ricos en fibra. Se debe procurar consumirlos en su variedad integral.

### **LEGUMBRES**

Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Además, son saciantes, económicas, sencillas y rápidas de preparar.

Si se comen acompañadas de cereales (arroz o pan), se obtienen unas proteínas de alto valor nutritivo que pueden equivaler a las de la carne.

### **HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS**

Este grupo de alimentos contiene fundamentalmente proteínas y grasas. Los huevos aportan proteínas de excelente calidad.

Los pescados y las carnes son una buena fuente de proteínas y además aportan hierro. Las proteínas del pescado son de igual calidad a las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable.

Los embutidos con menos grasa son el jamón curado, el jamón cocido, el pavo, etc. Otros, como el chorizo, salchichón o mortadela, tienen más grasas.

El consumo de carnes rojas y procesadas (como salchichas, hamburguesas, fiambres como mortadela, etc.), debería ser ocasional.

6. retroalimentación por la maestra.

### **ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

7. Consulte en diferentes fuentes la relación que existe entre la dieta y las enfermedades circulatorias. Elabore un mapa mental para explicar esta relación.

8. Se les entrega a los estudiantes una fotocopia a color con la pirámide de la alimentación, la cual deben recortar y construir la pirámide tridimensional.

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/8d80dd35-ebcf-41ae-a0d9-5d610afc19c7>

Y con base en esta, deberá organizar un menú ideal para un día completo y explicar las razones de cada comida en relación con una alimentación saludable.

COMIDA	CONTENIDOS	RAZONES
DESAYUNO		
MERIENDA		
ALMUERZO		
MERIENDA		

9. ver videos de salud postural:

<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rc9JtBGhd8>

**SESION N°13**  
**HÁBITOS POSTURALES**  
**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos:
  - ¿Qué es postura corporal?
  - ¿Qué factores crees que influyen en la postura?
  - ¿Qué hábitos posturales incorrectos crees que tienes?
  - ¿Qué hábitos posturales incorrectos has detectado en tus compañeros?
  - ¿Consideras importante la Postura en nuestra vida cotidiana? Justifica tu respuesta.
2. Discusión por grupos sobre las respuestas a las preguntas individuales.
3. Redacción y exposición de las conclusiones grupales en cada una de las preguntas anteriores.
4. Retroalimentación por la docente

**LA HIGIENE POSTURAL**

Consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de modo que la carga para columna sea la menor posible, con la finalidad de disminuir los riesgos de padecer dolores de espalda y/o daños a la columna vertebral.

**Beneficios:**

**Adoptar una postura correcta hará que nuestro sistema muscular y óseo se encuentre en equilibrio mejorando la circulación y afectando positivamente nuestro sistema linfático y energético, lo que significará un gran bienestar para nuestra salud en general.**

- Mayor flexibilidad.
- Disminución de dolores crónicos.
- Mayor agilidad.
- Mayor resistencia muscular.
- Piernas y abdomen más firmes.
- Músculos más fuertes y resistentes.

- Un equilibrado estado físico general.
- Tiene un gran impacto positivo para quienes practican algún deporte.
- Protege la columna vertebral de posibles daños o lesiones

### **¿Qué hábitos de higiene postural puedo aplicar?**

**Ejercicios regulares.** En general es positivo para el cuerpo y la mente, el practicar alguna actividad física, además de ayudar a fortalecer nuestros músculos, nos ayuda a generar endorfinas las cuales producen bienestar.

**Columna en postura correcta.** Evita mantener por mucho tiempo la columna en posiciones que no se sienten naturales y en las cuales la estás forzando y sientes incluso cansancio o dolor, debes mantener la espalda derecha con los hombros hacia atrás.

**Protección adecuada.** Si cargas peso recuerda siempre usar tus rodillas, con la espalda recta, levanta el peso con los músculos de tus cuádriceps y tus brazos, nunca apoyes el peso en tu espalda.

**Posición.** No permanezcas mucho tiempo en la misma posición o mantengas largos períodos de descanso.

Lo más importante es no adoptar posturas al movernos o incluso cuando permanecemos en reposo, que no sean fisiológicamente naturales a nuestro cuerpo.

**Ejercítate.** Si vas a hacer ejercicio o practicar algún deporte, calienta antes tus músculos y evitarás lesiones.

Recuerda que el cuidado de tu cuerpo te ayuda a tener una mejor calidad de vida, así que no esperes más y aplica estos consejos, tu cuerpo te lo agradecerá.

<http://www.educando.edu.do/portal/control-postural-beneficio-para-la-salud/>

## **MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL**

**Al caminar o estar de pie:**

Al caminar hacerlo con la cabeza y el tórax erguidos procurando llevar los pies con las puntas solo ligeramente desviada hacia afuera

Usar zapatos cómodos (aunque no sean “demasiado bonitos”) y con un tacón bajo (2-5 cm). Los fisioterapeutas dicen que donde “hay que gastarse dinero en la vida” es en los zapatos y en un buen colchón.

Si estamos de pie, poner un pie algo más adelantado que el otro y cambiar con frecuencia de posición y no estar parado si se puede estar andando.

Al recoger algún objeto del suelo debemos flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.

**Sentado:**

Permanecer con la espalda erguida y alineada, con el peso repartido en cada nalga y con los pies y talones bien apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto y en línea o ligeramente elevadas por encima de las caderas. Si los pies no llegan al suelo, puede ser conveniente hacerse con un taburete o apoyapiés

La espalda debe apoyarse firmemente contra el respaldo de la silla. Si queda mucho hueco en la zona lumbar, puede usarse un cojín o una toalla enrollada.

Huir, en la medida de lo posible, de sillones blandos y tresillos, en los que prácticamente nos hundimos. Al principio pueden parecer cómodos, pero doblan la espalda y sufre.

Mantener la silla cerca de la mesa de trabajo y las pantallas, libros o tareas a la altura de los ojos (para no tener que inclinar mucho el cuello = dolor posterior)

**Conducir:**

Adelantar el asiento hasta que nos permita llegar a los pedales con comodidad con la espalda completamente apoyada en el respaldo y las rodillas alineadas con las caderas.

Sentarnos derechos, cogiendo el volante con las dos manos de forma que queden los brazos semiflexionados.

**Inclinarnos:**

Si tenemos que coger algo del suelo o realizar algo en un plano bajo, no debemos curvar la espalda y si flexionar las rodillas intentando que la espalda permanezca recta.

**Levantar y transportar pesos:**

Para levantar un peso debemos doblar las rodillas (no la espalda) procurando que los pies estén bien apoyados en el suelo. Nos levantaremos con las piernas sosteniendo el objeto con el cuerpo.

Para colocar pesos en alto no debemos subir los brazos por encima de los hombros, sino subirmos en un taburete o buscar ayuda. → Si tenemos que transportar pesos, lo mejor es llevarlos pegados al cuerpo.

**Acostados:**

Es muy importante cuidar la postura a la hora de dormir. Lo ideal es la postura fetal: de lado, con las rodillas flexionadas y con el cuello, cabeza y caderas alineadas.

En caso de dormir boca arriba es recomendable flexionar las rodillas y colocar una almohada bajo estas.

No es recomendable dormir boca abajo, ya que se modifica la curvatura de la columna lumbar y

obliga a mantener el cuello girado para respirar.

El colchón y el somier deben ser firmes y rectos (ni demasiado duro o blando), la almohada baja y la ropa de la cama que pese poco.

### **Levantarse y sentarse en una silla o sillón:**

Para levantarse hay que apoyar las manos en el reposabrazos, en el borde del asiento, en los muslos o las rodillas y desplazándonos al borde del asiento, retrasando ligeramente un de los pies que nos servirá de apoyo o impulso para incorporarnos.

Para sentarnos debemos hacerlo de forma controlada, utilizando los apoyos y dejándose caer suavemente.

Hay que evitar levantarnos de un salto, sin apoyo y desplomarse para sentarse.

### **Levantarse de la cama:**

Debemos flexionar las rodillas, girarnos para apoyarnos sobre un costado y apoyándonos en los brazos, incorporarnos de lado hasta sentarnos. Una vez sentados en el borde de la cama, debemos apoyar las manos e impulsarnos hacia arriba.

Medidas posturales en las tareas domésticas

### **Al ir a comprar:**

Debemos repartir el peso entre los dos brazos y mantenerlo lo más cerca posible del cuerpo. Evitar el transporte de bolsas de más de 2 Kg en cada brazo.

Lo ideal es utilizar un carrito (mejor empujarlo que arrastrarlo).

**Planchar:**

Intentar no acumular demasiada ropa. La altura de la tabla debe quedar ligeramente por encima de la cintura.

Mantener un pie adelantado y/o en alto y alternativamente apoyarlo en un taburete.

**Barrer y fregar el suelo:**

La longitud del palo de la escoba o fregona debe permitirnos alcanzar el suelo, sin tener que inclinar la columna.

Colocar las manos en el palo a una altura media entre las caderas y el pecho y mantenerla lo más cerca posible del cuerpo.

Al moverla se debe hacer con movimientos de brazos y muñecas y no con la cintura. Así mismo los giros se deben realizar con las piernas y no con el tronco.

Para pasar la aspiradora debemos hacerlo con una pierna más adelantada y manteniendo semiflexionada la otra y cuando sea necesario podemos inclinarnos con cuidado.

**Hacer la cama:**

Separar bien los pies para contar con una buena y amplia base de sustentación. Para remeter la ropa es preferible arrodillarse que inclinarse.

Si la cama está muy pegada a la pared se debe despegar para hacerla de forma que podamos acceder por ambos lados.

**Limpiar cristales, puertas, etc.:**

Si utilizamos la mano derecha debemos adelantar el brazo derecho y apoyarnos con la mano izquierda sobre la superficie o borde a limpiar

El brazo que utilizamos para limpiar debe permanecer entre el tórax y la cabeza.

Si tenemos que limpiar a una altura superior a nosotros, debemos utilizar un taburete sin extender la columna y si es un sitio bajo, ponerse en cuclillas.

### **Colocar o sacar objetos del armario y/o utensilios de la cocina:**

Lo que más pesa o más se utiliza debe estar colocado donde menos nos cueste trabajo sacarlo (en un armario o mueble que esté a la altura de la cabeza o del pecho).

Si tenemos que coger algo de un armario o estante cerca del suelo, como ya sabemos, hacerlo en cuclillas, apoyándonos en una mano.

- Para colocar un objeto en alto, debemos hacerlo usando un taburete, evitando la hiperextensión de la columna y la elevación de los brazos por encima de la cabeza.

[http://www.docvadis.es/joaquin-morales/document/joaquin-morales/higiene\\_postural/fr/metadata/files/0/file/SESION%205\\_2\\_Higiene%20postural.pdf](http://www.docvadis.es/joaquin-morales/document/joaquin-morales/higiene_postural/fr/metadata/files/0/file/SESION%205_2_Higiene%20postural.pdf)

5. Individualmente, elaborar un decálogo de higiene postural.
6. Socialización del decálogo.
7. Retroalimentación por la docente.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

8. En grupos de 4 estudiantes, elaborar un afiche sobre los hábitos saludables y publicarlo en lugares visibles de la escuela.

9. Consulta en varias fuentes de información sobre la ejecución correcta de 5 ejercicios que tú realices habitualmente.

10. Realizar consultas sobre la condición física

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°2</b>		
<b>GUIA N°:6</b>	<b>TIEMPO: 2 HORAS</b>	<b>TEMA: CONDICIÓN FÍSICA.</b>

## META DE APRENDIZAJE

Identifico las pruebas físicas relacionadas con la salud y las aplico para hacer seguimiento a mi condición saludable.

### TIPOS DE APRENDIZAJE

CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<p><b>Condición física</b></p> <p>-Definición</p> <p>-Componentes de la condición física relacionados con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia.</p> <p>-Baterías de pruebas relacionadas con la salud: fitnessgram</p>	<p>Analizo los componentes de la condición física.</p>	<p>Reconozco el estado actual de mi condición física a través de la aplicación de baterías de pruebas relacionadas con la salud</p>	<p>Tomo conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.</p>	<p>Participo en la aplicación de pruebas físicas (fitnessgram) como herramienta para conocer mi condición física.</p>	<p>Analizo los componentes de la condición física.</p>

### SESIÓN N°14 CONDICIÓN FÍSICA

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Exploración de saberes previos:
  - ¿Qué es la condición física?
  - ¿Qué factores crees que determinan el nivel de condición física?
  - ¿Cuáles son los componentes de la condición física relacionados con la salud?
2. Ver video <https://www.youtube.com/watch?v=aOrMdbZdjC4>
3. Debate por grupos sobre respuestas individuales y la reflexión acerca del video.
4. Torbellino de ideas sobre la condición física.
5. Retroalimentación por la docente

### LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

El concepto de condición física se ha entendido tradicionalmente como la capacidad de

desarrollar esfuerzo físico, relacionándose principalmente con la capacidad de rendir en pruebas y competiciones deportivas (condición física orientada al rendimiento). Hoy, sin embargo, se entiende el concepto de condición física o forma física en un sentido más amplio y en gran medida relacionado con la salud. Surge así el concepto de condición física orientada a la salud que haría referencia a los componentes de la condición física que tienen relación con un buen estado de salud. Así, la condición física orientada a la salud se define como un estado caracterizado por la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria con vigor y la demostración de rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de condiciones y enfermedades hipocinéticas.

### **CUALIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.**

**RESISTENCIA AERÓBICA:** es la cualidad física relacionada con la salud más importante de todas, las actividades aeróbicas están consideradas como prioritarias en cuanto a la promoción de la salud por su carácter moderado y continuo. A nivel general los ejercicios donde se trabaja la resistencia aeróbica se caracterizan porque intervienen grandes masas musculares y producen mejoras en el sistema cardiovascular y respiratorio.

Actividades que se pueden utilizar para trabajar la resistencia aeróbica: caminar, correr, nadar, bicicleta, patinar, bailar, saltar la cuerda, siempre que se hagan durante un tiempo más bien largo.

**FUERZA:** cualidad caracterizada por la capacidad de vencer resistencias elevadas (fuerza máxima) o moderadas de forma repetida (fuerza-resistencia). La fuerza muscular también contribuye a la salud gracias a que disminuye la carga sobre la superficie articular, aumenta la estabilidad de las articulaciones y ayuda a contribuir a la prevención de los dolores de espalda.

Algunos métodos para trabajar la fuerza resistencia son:

- **AUTOCARGAS:** consiste en realizar ejercicios sencillos son el propio cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios de autocargas son: abdominales, sentadillas, lumbares, flexiones de brazos.
- **EJERCICIOS POR PAREJAS:** se trata de utilizar al compañero para trabajar a fuerza de diferentes formas: como oposición, como resistencia, como sobrecarga. Ejemplo: la

carretilla, transportar al compañero.

- **EJERCICIOS CON APARATOS PEQUEÑOS:** se utilizan aparatos sencillos como aros, balones, picas, neumáticos, cuerdas para realizar ejercicios sencillos. Ejemplos: lanzar balones, atravesar obstáculos a la pata coja.
- **MULTISALTOS:** forma de trabajo que consiste en realizar saltos variados de forma reiterada.
- **MULTILANZAMIENTO:** forma de trabajo que consiste en realizar lanzamientos de forma reiterada.
- **CIRCUITO:** consiste en completar un recorrido donde se intercalan ejercicios de autocargas, multisaltos, multilanzamientos
- **FLEXIBILIDAD:** cualidad caracterizada por la capacidad de realizar movimientos amplios en las articulaciones y de elongar los músculos, de modo que permitan movimientos amplios y fluidos de los diferentes segmentos corporales. El principal propósito es mantener los músculos elásticos y en su longitud normal, evitando el acortamiento, y por ello debemos estirarlos regularmente. Todas las personas necesitan un nivel razonable de flexibilidad muscular para evitar problemas posturales y dolores en la zona lumbar. Además, debemos tener en cuenta que una falta de flexibilidad aumenta el riesgo de lesiones al realizar cualquier esfuerzo físico. Los ejercicios estáticos (estiramientos lentos del músculo, sin rebotes) parecen los más adecuados desde el punto de vista de la salud, dichos ejercicios deben realizarse lentamente y con suavidad, estirando hasta el punto donde se note una ligera tensión (sin dolor) manteniendo la posición entre 15 y 20 segundos.

**COMPOSICIÓN CORPORAL:** hace referencia a la proporción relativa entre la masa magra (músculo y otros tejidos) y la masa grasa de nuestro organismo. Uno de los conceptos más determinantes de este componente es el **índice de masa corporal**, que es el resultado de dividir el peso corporal en kilogramos por la talla en metros elevada al cuadrado.

Ejemplo: si su peso es de 100kg, y su estatura es de 1.80m, el I.M.C será:

$$\text{IMC} = 100 / (1.8 \times 1.8) = 100 / 3.24 = 30.86$$

Se puede decir que la persona a la que hace referencia el ejemplo está por encima de su peso y su salud corre cierto riesgo.

Menos de 14: demasiado delgado, desnutrido.

De 15 – 17: ligeramente delgado, leve desnutrición.

De 18 – 26: adecuado, sin riesgos.

De 27 – 32: excedido de peso, en riesgo.

De 33 – 39: obeso, en serio riesgo.

De 40 o más: demasiado obeso, en muy serio riesgo.

<https://es.calameo.com/read/00450455357997f6881c2>

6. En forma individual, medirse y pesarse. Aplicar la fórmula del Índice de Masa Corporal y analizar sus resultados.

7. Socializar y revisar los resultados individuales en grupos de 4 estudiantes.

8. Clase práctica: que permitan vivenciar distintos ejercicios para mejorar la condición física.

- Calentamiento general: juego la lleva (caminando, trotando, luego corriendo)
- Ejercicios de movilidad articular.
- Estiramientos

a. **Juego:** carrera de relevos

**Formación:** 3 bandos (a, b, c)

**Desarrollo:** el primero de cada bando, al escuchar la señal sale caminando rápido hasta llegar al compañero de al frente, le dará una palmada para que este salga. El grupo que primero termine será el ganador.

**Variantes:** corriendo, saltando la cuerda a piernas juntas, saltando la cuerda alternando los pies, saltando la cuerda de adelante- atrás

b. **Juego:** tirar de la sogá:

**Formación:** dos grupos.

**Desarrollo:** colocamos un pañuelo en el medio de la sogá y tiramos hacia nuestro lado haciendo acercar el pañuelo hacia nuestro sector, gana el equipo que logra hacer llegar el pañuelo a su casa

c. juego: Pasa el balón

**Formación:** **Se debe dividir al grupo en dos filas.**

**Desarrollo:** **El primero de cada fila tomará un balón y lo pasará al compañero de atrás.**

**Para hacer esto,** los participantes pueden estirar los brazos y pasar la pelota por encima de sus cabezas, por debajo de sus piernas o girar el tronco para voltear y entregar el balón de frente.

Las reglas las escogerá el grupo. La idea es que el grupo que logre hacer llegar la pelota hasta el

final, será el equipo ganador.

d. **Juego: el bastón ciego.**

**Formación:** un círculo, con un estudiante en el medio con los ojos vendados.

**Desarrollo:** cantando los estudiantes del círculo se mueven con lentitud, hacia uno de los lados, al parar (canto y movimiento) el “ciego” tocará a uno de ellos con el bastón y dirá el nombre de un animal. El estudiante tocado con el bastón debe imitar a ese animal para que el “ciego” intente reconocerlo

**ACTIVIDAD FUERA DE CLASE.**

9. Haz una lista de actividades que contribuya en el mejoramiento de condición física y que puedas desarrollar en el transcurso de la semana. Elabora una tabla que te permita llevar un control de la actividad.

10. Ver videos sobre la batería fitnessgram <https://www.youtube.com/watch?v=-Wg6YFVVcfM>

11. Lecturas sobre las pruebas del fitnessgram

**ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

12. Calcular el Índice de Masa Corporal a 5 miembros de su familia.

13. Completa el siguiente cuadro, escribiendo dos actividades para trabajar cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud, que aparecen en el cuadro y que puedas llevar acabo en tu tiempo libre.

	Resistencia Aeróbica	Fuerza	Flexibilidad
Tipo de actividad			

14. Ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=-Wg6YFVVcfM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YDZeNZa9ZG8>

**SESIÓN N°15**

**BATERIA FITNESSGRAM**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos.

- ¿Qué es la batería fitnessgram?
- ¿Qué pruebas comprende la batería fitnessgram?

2. Retroalimentación por la maestra.

**Una milla corriendo (1609,34 m.):** se anota el tiempo invertido en recorrer esta distancia. En

los valores de referencia que presenta para este test podemos situar al alumno en el “nivel saludable” de acuerdo con el tiempo empleado.

### **Prueba de flexión profunda sentado (Back-saver sit & reach)**

La prueba debe realizarse descalzo. El alumno o alumna se sentará en el suelo, estirará una pierna apoyando toda la planta del pie en la base del cajón. La otra pierna se colocará flexionada y con toda la planta apoyada en el suelo. Cuando el alumno/a esté preparado, realizará una flexión de tronco hacia delante para desplazar la pieza que sirva de marcador con las dos manos juntas tan lejos como sea posible y sin tirones ni rebotes. Deberá mantener durante 1-2 segundos la posición más lejana y anotarla en centímetros sin decimales. El profesor se situará al lado del sujeto y mantendrá su rodilla estirada. Si los dedos de ambas manos no llegan a la misma distancia, se tomará la distancia media entre los dos. Se realizará con la pierna derecha y con la pierna izquierda anotando ambas mediciones.

**Prueba de enrollamiento abdominal (Curl-up)** Para realizar esta prueba debemos situar al alumno o alumna tumbado boca arriba sobre una colchoneta, con las piernas semi-flexionadas a 140° y apoyando las plantas en la colchoneta. El compañero, de rodillas, se situará detrás cogiéndole la cabeza con ambas manos. El alumno evaluado se situará con sus manos y brazos extendidos tocando con las yemas de sus dedos a la altura de la cinta que marca la posición inicial. El tamaño de la cinta debe ser de 7,5 centímetros para edades hasta 9 años y de 11,5 centímetros a partir de los 10 años. La prueba consiste en que el alumno realice el mayor número de abdominales posibles o un máximo de 75. Se cuenta una abdominal correcta sólo cuando:

Los talones están en contacto con la colchoneta. · La cabeza vuelve a la posición inicial sobre las manos del compañero. · Existe una cadencia continúa sin pausas ni periodos de descanso. · NO se despegan en ningún momento las yemas de los dedos durante su recorrido por la cinta. · La yema de los dedos ha alcanzado el otro lado de la cinta. El tiempo no es importante, por lo que hay que intentar que las abdominales se realicen bien y de forma suave. Se aconseja una cadencia de 1 abdominal cada 3 segundos, o lo que es lo mismo, 20 abdominales por minuto, que el profesor puede ir marcando.

**Prueba de extensión de Tronco (Trunk Lift)** El alumno o alumna se situará sobre una colchoneta tumbada boca abajo. Con el cuerpo estirado, colocará los brazos extendidos hacia atrás situando las manos bajo los muslos. Se colocará una marca en la colchoneta en la que el alumno tendrá que mantener su mirada durante toda la prueba. Cuando esté preparado, comenzará a subir el tronco suave y progresivamente hasta donde pueda alcanzar (no exceder nunca de 30 centímetros). La medición se realizará con una regla que se situará frente a la altura de la cabeza del alumno o alumna y nunca debajo de su cabeza. La medida se toma en centímetros y sin decimales desde el suelo a la barbilla realizando la ejecución dos veces y eligiendo el mejor resultado.

3. Aplicación de las 4 pruebas de las propuestas en la batería fitnessgram y registrar los resultados individuales en la siguiente tabla:

PRUEBAS	RESULTADOS
UNA MILLA CORRIENDO	
FLEXIÓN PROFUNDA SENTADO	
ENROLLAMIENTO ABDOMINAL (Curl-up)	
PRUEBA DE EXTENSIÓN DE TRONCO (Trunk Lift)	

4. Valoración de los resultados de las pruebas de condición física saludable que permita trazar un perfil de cada alumno(a).

[https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/22383/mod\\_resource/content/0/1o\\_ESO/FITNESSGRAM\\_RESULTADOS.pdf](https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/22383/mod_resource/content/0/1o_ESO/FITNESSGRAM_RESULTADOS.pdf)

#### ACTIVIDAD FUERA DE CLASE

5. Establecer metas para mejorar sus hábitos de actividad física.

### SESIÓN N°16 CLASE PRACTICA

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

#### 1. PARTE INICIAL.

##### CALENTAMIENTO

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espalda y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar elevando rodillas, regresar dando pasos amplios.
- Caminar rápido, regresar caminando sobre los talones
- Trote suave, regresar trotando de espalda.
- Desplazamiento lateral.
- Realizar skipping, regresar realizando taloneo.

- Movilidad articular.
- Estiramientos.

## 2. PARTE CENTRAL:

**Formación:** 5 estaciones

**Recursos:** cuerdas, conos, balones, palos de escoba, aros

**Desarrollo:** los estudiantes durarán 2 minutos en cada estación, al escuchar la señal cambian y realizan estiramientos.

- **ESTACIÓN N°1:**

Corre de extremo a extremo de la estación. Al llegar a cada lado debes saltar 10 veces con la soga para poder devolvete.

- **ESTACIÓN N°2:**

En parejas, un estudiante es la carretilla y el otro lo agarra por las piernas y se desplazan así, hasta el lugar indicado y cambiar de posición.

- **ESTACIÓN N° 3:**

En las gradas, subir primero una pierna despues la otra, bajar primero un pie luego el otro. Repetir durante los dos minutos.

- **ESTACIÓN N° 4:**

Abdominales

- **ESTACIÓN N°5:**

Realizar los siguientes ejercicios para favorecer la flexibilidad

Ejercicios para favorecer la flexibilidad de los isquiotibiales y abductores



<http://tulesion.com/Ficheros/1801.jpg>

3. **PARTE FINAL:** estiramientos

**JUEGO: CUANDO YO VAYA A PARIS**

**FORMACIÓN: 5 FILAS, SENTADOS**

**DESARROLLO:** el primero de cada grupo dice “cuando yo vaya a París voy a llevar” ... por ejemplo dice: una maleta, el segundo dice; “cuando yo vaya a París yo voy a llevar una maleta y un pantalón”, ósea que va a decir lo que le antecede y una cosa más, y así sucesivamente, cuando uno de ellos se equivoque, se iniciará nuevamente, hasta terminar la formación.

**ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

En grupos, diseñar un circuito con otros ejercicios en cada estación para realizarlo la próxima clase. Cada grupo se encargará de planear una estación y compartirla con el resto.

Unidad de aprendizaje N°3: ACTIVO 60/7					
GUIA N°:7		TIEMPO: 2 HORAS		TEMA: EL CALENTAMIENTO	
META DE APRENDIZAJE					
Aplica conceptos, principios y técnicas para mantener un nivel apropiado de actividad física para la salud					
TIPOS DE APRENDIZAJE					
CONOCIMIENTO FUNDAMENTAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<p><b>EL CALENTAMIENTO</b></p> <p>Definición, importancia, tipos, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento</p>	<p>Analizo las razones biológicas del calentamiento.</p>	<p>Creo y aplico una rutina de calentamiento para una actividad física autoseleccionada.</p>	<p>Participo en actividades grupales que me permitan compartir, respetar, comunicar y poner en práctica la terminología, tipos y formas de</p>	<p>Aplico los conocimientos relacionados con el calentamiento, en una situación real de actividad física en clases.</p>	<p>Identifico fuentes y espacios de información que me permitan planificar y realizar ejercicios de calentamiento orientado a distintas</p>

			realizar un calentamiento		prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
--	--	--	---------------------------	--	--

**SESIÓN N°17  
EL CALENTAMIENTO**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1.Exploración de ideas previas:

¿Qué es para usted el calentamiento?

¿Para qué se realiza el calentamiento?

¿Consideras necesario realizar el calentamiento antes de iniciar una actividad física?

¿Por cuánto tiempo debe realizarse un calentamiento?

¿Cómo crees que se debe realizar un calentamiento?

¿Qué ejercicios se deben incluir en un calentamiento?

Describe la manera como realizas el calentamiento en la actualidad.

- Se realizan anotaciones en el tablero sobre las respuestas de los estudiantes

2.Video explicativo sobre el calentamiento, <https://youtu.be/y8LsWK-2E30>

Cuando termine la transmisión del video, los estudiantes deben completar el siguiente cuadro:

**EL CALENTAMIENTO**

DEFINICIÓN	TIPOS DE CALENTAMIENTO	DURACIÓN	EJERCICIOS

3. En grupos, socializar las respuestas individuales, elaborar un informe grupal reflexivo y explicarlo

4. Se presenta a los estudiantes 6 sobres con aspectos diferentes sobre el calentamiento, cada grupo deberá escoger uno, para luego leerlo y preparar una presentación para todo el curso.

**GRUPO N°1**

**EL CALENTAMIENTO**

Cuando nos planteamos realizar cualquier tipo de esfuerzo físico hay que poner en marcha nuestro organismo de forma progresiva. Debemos de considerar que el calentamiento en una sesión puede llegar a condicionar en muchos casos el que se consiga el objetivo de la sesión (o

competición) o no.

## **DEFINICIÓN**

Conjunto de ejercicios realizados inmediatamente antes de una actividad que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objeto de disponer al sujeto física, técnica, táctica y psicológicamente para un mayor rendimiento deportivo, así como para prevenir el riesgo de lesiones.

Es muy importante que el desarrollo del calentamiento sea progresivo tanto en la intensidad como en la dificultad de los ejercicios a desarrollar. Además, esta progresión se deberá respetar también con respecto a la especificidad de los ejercicios. Por ello, habrá una primera fase de ejercicios generales para posteriormente dejar paso a los ejercicios específicos del deporte practicado.

## **OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO**

Los objetivos generales de todo calentamiento son principalmente:

- Evitar o reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.
- Poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para poder realizar un trabajo a mayor intensidad. Disponer el sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular.
- Preparar psicológicamente para la actividad, mejora la actitud mental, la atención y la concentración.

## **GRUPO N°2**

### **PARTES DEL CALENTAMIENTO**

El calentamiento se divide en general y específico, con unas funciones determinadas.

#### **CALENTAMIENTO GENERAL**

- Organizar el grupo.
- Activar los sistemas neuromusculares y cardiorrespiratorios.
- Preparar para los esfuerzos físicos, estiramiento y relajación

#### **CALENTAMIENTO ESPECIFICO**

- Motivar para el trabajo principal.

- Mejorar la sensibilidad coordinativa.
- Activar los sistemas predominantes de energía y los grupos musculares correspondientes al objetivo de trabajo.

### GRUPO N°3

#### EJEMPLO DE EJERCICIOS PARA CADA UNA DE LAS FASES DEL CALENTAMIENTO

##### A) CALENTAMIENTO GENERAL:

(Ejercicios de desplazamientos) Se escogerán 4 o 5 ejercicios de desplazamientos suaves.

Ejemplos:

- Andar a distintos ritmos.
- Caminar de puntillas.
- Caminar de talones.
- Carrera suave.
- Carrera elevando talones.
- Carrera elevando rodillas.
- Correr de lado.
- Correr lateral cruzando pies.
- Andar o correr de espaldas.
- Todos corriendo y a la señal:
  - Grupos de 2 o 3.
  - Sentados.
  - Saltar en el sitio etc.

Se escogerán 5 o 6 ejercicios de **movilidad articular** y otros 5 o 6 de elasticidad muscular o estiramientos.

Ejemplos de ejercicios de movilidad articular:

- Giro de tobillos con apoyo de la punta del pie en el suelo.
- De pie, ponerse de talón y de puntillas.
- Giro de caderas.
- Flexión lateral de caderas.
- Elevar las rodillas alternativamente.

- Giros de tronco a ambos lados.
- Rotaciones de tronco.
- Giro de hombros.
- Elevación de hombros.
- Brazos en cruz, hacer círculos pequeños.
- Giro de brazos hacia delante y atrás.
- Brazos en cruz, flexionar antebrazos hasta tocar la nuca.
- Giro de muñecas.

Luego se realizan ejercicios de estiramientos.

Luego se escogerán 3 o 4 ejercicios, para realizar a máxima intensidad:

- Carrera progresiva de menos a más intensidad.
- Ir de espaldas y a la señal girarse y acelerar la carrera.
- Ir corriendo despacio y a la señal hacer elevación de rodillas rápido en el sitio.
- Desplazamiento lateral con flexión de rodillas (como defensa en baloncesto).
- Desplazamiento hacia delante y detrás a la señal del profesor.

#### **GRUPO N°4**

##### **B) CALENTAMIENTO ESPECÍFICO**

En esta parte va a continuación de la parte general y en ella se realizan ejercicios específicos en función del deporte o actividad que se vaya a realizar. Por esta razón voy a mostraros dos ejemplos para unos deportes bastante conocidos.

Ejemplo: Fútbol

- Conducir el balón por el campo.
- Pases entre compañeros con el interior del pie.
- Pases entre compañeros con el exterior del pie.
- Pases entre compañeros aumentando la distancia.
- Disparos a portería.

Ejemplo: Baloncesto

- Botar el balón alrededor del campo.
- Pases de pecho entre compañeros con desplazamiento.
- Tiros a canasta.
- Rueda de entrada a canasta.

Estas dos primeras partes del calentamiento se pueden realizar también en forma de juegos, pero procurando seguir las partes expuestas (ejemplo en lugar de comenzar corriendo con carrera continua realizar el trote con un juego “copiar al compañero su forma de desplazarse por el campo”, y así sucesivamente).

### **GRUPO N° 5**

**METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO** En la elaboración de un calentamiento debemos de tener en cuenta los siguientes factores:

- Duración. Un calentamiento correcto no durará menos de 15 a 20 minutos.
- Intensidad y progresión. Al comenzar, la intensidad ha de ser baja, y la iremos subiendo de forma suave para evitar un cansancio prematuro. La intensidad idónea es la que nos mantiene una frecuencia cardiaca entre 130-150 pulsaciones. **NO DEBEMOS SENTIR NUNCA FATIGA.**
- Repeticiones. Generalmente, de 5 a 10 repeticiones por ejercicio serían suficientes. Evitar la rutina, es mejor realizar pocas repeticiones de un variado y amplio número de ejercicios que muchas repeticiones de unos pocos.
- Pausas. No haremos nunca pausas totales entre ejercicios. Si hemos de hacer alguna pausa, esta será activa. Una vez terminado el calentamiento, comenzaremos la actividad física sin que medie ninguna pausa entre ellos, pues los beneficios fisiológicos del calentamiento disminuyen a los 5-10 minutos de descanso.

### **GRUPO N°6**

**PAUTAS METODOLÓGICAS (REGLAS) PARA QUE UN CALENTAMIENTO RESULTE EFICIENTE:**

- Comenzar con una carrera continua, para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar la temperatura corporal.
- Movilizar los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, incidiendo

sobre los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance.

- Se debe de respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios sin forzar la inspiración ni la espiración.
- Alternar los grupos musculares que trabajan en los diferentes ejercicios con el fin de no sobrecargar ninguna musculatura.
- Alternar la intensidad de los ejercicios para no provocar fatiga, ya que hemos de dar tiempo para que se vayan abriendo más alvéolos pulmonares y más capilares sanguíneos en los músculos.
- Se pueden realizar juegos para el calentamiento, previa preparación de las articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, así como utilizar implementos para la realización de los ejercicios, siempre y cuando no incidan negativamente en su ejecución.

En resumen, la norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características de cada sujeto y de la modalidad deportiva a realizar.

La práctica de toda actividad física, sobre todo el deporte, muestra que el calentamiento forma parte de la preparación integral del deportista, ya que el organismo ha de adquirir la mayor disponibilidad para mejorar la capacidad de rendimiento (adaptación) que se espera del entrenamiento deportivo.

<http://preparadolistoya.blogspot.com/2012/01/el-calentamiento-y-la-vuelta-la-calma.html>  
<https://www.docsity.com/es/apuntes-calentamiento/3448913/>

5. Cada grupo debe realizar la presentación creativa de su tema utilizando: dramatizados, noticiero, canción, coplas.

6. Explicación y aclaración de dudas por parte del maestro sobre aspectos relacionados con el calentamiento.

7. Escritura de un documento individual reflexivo sobre las presentaciones de otros equipos.

## ACTIVIDADES FUERA DE CLASES

8. Consulto en distintas fuentes de información sobre los ejercicios y actividades apropiadas para realizar el calentamiento según la actividad a desarrollar: deporte, danza, rutinas al aire libre, caminatas etc.

### SESIÓN N° 18

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1.Exploración de ideas previas:

¿Cuáles son las partes de un calentamiento?

¿Qué tipo de actividades se deben realizar en el calentamiento general?

¿Qué se debe realizar en el calentamiento específico?

2. Reunidos en grupos socializan las respuestas y la consulta realizada sobre las actividades y ejercicios apropiados para realizar el calentamiento según la actividad a desarrollar. Escribir sus conclusiones y socializar ante el curso.

3. Retroalimentación por parte de la maestra sobre las partes del calentamiento y las distintas formas de realizarlo.

4. Explicación y demostración de variedad de ejercicios apropiados para un calentamiento general y específico. Ejecución por los estudiantes

Formación: 2 filas (una delante de la otra)

#### CALENTAMIENTO GENERAL:

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espaldas y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar realizando pasos amplios.
- Caminar rápido.
- Trote suave.
- Taloneo
- Skipping

#### EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

- Rotación de tobillos.
- Rotación de caderas.

- Giros de tronco
- Rotación de muñecas.
- Rotación de cuello

Ejercicios de **elasticidad muscular o estiramientos**:



Carreras cortas.

### **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:**

En grupo de 4 estudiantes realizar pases con el borde interno entre los compañeros.

5. En grupos de 4 estudiantes realizar comentarios sobre los cambios fisiológicos vivenciados durante la realización del calentamiento.

6. Comentarios sobre los términos utilizados para la ejecución de los ejercicios de calentamiento.

7. Socialización con todo el curso sobre cambios fisiológicos y terminología utilizada en el calentamiento.

8. En grupo de 4 estudiantes elaborar un calentamiento para la práctica de una modalidad deportiva escogida libremente.

9. Socialización con todo el curso del calentamiento que planeó cada grupo.

### **ACTIVIDAD FUERA DE CLASE**

10. Planea un calentamiento para la práctica de una actividad física de tu preferencia.

### **SESIÓN N°19**

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de ideas previas.

¿Todos deben calentar de la misma manera?

¿Se puede realizar el calentamiento de la misma manera para todas las actividades?



2. Socializar en grupos de 5 estudiantes, el calentamiento que cada uno elaboró.

3. De los calentamientos presentados por los estudiantes, se escogen varios para llevarlos a la práctica.

4. Desarrollo de calentamientos por los estudiantes.

### ACTIVIDAD FUERA DE CLASE

5. Realizar un mapa conceptual que explique las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué es para usted el calentamiento?

¿Para qué se realiza el calentamiento?

¿Consideras necesario realizar el calentamiento antes de iniciar una actividad física?

¿Por cuánto tiempo debe realizarse un calentamiento?

¿Cómo crees que se debe realizar un calentamiento?

¿Qué ejercicios se deben incluir en un calentamiento?

Unidad de aprendizaje N°3: ACTIVO 60/7					
GUIA N°:8		TIEMPO: 2 HORAS		TEMA: VUELTA A LA CALMA	
META DE APRENDIZAJE					
Aplica conceptos, principios y tácticas relacionadas con la vuelta a la calma después de la actividad física.					
TIPOS DE APRENDIZAJE					
CONOCIMIENTO FUNDACIONAL	APLICACIÓN	INTEGRACIÓN	DIMENSIÓN HUMANA	ATENCIÓN	APRENDIENDO A APRENDER
<b>Vuelta a la calma</b> - Definición - Actividades de estiramiento, relajación y respiración en la finalización de la actividad física.	Analizo los aspectos básicos de la fase de vuelta a la calma al terminar una actividad física.	Creo y aplico una rutina de estiramientos para la vuelta a la calma de una actividad física autoseleccionada.	Participo en actividades grupales que me permitan compartir, respetar y comunicar sobre las actividades de relajación, respiración, técnicas y métodos correctos de	Aplico los conocimientos relacionados con la vuelta a la calma, en una situación real de actividad física en clases.	Consulta temas relacionados con las actividades que se utilizan para la fase de vuelta a la calma en la actividad física, y los valoro en función de

			estiramiento.		su práctica.
--	--	--	---------------	--	--------------

**SESIÓN N°20**

**VUELTA A LA CALMA**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1.Exploración de ideas previas:

¿Qué haces cuando terminas de practicar tu deporte favorito?

¿Consideras necesario realizar ejercicios de relajación al finalizar la actividad física?

¿Qué actividades crees que se deben realizar al finalizar la práctica de actividad física?

Se realizan anotaciones en el tablero sobre las respuestas de los estudiantes.

2. Presentación de video explicativo sobre la fase de vuelta a la calma.

<https://www.elsalvador.com/deportes/zona-hot/la-importancia-de-la-relajacion-tras-hacer-deporte/282664/2015/>

Completar el siguiente cuadro, de acuerdo con lo analizado en el video.

VUELTA A LA CALMA		
¿Qué es?	¿Para qué sirve?	¿Qué actividades se pueden hacer?

3. En grupos, socializar las respuestas, escribir las reflexiones grupales y explicar ante el curso.

4. A cada equipo de trabajo, se le entrega un documento relacionado con el tema, el cual deben leer, analizar y luego socializar con el curso.

**LA VUELTA A LA CALMA**

Así como todo trabajo físico de gran o cierta intensidad debe estar precedido de un período de “entrada en calor” (que hemos llamado “calentamiento”), de igual forma aquel trabajo no será interrumpido bruscamente pasando al reposo total, sino que deberá decrecer paulatinamente (y a esto la llamamos “vuelta a la calma”).

Podemos definir la vuelta a la calma como la disminución progresiva de la intensidad del ejercicio al finalizar una práctica, con el fin de favorecer la recuperación de las condiciones normales o habituales en las que nos encontrábamos antes de someternos al citado esfuerzo. Por tanto, los objetivos de la vuelta a la calma son dos:

- Favorecer la pronta recuperación de un estado orgánico similar al de reposo (o sea, facilitar una rápida recuperación de la constancia o continuidad cardíaca y respiratoria, así como del tono muscular): se trata de realizar actividades que faciliten la disminución de las frecuencias cardíaca y respiratoria, así como de la tensión muscular; dicha disminución no puede hacerse brusca o rápidamente, sino que requiere un tiempo (la naturaleza humana impone sus condiciones).
- Favorecer la eliminación de residuos o desechos generados y acumulados durante la actividad desarrollada en la parte central de la sesión de trabajo.

Suelen emplearse actividades calmantes y relajantes, como ejercicios suaves de carrera y caminatas, ejercicios respiratorios, de flexibilidad y de relajación.

La vuelta a la calma ha de tener una duración mínima de 4 ó 5 minutos (para alcanzar mínimamente alguno de los efectos pretendidos).

El tiempo requerido para alcanzar la normalidad será variable dependiendo de la intensidad y duración del esfuerzo realizado, así como de la condición física del individuo. Si queremos hacer una vuelta a la calma que cumpla con su cometido, ¿cómo hemos de hacerla? Basta con realizar la siguiente secuencia de ejercicios:

- No parar o detenernos de pronto tras la realización de una intensa o prolongada actividad física. Por ejemplo, trotar o caminar intercalando ejercicios respiratorios (inspirar profundamente por la nariz y espirar profundamente por la boca) y ejercicios de relajación (“soltar” piernas y brazos).
- Ejercicios de elasticidad muscular (estiramientos), moviéndonos un poco (p. ej. caminar) entre ejercicios. Se prestará especial atención a los músculos más utilizados en la actividad anterior.

El hecho de introducir esta fase final en la sesión provoca en el sujeto una mejor recuperación y adaptación del organismo para el esfuerzo efectuado y para el que se debe realizar en sesiones futuras (Dolgener, F., 1993).

Ahora ya sabes que, tras una actividad física de cierta intensidad, no debes pasar directamente al reposo, sino que debes realizar siempre una correcta vuelta a la calma. Ya no tienes excusa para no hacerla. Tu organismo te lo agradecerá.

5. Elaborar individualmente, un mapa conceptual sobre el tema: vuelta a la calma
6. Exposición de sus mapas conceptuales.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

7. Consultar en distintas fuentes de información sobre ejercicios y actividades apropiadas para la fase de vuelta a la calma para diferentes tipos de actividad física.
8. Entrevistar en el barrio, a varias personas que realicen actividad física, sobre los ejercicios que desarrollan para la vuelta a la calma al finalizar sus rutinas.

### **SESIÓN N° 21**

#### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de ideas previas.

¿Qué actividades son apropiadas para la fase de vuelta a la calma?

Mencione un ejemplo de actividad física y la fase de vuelta a la calma que usted considere apropiada

¿Qué actividades físicas realizan las personas de su barrio y de qué manera realizan la fase de vuelta a la calma?

¿Qué son los estiramientos?

¿Sabes que músculos trabajas cuando estiras?

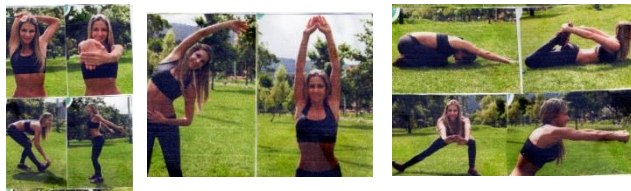
2. En grupos, socializar sus respuestas y presentar sus conclusiones ante todo el grupo.
3. Retroalimentación del maestro sobre los estiramientos: conceptos, efectos, tipos

### **ESTIRAMIENTOS**

Conviene comenzar el estudio de los estiramientos con la aclaración de distintos conceptos relacionados. Estiramiento es la acción y efecto de estirar, y podemos definir estirar como alargar, dilatar algo, extendiéndolo con fuerza para que dé de sí; así como desplegar o mover brazos o piernas para desentumecerlos.

## ¿CÓMO ESTIRAR?

- Un estiramiento demasiado suave no producirá casi ningún efecto en el organismo, ni una mejora en la movilidad articular.
- Un estiramiento demasiado violento o extremo producirá una lesión, o en el mejor de los casos, una contracción protectora de los músculos que evitará la mejora.
- Un estiramiento en su justa medida, forzando la movilidad, pero sin llegar al dolor o a los límites peligrosos, no solo será más llevadero, también logrará mejores resultados. En su justa medida significa superior al sometido en la vida diaria, exigente, pero no lesivo.
- El estiramiento debe ser suave y controlado, llevándolo hasta el punto de resistencia deseado y manteniéndolo allí unos segundos.
- Hay que evitar rebotes, movimientos balísticos (“lanzamiento” de los miembros que podrían lesionar alguna estructura) y sobreesfuerzos lesivos.
- La ayuda de un compañero puede ser de gran utilidad, pero ha de tener conocimientos suficientes y nunca forzar por encima de los umbrales del movimiento normal.
- La respiración ha de ser pausada y rítmica.
- El cuerpo, y en concreto la zona estirada, no debe estar en excesiva tensión, esto explica por qué algunos atletas se lesionan tras su práctica deportiva cuando la concluyen con bruscos estiramientos.



### TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

Para estirar bien es necesario conocer distintos tipos de estiramientos, de ese modo podremos ejercitarnos en función de nuestro nivel y objetivos. En este caso hablaremos del estático por su eficacia y sencillez.

- Estiramiento estático: el estiramiento estático consiste en llevar una articulación hasta cerca del límite de su movilidad y mantener la postura durante unos segundos. Es uno

de los estiramientos más sencillos y eficaces, y podemos subdividirlo en dos:

- **Estático activo:** cuando la propia persona es la que ejerce, mediante la ayuda de otros grupos musculares, la fuerza para mantener la postura.
  - **Estático pasivo:** cuando un aparato u otra persona es la que ayuda a mantener la postura de estiramiento.
- Estirar lentamente hasta el límite previo al dolor.
  - Mantener la posición unos 20 segundos
  - Pausa de unos 20 o 30 segundos (durante la que puede estirarse otro músculo)
  - Repetir el proceso tres o cuatro veces.

[http://fisico.uta.cl/documentos/acondicionamiento/Enciclopedia%20de%20ejercicios%20de%20estiramientos%20Facebook\\_MenteAtleta%20\(1\).pdf](http://fisico.uta.cl/documentos/acondicionamiento/Enciclopedia%20de%20ejercicios%20de%20estiramientos%20Facebook_MenteAtleta%20(1).pdf)

4. En equipos, los estudiantes realizaran un calentamiento general
5. Demostración de estiramientos y explicación sobre la ejecución correcta y músculos implicados en su práctica, ejecución por los estudiantes.
6. **PARTE CENTRAL:** Desplazarse caminando hasta llegar al compañero que se encuentra al frente, realizando los siguientes movimientos con el balón:
  - Caminar pasando el balón entre las piernas.
  - Caminar lanzando y recibiendo el balón con las dos manos.
  - Hacer rodar el balón, luego alcanzarlo y tratar de sentarse en él.
  - Sentados, hacer rodar el balón alrededor del cuerpo.
  - Por parejas, desplazarse lateralmente lanzando el balón al compañero.
  - Desplazarse lateralmente, saltar y lanzar al compañero, este deberá saltar para recibir.
  - Caminar driblando y pellizcando el balón
  - Caminar lanzando el balón al aire y golpeándolo con la yema de los dedos
7. **PARTE FINAL:** estiramientos y explicación sobre la ejecución correcta y músculos trabajados



<http://fisicobaloncesto.weebly.com/uploads/1/5/7/7/15770984/499307468.jpg>

8. En grupos de 4 estudiantes, realizar comentarios sobre los cambios fisiológicos vivenciados después de la realización de los ejercicios para la vuelta a la calma.

9. Comentarios sobre los músculos que se trabajaron en los estiramientos, la diferencia entre los estiramientos en el calentamiento y los estiramientos en la parte final de la actividad física.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

10. Planea unos estiramientos (nombre, dibujo, músculos implicados, explicación del movimiento) para realizar después de la práctica de una actividad física de tu preferencia.

## **SESIÓN N°22**

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

#### **EXPLORACIÓN**

1. Exploración de ideas previas.

¿Qué es la vuelta a la calma?

¿Consideras importante realizar ejercicios para la vuelta a la calma?

¿Qué ejercicios o actividades recomendarías al finalizar una actividad física?

2. Socializar en grupos de 5 estudiantes, los estiramientos que cada uno elaboró.

3. Se organizarán partidos de microfútbol. Cada equipo deberá realizar un calentamiento completo y al finalizar su participación en el partido, deben realizar los estiramientos.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

Elabora un mapa mental sobre el tema: VUELTA A LA CALMA

<b>GUIA N°: 9</b>	<b>TIEMPO: 2 HORAS</b>	<b>TEMA: EXPERIENCIAS POSITIVAS DE ACTIVIDAD FISICA</b>			
<b>META DE APRENDIZAJE</b>					
Selecciona voluntariamente actividades físicas de su interés, para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable					
<b>TIPOS DE APRENDIZAJE</b>					
<b>CONOCIMIENTO FUNDACIONAL</b>	<b>APLICACIÓN</b>	<b>INTEGRACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN HUMANA</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>APRENDIENDO A APRENDER</b>
<b>3.3 Experiencias positivas de actividad física.</b> - Juegos tradicionales. - Actividades con bastones. -Actividades con balones. -Actividades con aros. - Circuitos de ejercicios - Rutina casera - Recorrido. -Rutina de ejercicios con neumáticos de bicicleta. - Aeróbicos. -Deportes de conjunto.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso, para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Selección o y pongo en práctica en mi tiempo libre, aquellas actividades físicas vivenciadas en clase, que me generan bienestar y disfrute.	Muestro disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.	Ejecuto de manera planificada actividades físicas, apropiadas a mis condiciones y características corporales.	Me apropio de conceptos y principios básicos para la ejecución de actividades físicas de acuerdo con mi edad.
<b>SESIÓN N°23</b>					
<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>					
<b>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>					

1. Exploración de ideas previas

¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

¿Qué es ejercicio?

¿Qué es deporte?

¿Qué juegos realizas cuando te reúnes con tus amigos?

¿Qué juegos tradicionales conoces?

¿Has participado en aeróbicos?

¿Qué pasos de aeróbicos te sabes?

2. Socialización por grupos, sobre sus respuestas y exposición de sus conclusiones

3. Calentamiento general

- Caminar en punta de pies, realizando a la vez rotación de brazos hacia adelante, regresar de espalda y rotando brazos hacia atrás.
- Caminar elevando rodillas, regresar dando pasos amplios.
- Caminar rápido, regresar caminando sobre los talones
- Trote suave, regresar trotando de espalda.
- Desplazamiento lateral.
- Realizar skipping, regresar realizando taloneo.
- Movilidad articular.
- Estiramientos.

4. **Juego:** carrera de sacos

**Formación:** 4 bandos

**Desarrollo:** se entrega un saco al primero de cada grupo, este se introduce en los sacos y al escuchar la señal, se desplazan saltando hasta el compañero que se encuentra al frente.

5. **Juego:** salto la cuerda

**Formación:** 4 bandos

**Desarrollo:** se entrega una cuerda al primero de cada bando, al escuchar la señal deben desplazarse saltando la cuerda, hasta llegar al compañero del frente.

6. **Juego:** la lleva

**Formación:** libre

**Desarrollo:** un estudiante tiene la lleva, debe perseguir a sus compañeros, el estudiante que

se deje tocar tendrá la lleva

7. **Juego:** el yermy o Jimmy

**Formación:** 2 grupos (atacantes y defensores)

**Desarrollo:** se arma una torre con 8 tapas de gaseosa, un representante de cada grupo realizará tres lanzamientos para tratar de derribar la torre, el grupo que lo logre serán los defensores y el otro los atacantes. Los defensores tratarán de armar la torre nuevamente y los atacadores deberán evitarlo ponchando con la pelota todos sus jugadores, si el equipo logra armar la torre cambian de papeles.

El jugador que sea ponchado no podrá armar la torre.

8. **PARTE FINAL:** estiramientos.

**Juego:** haz lo que yo digo y no lo que yo hago

**Formación:** en una línea enfrentados al orientador.

**Desarrollo:** el orientador dará órdenes que deberán ser cumplidas por los alumnos, pero a la vez los tratará de confundir con gestos. (Ejemplo: Orden: "rascarse la nariz" Gestos: se rasca la oreja.)

### ACTIVIDADES FUERA DE CLASE

9. En grupos de 3 estudiantes planear un juego tradicional (nombre del juego, número de participantes, formación, desarrollo) y enseñarlo en la próxima clase.

10. Planear 5 ejercicios que puedan realizar con bastones.

### SESIÓN N°24

#### ACTIVIDADES CON BASTONES

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS.

1. Recomendaciones sobre el uso de los bastones.
2. Calentamiento.
3. En grupos realizar los ejercicios con bastones que cada uno averiguó.
4. Retroalimentación por la docente.
  - Caminar libremente, llevando 1 bastón sobre las palmas de las manos. Luego trotando.
  - Desplazarse llevando el bastón rítmicamente arriba y abajo. (primero caminando, luego

saltando)

- Mantener el equilibrio sobre los dedos.
- Lanzar el bastón con ambas manos y retomararlo, tratando de mantenerlo horizontal.
- Desplazarse llevando el bastón en equilibrio desde distintas posiciones: sobre la espalda en cuadrupedia, en el abdomen en cuadrupedia invertida, sobre el empeine de un pie.
- Se colocan los bastones en el suelo, los estudiantes deben trotar y luego saltar entre ellos sin tocarlos.
- Trotar, y cuando escuche la señal hacer conejito sobre el bastón.
- Individualmente, cada estudiante inventa distintas maneras de pasar sobre el bastón
- Se divide el salon en grupos de 6 estudiantes y se colocan los bastones delante, para que cada grupo invente distintas formas de pasar sobre ellos.

5. Estiramientos.

6. Juego: **¿quién la tiene?**

**Formación:** un jugador de espaldas al resto de sus compañeros.

**Desarrollo:** El jugador lanza la pelota hacia atrás. Luego de unos segundos, que puede contar él o el maestro, se da vuelta y, desde su lugar, debe adivinar quién tiene la pelota. El que la tomó la esconde detrás de su cuerpo, y todos los demás también colocan las manos atrás para dificultar que lo descubra. Si esto sucede, el receptor pasa al lugar del lanzador; en caso contrario, se queda en su lugar y se vuelve a iniciar el juego.

#### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

7. Completo el siguiente cuadro:

<b>PLAN PERSONAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE LA SEMANA</b>	
<b>ACTIVIDADES QUE ME AGRADARON Y QUE REALIZARÉ EN CASA</b>	<b>OTRAS ACTIVIDADES QUE ME COMPROMETO A REALIZAR</b>

8. Planear 5 ejercicios que puedan realizar con un balón.

#### **SESIÓN N°25 RUTINA DE EJERCICIOS CON BALONES ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Recomendaciones sobre el uso de los bastones.

2. Calentamiento.
3. En grupos realizar los ejercicios con balones que cada uno averiguó.
4. Retroalimentación por la docente.
  - Caminar lanzando y recibiendo el balón con ambas manos
  - Lanzar el balón y recibirlo sentado, luego lanzarlo desde esa posición y recibirlo de pie.
  - Lanzarlo por delante y recibirlo detrás del cuerpo, con ambas manos.
  - Lanzarla y recibirla con un salto.
  - Rodarla en cuadrupedia con: manos, pies, cabeza.
  - Transportarla entre las piernas.
  - Transportarla en el abdomen desde la posición cuadrupedia.
5. Estiramientos.
6. **Juego:** el mensaje urgente

**Formación:** dos hileras enfrentadas

**Desarrollo:** el maestro se coloca en un extremo y da las manos al primero de cada grupo, a la vez da un suave apretón a ambos. Estos deben transmitir la señal uno por uno, para que llegue al extremo y regrese. Se trata de saber qué equipo trasmite la señal más rápido. Es mejor si todos mantienen los ojos cerrados.

#### ACTIVIDADES FUERA DE CLASE

7. Completo el siguiente cuadro:

<b>PLAN PERSONAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE LA SEMANA</b>	
<b>ACTIVIDADES QUE ME AGRADARON Y QUE REALIZARÉ EN CASA</b>	<b>OTRAS ACTIVIDADES QUE ME COMPROMETO A REALIZAR</b>

8. Planear 5 ejercicios que puedan realizar con un aro.

#### SESIÓN N° 26 EJERCICIOS CON AROS ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Recomendaciones sobre el uso de los bastones.
2. Calentamiento.
3. En grupos realizar los ejercicios con aros que cada uno averiguó.
4. Retroalimentación por la docente.

- Saltar aros: derecha, izquierda, al frente y atrás.
  - Entrar y salir apoyando un pie al interior del aro
  - saltar con un solo pie
  - colocar el aro en el empeine, hacerlo girar e ir saltando
  - sosteniendo el aro con manos juntas, entrar y salir rápida y continuamente de él.
  - En la misma posición anterior, saltar el aro con las piernas juntas.
  - Sentados, hacer pasar el cuerpo por el interior del aro.
  - Decúbito ventral, tomar el aro por los bordes, elevarlo y hacerlo girar ente las manos, sin que toque el suelo.
  - Hacer girar el aro alrededor de la cintura.
5. Estiramientos
6. **Juego:** el teléfono roto.

**Formación:** el grupo se divide en dos equipos, estos forman filas enfrentadas, ya sea sentado o de pie.

**Desarrollo:** el maestro transmite una frase corta, por ejemplo: “soy activo 60/7”, en voz baja y al oído. Estos a su vez deben transmitirlo al siguiente compañero de la misma forma, y así sucesivamente. Al llegar al final de cada equipo, los últimos deben enunciar en voz alta lo que han entendido.

### ACTIVIDAD FUERA DE CLASE

7. Completo el siguiente cuadro:

<b>PLAN PERSONAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE LA SEMANA</b>	
<b>ACTIVIDADES QUE ME AGRADARON Y QUE REALIZARÉ EN CASA</b>	<b>OTRAS ACTIVIDADES QUE ME COMPROMETO A REALIZAR</b>

### SESION N°27 CIRCUITO

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Exploración de ideas previas:

¿Realizas ejercicios en tu tiempo libre?

¿Qué ejercicios realizas en tu tiempo libre?

¿Cómo ejecutas esos ejercicios?

**2. PARTE INICIAL.**

Calentamiento: realizado por estudiantes

**3. PARTE CENTRAL:**

Circuito de ejercicios

Volumen: 30 segundos por estación

Pausa: 35 segundos

Cantidad de circuitos: 2

Pausa entre circuitos: 2 minutos

**ESTACION N°1:** abrir y cerrar piernas por medio de saltos

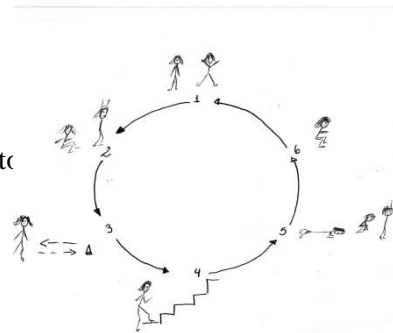
**ESTACIÓN N°2:** sentarse y levantarse.

**ESTACIÓN N°3:** desplazamientos laterales

**ESTACIÓN N°4:** subir y bajar las gradas caminando

**ESTACIÓN N°5:** burpees

**ESTACIÓN N°6:** sentadillas



**4. PARTE FINAL:**

Estiramientos: por estudiantes

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

5. Completo el siguiente cuadro:

<b>PLAN PERSONAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE LA SEMANA</b>	
<b>ACTIVIDADES QUE ME AGRADARON Y QUE REALIZARÉ EN CASA</b>	<b>OTRAS ACTIVIDADES QUE ME COMPROMETO A REALIZAR</b>

6. Consulto sobre la forma correcta de realizar las sentadillas, los abdominales, las flexiones de brazos y lo explico en la siguiente clase.

7. Incrementar los niveles de actividad física respecto a las recomendaciones para adolescentes. Hacer un registro de actividad.

**SESIÓN N°28**

**RUTINA CASERA**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes previos.

¿Describe la técnica ideal para realizar las sentadillas?



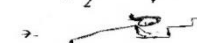
¿Qué recomendaciones le darías a una persona que quiera realizar ejercicios abdominales?

¿Cuál sería la técnica ideal para  os?

2. Por grupos: revisan las res  entre todos resuelven las preguntas y socializan ante todo el gru 

3. Calentamiento.

4. Rutina casera:

- 
- 
- 
- Boca abajo, con los pies apoyados en el piso, y las botellas llenas de agua en las manos, elevar los brazos estirados hacia adelante y llevarlos atrás flexionados con los codos. (10 repeticiones)
  - Acostado boca arriba, con una rodilla flexionada, y un brazo estirado hacia atrás. Subir el brazo y la pierna contraria. (10 repeticiones)
  - Sentadilla con salto sosteniendo las botellas en las manos. (10 repeticiones)
  - Manos y rodillas apoyadas sobre el piso. Sosteniendo una botella detrás de la rodilla. Elevar la rodilla desde el piso hasta la altura del glúteo. (10 repeticiones de cada lado)
  - De pies sosteniendo una botella de agua, con el brazo arriba, flexionar el codo subiendo y bajando la botella, cuidando que la posición del codo sea siempre la misma. (10 repeticiones)
  - Saltar de un lado a otro subiendo la rodilla. (10 repeticiones por cada lado)
  - Apoyando las manos sobre un muro, flexionar los codos, cuidando que, al bajar, estos permanezcan cerrados, lo más pegados al tronco que se pueda. (6 repeticiones)

5. Estiramientos. Por grupos de estudiantes.

6. Escribir en el diario una descripción de los ejercicios realizados.

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

7. Completo el siguiente cuadro.

<b>PLAN PERSONAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE LA SEMANA</b>	
<b>ACTIVIDADES QUE ME AGRADARON Y QUE REALIZARÉ EN CASA</b>	<b>OTRAS ACTIVIDADES QUE ME COMPROMETO A REALIZAR</b>

8. Crear una lista de canciones favoritas para escuchar mientras haces ejercicios. Presenta tu lista en la próxima clase.

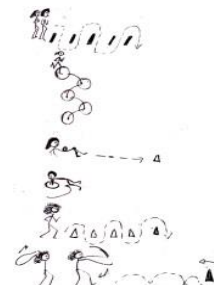


9. Hacer una lista de recursos y espacios que puede utilizar en su entorno para la actividad física, presenta una lista de fotos en la siguiente clase y explica que actividades puedes realizar.

**SESION N° 29  
EL RECORRIDO**

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Socializar el plan personal que elaboró en casa, la lista de canciones favoritas y la lista de recursos y espacios que emplearía al momento de hacer actividad física.
2. Calentamiento.
3. Recorrido
  - Desplazamiento lateral, entre bastones.
  - Saltar de aro en aro con un solo pie.
  - Transportar una pelota sobre el abdomen en cuadrupedia invertida.



- Con las manos en el centro del aro, desplazarse en círculo.
  - Correr en zig – zag entre conos
  - Desplazarse saltando la cuerda.
4. Repetir el recorrido, pero cada estudiante inventa una forma distinta de pasar sobre los implementos
  5. Estiramientos realizados por los estudiantes.

**ACTIVIDADES FUERA DE CLASE.**

6. Con la lista de recursos y espacios con que cuentas en casa, organiza un recorrido de ejercicios que puedas ejecutar durante la semana utilizando tu lista de música favorita. Prepara una historia digital y envíala al E- mail de la maestra.

**SESIÓN N°30**  
**RUTINA DE EJERCICIOS CON NEUMÁTICOS DE BICICLETAS.**  
**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS.**

1. **FASE INICIAL:** Calentamiento

2. **FASE CENTRAL:**

Ejercicios con neumáticos de bicicleta: 2 series de 10 repeticiones.

- Tomando un neumático de bicicleta con los brazos separados, elevarla sobre la cabeza y realizar flexiones laterales del tronco, a uno y otro lado.
- Sostener el neumático horizontalmente con ambas manos, abrir lo más que pueda y cerrar.
- Sostener el neumático de bicicleta con las dos manos y con la planta de un pie, extender la pierna hacia atrás en forma horizontal, dejando el cuerpo inclinado al frente.
- Con un pie entre el neumático y sosteniéndola con las manos, balancear la pierna hacia afuera y hacia adentro.
- Pisando el neumático con los pies separados y manteniendo los codos pegados al tronco, subir antebrazos hasta la altura de los hombros y bajar extendiendo los brazos completamente.
- Colgar el neumático en una barra y hacer una sentadilla halando la banda y abriendo los codos hacia afuera.
- Pisar la banda con ambos pies, sostenerla con una mano atrás. Estirar el codo y flexionarlo.

- Amarrar el neumático a un poste y llevar los extremos hacia atrás flexionando los codos.



### 3. FASE FINAL: Estiramientos

**Juego:** el director de la orquesta

**Formación:** círculo

**Desarrollo:** un alumno sale de clase. Se escoge al “director de la orquesta”, todos deben imitar los movimientos exactamente como él los haga, tratando de no delatarlo. Luego se llama al estudiante para que descubra quién dirige el juego. Para ello tiene tres oportunidades.

#### ACTIVIDADES FUERA DE CLASE.

1. Diseña una rutina de ejercicios en casa, donde utilices la escoba, una silla, una pelota, un aro y una cuerda. Enséñala a tus compañeros en la próxima clase.
2. Aplica la rutina y haz un registro de tu actividad diaria.
3. Averiguar cuáles son los pasos básicos para hacer aeróbicos.

#### SESION N°31

#### AERÓBICOS.

#### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. En grupos: socializar sobre los pasos básicos para hacer aeróbicos.
2. Retroalimentación por parte de la maestra a través de una sesión de aeróbicos que incluya los siguientes pasos.
3. Calentamiento.
4. Pasos de aeróbicos
  - La marcha

- **Step Touch**
- Paso lateral
- Paso V
- Mambo
- Rodilla arriba
- Talón atrás

Direcciones de desplazamiento

V L Z



5. Vuelta a la calma con ejercicios de estiramientos y de respiración.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

En grupos de 6 estudiantes, escoger canciones de su preferencia y preparar una rutina de aeróbicos para presentar en la siguiente clase. Duración 10 minutos.

## **SESIÓN N° 32**

### **DEPORTES DE CONJUNTO**

#### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

1. Exploración de saberes:
  - ¿Qué es deporte?
  - ¿Qué deporte prácticas?
  - ¿cuántas veces a la semana lo prácticas?
  - ¿Cuáles son las reglas de ese deporte?
2. Retroalimentación por el maestro
3. Mini encuentros de voleibol
4. Mini encuentros de baloncesto
5. mini encuentros de microfútbol.

### **ACTIVIDADES FUERA DE CLASE**

6. Diseña una pirámide de actividad física. Teniendo en cuenta todo lo aprendido
7. Planea una rutina de actividad física personal para un mes.

#### **Anexo 4. Evaluación de expertos**

### **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVO 60-7 PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA NORMAL SUPERIOR LÁCIDES IRIARTE DE SAHAGÚN CÓRDOBA**

**Señor Evaluador:** a continuación, se presenta una rejilla de evaluación que contiene una escala de valoración fundamentada en unos criterios; de manera respetuosa, solicitamos a usted, revisar el programa y valorarlo en una escala de 1 a 5, donde 5 se cumple Plenamente y 1 No se cumple.

Si hay algún indicador que usted considera se debe tener en cuenta y no aparece en la rejilla, por favor lo indica en la columna de observaciones

Gracias por su contribución al mejoramiento de la calidad de este proceso.

CRITERIO	INDICADOR	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
<b>Calidad estructural del programa</b>	Las metas de aprendizaje establecidas, abarca toda la gama de dimensiones de aprendizaje significativo de Dee Fink (conocimiento, aplicación, integración, dimensión humana, atención y aprendiendo a aprender) y se orientan adecuadamente al nivel del curso y características de los estudiantes.		
	Las actividades de evaluación están claramente definidas y establecidas para la gama completa de metas de aprendizaje.		
	Las actividades de aprendizaje involucran activamente a los estudiantes y existe coherencia entre las actividades de aprendizaje en el aula y fuera de clase.		
	Coherencia entre las metas de aprendizaje, criterios de evaluación y actividades de enseñanza aprendizaje.		
	El cronograma del programa, está completamente articulado y secuenciado lógicamente		
	Los fundamentos conceptuales responden y corresponden a los lineamientos y orientaciones definidos por el MEN		
	Coherencia con las necesidades del contexto local, regional, nacional e internacional		
	Congruencia interna		
<b>Calidad Técnica</b>	Pertinencia en relación a las carencias, demandas y expectativas de los estudiantes y del contexto		
	Los medios y recursos para el desarrollo efectivo del programa responden y corresponden a los fundamentos conceptuales,		

	procedimentales y actitudinales.		
	Relevancia del programa		
	Suficiencia, claridad y accesibilidad de los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales		
	Calidad e integralidad de las actividades de aprendizaje y los procesos de Evaluación		
	Viabilidad de la implementación y adaptación del programa en diferentes contextos		

### **Anexo 5. Registro de observaciones hechas por los estudiantes**

**OBJETIVO:** conocer las percepciones de los estudiantes a lo largo del desarrollo del programa, así como introducir mejoras en el proceso de implementación.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Refiere lo que para ti fue Positivo, Negativo e Interesante en el desarrollo del programa.

<b>POSITIVO</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>INTERESANTE</b>

**Anexo 6. Rúbrica de autoevaluación de los estudiantes.**

**OBJETIVO:** Evaluar, de acuerdo a criterios, el conocimiento, el desempeño y el producto del estudiante durante la aplicación del programa.

**INSTRUCCIONES:** En la siguiente rúbrica realizarás un juicio valorativo resaltando los aspectos positivos y negativos en tus evidencias de conocimiento, desempeño y producto, realiza las observaciones con toda sinceridad y siempre guiándote por los criterios.

Unidad: \_\_\_\_\_ Sesión: \_\_\_\_\_ Fecha:

\_\_\_\_\_

Nombre del auto-evaluador: \_\_\_\_\_

TIPO DE EVIDENCIA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	JUICIO VALORATIVO DEL ESTUDIANTE
<p><b>ACTIVIDADES EN CLASE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participo activamente en las actividades exploratorias de cada uno de los temas.</li> <li>-Respondo los test individuales relacionados con los temas de cada sesión de clases.</li> <li>- Participo activamente en la solución grupal de actividades programadas.</li> <li>- Colaboro en la redacción y exposición sobre la justificación de las respuestas grupales.</li> <li>-Escucho activamente a mis compañeros y compañeras.</li> <li>-Sustento mis respuestas con argumentos demuestro que he leído sobre el tema.</li> <li>-Realizo preguntas sobre las inquietudes que se presentan.</li> <li>-Propongo soluciones adecuadas para las situaciones planteadas en</li> </ul>	

	clases.	
<b>Actividades fuera de clase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizo en casa las lecturas previas sobre cada uno de los temas.</li> <li>-Participo en las actividades relacionadas con mi entorno.</li> <li>- Analizo los videos seleccionados para la clase.</li> <li>- Indago en distintas fuentes de información.</li> <li>-Cumplo con la elaboración de tareas y trabajos.</li> <li>- Organizo con agrado el portafolio de educación Física.</li> <li>-Realizo anotaciones en el diario reflexivo sobre los aspectos relacionados con mi proceso de aprendizaje en cada clase.</li> <li>-Realizo actividades físicas de manera voluntaria</li> </ul>	

**Anexo 7. Rúbrica de coevaluación de los estudiantes.**

**OBJETIVO:** Evaluar, de acuerdo a criterios, el conocimiento, el desempeño y el producto del estudiante durante la aplicación del programa.

**INSTRUCCIONES:** En la siguiente rubrica realizarás un juicio valorativo resaltando los aspectos positivos y negativos en las evidencias de conocimiento, desempeño y producto de tus compañeros, realiza las observaciones con toda sinceridad y siempre guiándote por los criterios.

Unidad: \_\_\_\_\_ Sesión: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

Nombre del Evaluado: \_\_\_\_\_

<b>TIPO DE EVIDENCIA</b>	<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>JUICIO VALORATIVO DEL ESTUDIANTE</b>
<b>Actividades en clase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participa activamente en las actividades exploratorias de cada uno de los temas.</li> <li>-Responde los test individuales relacionados con los temas de cada sesión de clases.</li> <li>- Participa activamente en la solución grupal de actividades programadas.</li> <li>- Colabora en la redacción y exposición sobre la justificación de las respuestas grupales.</li> <li>-Escucha activamente a sus compañeros y compañeras.</li> <li>-Sustenta sus respuestas con argumentos y demuestra que ha leído sobre el tema.</li> <li>-Realiza preguntas sobre las inquietudes que se presentan.</li> <li>-Propone soluciones adecuadas para las situaciones planteadas en</li> </ul>	

	clases.	
<b>Actividades fuera de clase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza en casa las lecturas previas sobre cada uno de los temas.</li> <li>-Participa en las actividades relacionadas con su entorno.</li> <li>- Analiza los videos seleccionados para la clase.</li> <li>- Indaga en distintas fuentes de información.</li> <li>-Cumple con la elaboración de tareas y trabajos.</li> <li>- Organiza con agrado el portafolio de educación Física.</li> <li>-Realiza anotaciones en el diario reflexivo sobre los aspectos relacionados con el proceso de aprendizaje en cada clase.</li> <li>-Realiza actividades físicas de manera voluntaria.</li> </ul>	

**Anexo 8. Evidencias fotográficas.**









