

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA PROMOTORA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EDWAR ALEXANDER ABOGADO CAVIEDES

DANIEL SEBASTIÁN GARAY BOHÓRQUEZ

TUTOR: MARCO AURELIO RODRÍGUEZ

BOGOTÁ D.C., 26 DE MAYO DEL 2015

DEDICATORIA

Agradecer a nuestras familias que son las que nos han ayudado en los momentos difíciles, que con el apoyo de ellos podemos estar más cerca de alcanzar nuestras metas, propuestas al comienzo de esta carrera, que con el acompañamiento oportuno, nosotros como licenciados pudimos ser más correctos y tener más sabiduría para tomar decisiones en ocasiones difíciles, y compromiso por parte de nosotros para no decaer y fallecer en situaciones complejas, que gracias a las personas que nos rodean nosotros somos afortunados y bendecidos para dar a conocernos como licenciados y compartir los conocimientos de la carrera con ellos.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional por darnos la oportunidad de formarnos como profesionales en el área educativa. Por permitirnos llevar orgullosamente el nombre durante estos años de educación.

Un agradecimiento especial a nuestro tutor Marco Aurelio Rodríguez que acompañó un periodo de nuestro proceso de formación, llevándonos por un camino de disciplina e investigación. También por motivarnos a seguir siempre adelante con la idea inicial de nuestro proyecto y servirnos de guía durante en todo momento.

A nuestras familias que nos brindaron un apoyo incondicional durante toda la carrera universitaria, acompañándonos en los momentos difíciles y ayudándonos con los problemas eventuales.

Agradecemos a las personas que nos permitieron realizar el proceso de ejecución del PCP, en especial a Carlos Lozano representante legal de Constructores y Consultores S.A.S y Casa Hotel Primavera S.A.S.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Tesis de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación física promotora de los estilos de vida saludable
Autor(es)	Abogado Caviedes, Edwar Alexander; Garay Bohórquez, Daniel Sebastián
Director	Rodríguez, Marco Aurelio
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 94 p
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EDUCACIÓN FÍSICA; SALUD; PREVENCIÓN EN SALUD; PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES; SEDENTARISMO; ACTIVIDAD FÍSICA; ESTILO DE VIDA; Hábitos saludables

2. Descripción
Trabajo de grado que se propone dar solución a una problemática mundial en un contexto local, con base en los estudios realizados desde la educación física el objetivo es, mejorar la calidad de vida de las personas, cambiando los estilos de vida y los hábitos negativos que éstas posean y a la vez formar conciencia en cada sujeto en temas relacionados con la salud.

3. Fuentes
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo social, Rudolph Schaffer. Primera edición en español, 2000. Editorial siglo xxi editores, s.a de c.v. ISBN 968-23-2224-3• Didáctica de la educación física, Onofre Ricardo Contreras Jordán 1994. Editor INDE, 2004. ISBN 8487330975, 9788487330971. Número de páginas, 322 páginas• Desarrollo a escala Humana, Manfred Max Neef. Icaria Editorial, S.A. Comte d'Urgell, 53 08011 Barcelona, Primera edición marzo 1994. ISBN: 84-7426-217-8.• George J. Posner, (1998) Análisis del currículo, 2 edición• Educación para la salud, Miguel Costa y Ernesto López. Ediciones pirámide, primera edición 1994. ISBN 84-368-1029-5.• Constructivismo y educación, Mario Carretero. Editorial Luis Vives, primera edición 1993. ISBN 950-701-778-x• Cómo pensamos nueva exposición de la relación entre el pensamiento reflexivo y proceso educativo, Jhon Dewey. Editorial Paidós, primera edición 1989. ISBN 0815 84-7509-514-3• Psicología de la educación, Violeta Arambicia C, Paulina Herrera P., Katherine Strasser S. ISBN 956-14-0466-4. Edición original publicada por Ediciones universidad católica de Chile.• La educación física, Domingo Blázquez Sánchez, Octava edición, 2003,

Barcelona-España

- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física, Manuel Delgado y Pablo Tercedor. ISBN 84-95114-17-8. Editorial Inde publicaciones. primera edición, 2002

4. Contenidos

1. CARACTERIZACION CONTEXTUAL: Desde la observación de los integrantes del grupo analizamos varias problemáticas que implicaba una intervención de los educadores físicos, y una de estas es la falta de actividad física como un hábito saludable, frente a que las personas utilizan más maquinas (carros, motos), e instrumentos tecnológicos (celulares, computadores, video juegos), que impiden tanto psicológica como emocional la inactividad física de las personas, y es aquí en donde nosotros como estudiantes tratamos de darle una solución en la ejecución de este proyecto.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA. Aquí daremos a conocer el tipo de hombre que se pretende formar, el modelo pedagógico, el modelo didáctico, la teoría de desarrollo humano, la teoría curricular, y la tendencia de la educación física desde el punto de vista pedagógico como licenciados tomamos estos puntos para determinar un tipo de ideal de hombre que se pretende formar con el desarrollo de este proyecto. Desde esta perspectiva podemos analizar como seria la ejecución de las clases, el tipo de evaluación que tomamos y la finalidad en la que queremos que llegue el proyecto.

3. IMPLEMENTACION. Se ejecuta la teoría pedagógica con la práctica para dar a consolidar lo descrito en la contextualización y construir una planeación de clases para desarrollar el proyecto y darle una visión más favorable a la educación física y su importancia como generadora de salud y hábitos positivos.

4. EJECUCION. Se presenta la intervención del proyecto en la población y se diseña instrumentos para analizar el proceso de la práctica, y los cambios que se presentan para su posible retroalimentación, para lograr que el proceso tenga un objetivo claro y solucione la problemática descrita en la contextualización, así en el transcurso de esta fase se verán los resultados por medio de observaciones y evaluaciones aplicadas para dar con un registro completo

5. ANALISIS DE LA EXPERIENCIA. En este apartado se presentara los resultados obtenidos con las prácticas y las evaluaciones aplicadas en la fase de ejecución, para determinar si el proyecto tuvo la finalidad deseada, las recomendaciones que hacen los integrantes de este proyecto sobre el tema y problemática que se trató. Finamente se hace una reflexión sobre lo que constituyo el Proyecto Curricular Particular en la formación como maestros.

5. Metodología

Se desarrolla analizando las bases del proyecto curricular, que nos da un esquema que determina como se ejecutara el proyecto, iniciando con un tema a tratar para enfocarlo como una problemática, una necesidad o una oportunidad para desarrollarla en un contexto que dispone como punto de partida del proyecto. Siguiendo este esquema se dispondrá de una ejecución en donde ponemos en práctica la teoría pedagógica y los aprendizajes como licenciados, después nos enfatizamos en la evaluación en donde sabemos los resultados próximos del proyecto y la favorabilidad que le dimos a la problemática, respaldando lo anterior nos encaminamos hacia las conclusiones que tuvimos mediante las prácticas y los resultados vistos, por ultimo nos dirigimos hacia la reflexión como estudiantes de la licenciatura y como futuros licenciados.

6. Conclusiones

En el desarrollo del PCP, planteamos varias temáticas que fueron avanzando constantemente, y en las prácticas tuvieron un aporte significativo, porque la teoría que implementamos fue la que nos condujo a unos resultados favorables de las propuestas pedagógicas.

En los procesos que tuvimos en nuestra práctica, observamos como las personas se interesaban más en la participación de la clase y dejaban que los profesores nos encargáramos de su proceso de progreso, y tomaban la iniciativa en relación a la temática que querían realizar para la siguiente clase, la enseñanza-aprendizaje que obtuvimos fue gratificante y enriquecedora, porque desarrollamos un aprendizaje significativo en las personas con las que trabajamos por lo cual hacían que las practicas fueran más amenas y tuvieran un avanza continuo.

Elaborado por:	Abogado Caviedes, Edwar Alexander; Garay Bohórquez Daniel Sebastián
Revisado por:	Rodríguez, Marco Aurelio

Fecha de elaboración del Resumen:	09	06	2015
--	----	----	------

Contenido

Introducción	x
Justificación.....	xiii
Capítulo 1: Contextualización.....	14
Conceptos previos	14
Caracterización contextual	16
Antecedente Nacional	21
Antecedentes Internacionales	25
Marco legal.....	28
Capítulo 2: Perspectiva Educativa.....	30
Ideal de hombre	30
Teoría de desarrollo humano.....	31
Concepto de sociedad.....	34
Concepto de cultura.....	35
Concepto de educación física.....	36
Currículo experiencial.....	38
Modelo Pedagógico.....	40

Modelo didáctico.....	44
Modelo evaluativo.....	48
Tendencia de la educación física.....	54
Capítulo 3: Implementación	60
Justificación.....	60
Objetivos	60
Objetivo general	60
Objetivos específicos.....	60
Metodología	61
Micro contexto	62
Temáticas	63
Evaluación.....	65
Análisis De La Experiencia.....	67
Recomendaciones.....	68
BIBLIOGRAFIA.....	69
Anexos.....	70
Cronograma.....	70

Introducción

En la actualidad las enfermedades no trasmisibles a nivel mundial han incrementado drásticamente, una de las más comunes la obesidad tiene en alarma a todas las organizaciones relacionadas con la salud. La obesidad es tomada como una enfermedad, y las personas en esta condición están en un alto riesgo de presentar una gran cantidad de patologías entre los más comunes están los problemas cardiovasculares, diabetes tipo II, síndrome metabólico, dislipidemia, también consecuencias a nivel emocional y social también se presentan otro tipo de problemáticas, ya sea por un nivel de autoestima bajo o discriminación social.

La salud es una fuente primordial para que el cuerpo funcione bien en todas sus dimensiones. Sin embargo, con el pasar de los tiempos, la salud del cuerpo ha tomado poca importancia, pues se implementan campañas en los medios de comunicación que atraen a consumir alimentos ricos en grasa y azúcares, sin mencionar las contraindicaciones que se deben tener en cuenta para no afectar de manera negativa la salud y el cuerpo, en general. Otros factores que se podrían considerar nocivos para el cuerpo como el consumo de tabaco, licor y sustancias alucinógenas afectan en el largo plazo la funcionalidad efectiva del cuerpo. Además, se presenta un alto índice de nula o poca realización de actividad física. Así, la inadecuada alimentación, el consumo de sustancias nocivas para la salud y el mínimo ejercicio físico motivaron la posibilidad de plantear un PCP relacionado con la promoción de los hábitos saludables y la salud, a través de la educación física.

En el inicio del proyecto se observaron distintos contextos, en los cuales se determinaron características similares como la falta de actividad física y hábitos nocivos, estas características se presentaron en todas las edades.

A través de las observaciones realizadas comenzamos a enfocarnos en un grupo más pequeño para determinar el ¿por qué? estas conductas, con el objetivo de poder llegar a dar una solución desde la educación física. Los sujetos observados en su vida cotidiana pertenecen a un ambiente que les limita en cierta medida la actividad física, con lo cual es inevitable que estos sujetos presenten patologías asociadas a un estilo de vida sedentario.

Ya con uno de los factores de riesgo determinado procedemos a intervenir, a través de actividades alternativas para la promoción de la actividad física. Se pretende no solo trabajar con los sujetos en su ambiente laboral, también se busca relacionar todas las practicas propuestas con la familia de cada uno de los sujetos, para que así estos lo adopten de una manera más sencilla, eficaz y extensa.

Lo que se buscó en el desarrollo de todas las sesiones con las personas fue que ellos tomaran conciencia de que la realización de actividad física puede traer beneficios a nivel familiar, emocional, laboral, físico y mental. Logrando así un cambio significativo en sus estilos de vida.

Este Proyecto Curricular Particular –PCP- se desarrolló en tres enfoques que determino hacia dónde va dirigido este trabajo. Cada uno de estos enfoques direcciona la importancia para considerarlo como oportunidad, necesidad y problemática.

Como oportunidad, se han observado varios cambios que la sociedad ha tenido en relación con la alimentación y con la falta de actividad física. Estos aspectos permiten dar lugar a intervenir con este PCP.

Frente a la necesidad, se pueden referir las condiciones que se han adoptado en la sociedad, respecto de la inadecuada alimentación y al incremento del sedentarismo por falta de una actividad física recurrente.

En cuando al problema, se puede referir que se han incrementado el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, y la falta de actividad física en la sociedad colombiana. De ahí la necesidad de afrontar esta problemática y plantear una solución a través de este PCP.

Justificación

Con el problema ya evidente es necesaria la intervención directa del educador físico como agente transformador de realidades. El papel del profesor en la comunidad es fundamental, porque desde su área y con sus conocimientos pedagógicos es posible que haga una intervención directa para la solución de algunas necesidades. Lo cual generara una conciencia colectiva frente a lo que se esté trabajando.

En relación con la salud el educador físico desde su conocimiento científico puede hacer una gran cantidad de aportes, este trabajo toma un papel significativo en la sociedad al desarrollarse en un tipo de educación no formal.

Este proyecto educativo trabaja una problemática creciente a nivel mundial, el sedentarismo. Con lo cual se da una alternativa educativa como solución a este problema, basados en fundamentos pedagógicos, disciplinares y humanísticos.

Capítulo 1: Contextualización

Conceptos previos

Estos conceptos que se mencionaran a continuación ayudaran a comprender al lector un poco más sobre la temática que se trabajara en este proyecto.

- Educación física: Es una disciplina pedagógica que se basa en la intervención en el movimiento corporal, para estructurar y desarrollar de forma integral y armónica, las capacidades física, afectivas y cognitivas de la persona.
- Prevención en salud: “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998)
- Prevención de las enfermedades: es una estrategia de mejoramiento de la salud a través de enfrentar los riesgos, tiene como objetivo:
 - a) reducir los factores de riesgo y enfermedad.
 - b) disminuir complicaciones de enfermedad.
 - c) proteger a personas y grupos de agentes agresivos.
- Sedentarismo: Falta de actividad física regular y cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.
- Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. el ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y

repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

- Salud: es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. en otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social). (OMS)
- "La salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros."... john de saint
- Estilos de vida: están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.
- "La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".(OMS)
- Hábitos saludables: todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Educación para la salud: “un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las practicas saludables y hacer dificiles las prácticas de riesgo”(costa y López, 1996)

Caracterización contextual

En el mundo existen varias enfermedades que cobran la vida de muchas personas, y durante varios años las investigaciones frente a estos padecimientos han cambiado, por lo cual se han tomado precauciones y diferentes tipos de control para posiblemente erradicar una de estas problemáticas, la obesidad es la tercera enfermedad que cobra más vidas en el mundo y su desarrollo ha sido muy acelerado unido al crecimiento económico de cada país.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cuestión del sobrepeso asoma como un factor de fricción en las relaciones laborales a mediano plazo, y que por primera vez en la historia de la humanidad, hay más personas con exceso de peso que desnutridas. Unas 2.100 millones de personas en el mundo sufren de sobrepeso, entre los que se incluyen 670 millones que padecen obesidad.

La obesidad definida por Gutiérrez (2012) es “el exceso de grasa o tejido adiposo”. Lo cual trae graves consecuencias para la salud, aumentando significativamente el grado de morbilidad.

Si la cifra total ya representa en torno al 30% de la población mundial, un informe de la consultora McKinsey augura que el número se elevará a la mitad de los habitantes del planeta en 2030. “La obesidad está en ascenso en los países desarrollados y, ahora, está también presente en las economías emergentes”, sostienen los expertos de la consultora, afirman que el problema no sólo se agudiza rápidamente, sino que será cada vez más difícil de revertir. “Solo un plan que ataque en varios frentes, desde el tamaño de las porciones de los alimentos, pasando por el control sobre la comida rápida, hasta el estímulo del ejercicio físico y la educación alimentaria, entre otras cuestiones, podrá empezar a frenar la crisis”, dicen en McKinsey.

Podemos considerar que la obesidad es un problema que necesita tratarse, ya que es evidente su crecimiento en los países desarrollados y en vía de desarrollo. Dentro de esta problemática se puede ver que afecta incluso las poblaciones en donde hay hambre, es evidente en niños, adolescentes y adultos. Varios estudios realizados en países desarrollados como Estados Unidos y algunos de Europa dicen que el número de obesos se ha multiplicado debido principalmente a un cambio de hábitos alimenticios, sobre todo en el consumo de grasas y una notable disminución en la actividad física.

En el estudio realizado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), han destacado los 10 países con mayor índice de obesidad en el mundo: México, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Australia, Reino Unido, Irlanda, Islandia, Canadá, Chile y Grecia. En este estudio se analizan el avanzado grado de evolución de esta problemática y el crecimiento de la población frente al consumo de alimentos con alto porcentaje de grasa. El número de personas con sobrepeso y obesidad en el mundo aumentó de 857 millones a 2100 millones en los últimos 33 años según las estadísticas del estudio.

La OMS da unas cifras actuales sobre la obesidad a nivel mundial:

- En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.
- En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.
- En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.

- La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.

Un análisis realizado en 188 países entre 1980 y 2013 determinó que el incremento de obesidad a nivel global fue de un 27,5% en adultos y de un 47,1 en niños. Más del 50% de los 671 millones de personas obesas en el mundo viven en solo 10 países: Estados Unidos (más de 13%), China y la India (15% combinado), Rusia, Brasil, México, Egipto, Alemania, Pakistán e Indonesia.

De cada 100 adultos en España de 18 años en adelante, el 17% padecen obesidad y 37% presentan sobrepeso. La obesidad ha aumentado del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años. De cada 10 niños y adolescentes de 2 a 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad. El 41,3% de la población se declara sedentaria, algo menos de la mitad de las mujeres (46,6%) y más de un tercio de los hombres (35,9%). Encuesta Nacional de Salud 2011-12 del INE del marzo del 2013

En este estudio mundial aparecen dos países latinoamericanos, donde México se encuentra ubicado en la quinta posición, y Brasil está ubicado en la sexta. En el estudio realizado en Latinoamérica estos países, tanto México como Brasil están ubicados en la segunda y tercera posición respectivamente, para Colombia en este estudio que realizó la ONU no está en una buena posición ya que está ubicado como el sexto país en Latinoamérica con mayor índice de obesidad en la población, y según las estadísticas realizadas, Colombia podría subir de posición si no es controlada eficazmente esta enfermedad.

“Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo

duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros”. (OMS)

Nosotros como profesionales de educación física debemos estar participes y ayudar a combatir este mal, porque la obesidad es un problema crónico de salud individual y publica, y así lograr mantener hábitos saludables para revertir esta situación

Según el ministerio de cultura y recreación con apoyo del instituto colombiano del deporte dan las siguientes estadísticas, solo en 26 % de los adolescentes entre 13 a 17 años y el 42,6% de los adultos entre 18 a 64 años cumplen con los requerimientos mínimos de actividad física para obtener beneficios en salud.

- 6,5 millones de hipertensos
- 4 millones de obesos
- 3,6 millones de fumadores
- 2,2 millones con niveles peligrosos de colesterol
- 3 millones de personas mayores de 12 años con algún grado de adicción al alcohol.
- Niños entre 5 y 12 años dedica 2 horas o más a ver televisión.

En una investigación realizada por la facultad de medicina de la universidad Militar Nueva Granada cuyo título es “prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares en la ciudad de Bogotá” denotaron una problemática creciente en la infancia, en las edades de 7 a 11 años, niños de ciertos colegios de

Bogotá tienen tendencia hacia la obesidad. Para la obtención de datos se tomaron medidas antropométricas que determinaron el peso y talla de los estudiantes, para los hábitos nutricionales implementaron un recordatorio sobre los alimentos consumidos en 24 horas. Los resultados demuestran que el 22.4% del grupo de estudiantes observados presentan sobre peso y el 15.3% obesidad atendiendo a la medida del I.M.C y comparándola en las tablas ya establecidas.

Peso Insuficiente	< 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso Grado I	25 - 26,9
Sobrepeso Grado II	27 - 29,9
Obesidad I	30 - 34,9
Obesidad II	35 - 39,9
Obesidad III (mórbida)	40 - 49,9
Obesidad IV (extrema)	> 50,00

Tabla tomada de la guía nutricional para la población colombiana ICBF(2008)

Otro de los puntos vistos es el patrón de actividad física que presentan los niños se caracteriza por actividades sedentarias como ver televisión o los videojuegos.

Según el centro de para el control y prevención de enfermedades del gobierno colombiano enumera una serie de consecuencias que trae la obesidad a nivel biológico:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Cáncer (de endometrio, de mama y de colon)
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)

- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación)
- Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad)

Antecedente Nacional

En una búsqueda a nivel local podemos encontrar otros proyectos realizados que están relacionados con la salud y los estilos de vida saludables, a continuación se enunciarán brevemente estos proyectos.

EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONOCIMIENTO Y CUIDADO DEL CUERPO. Una experiencia generadora de hábitos saludables. (Cuervo Lasso, Giovanni Steven, 2014) Universidad Pedagógica Nacional.

En este Trabajo de grado se hace un recorrido sobre la importancia de educar a las personas físicamente para que de esta manera apropien la importancia del ejercicio físico concientizado en su estilo de vida en los aspectos político, cultural, y educativo, los cuales han determinado el sentir-pensar-actuar del hombre, con base en lo anterior se buscó intervenir a partir de las clases de educación física en una institución empresarial donde uno de sus espacios cuenta con gimnasio. Al evidenciar que existe un problema frente al ejercicio físico, desde las clases de

educación física se buscó dar una educación frente al cuidado corporal en dicha institución empresarial promoviendo la cultura del cuidado del cuerpo.

Teniendo en cuenta la complejidad del ser humano desde sus múltiples componentes que lo hace un ser integral, cabe destacar que hay diversos factores que inciden en los hábitos de las personas, como lo son la sociedad, la cultura y la educación. Es decir que la relación entre los sujetos trae como consecuencia una serie de tradiciones que añaden factores de comportamiento los cuales establecen un determinado estilo de vida. En este sentido, una forma de contribuir a la promoción de la prevención en salud de las personas desde la educación física es una posibilidad benefactora para aquellas personas que por diferentes motivos cuentan con un espacio para actividades de ocio y recreación muy reducido, lo que dificulta controlar problemas como el estrés, la falta de actividad física y el consumo de alimentos y sustancias nocivas para el cuerpo.

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD UN RETO CONTRA EL SEDENTARISMO. (Gina Alexandra Velandia Fonseca, 2012) Universidad Pedagógica Nacional

Proyecto curricular donde el autor Gina Velandia, con base en los estudios realizados desde la educación física, tendientes a la formación de individuos integrales, aborda una visión pedagógica y reflexiva que integra las diferentes áreas del conocimiento en función del desarrollo y fortalecimiento de herramientas que posibiliten la promoción de realización de actividad física y el conocimiento de hábitos de vida saludables del individuo en una sociedad cambiante para lograr romper con la herencia de sedentarismo que se está generando en pleno siglo XXI.

El proyecto curricular particular pretende dar a conocer la importancia de la actividad física y su estrecha relación con la salud y específicamente con la prevención del sedentarismo, uno de los hechos de mortalidad más vivenciados en el siglo XXI, para este proyecto se realizó un análisis de tipo informativo donde se evidenció que el sedentarismo es una de las prácticas sociales más nocivas para los seres humanos, y que de no promover la realización de prácticas que contrarresten esta problemática llegara a ser la primera práctica mortal del siglo XXI, así mismo este proyecto se efectuó en una institución educativa llamada Marruecos y Molinos donde se realizó la implementación del mismo.

Este proyecto abarca unos objetivos generales y específicos así como una contextualización tanto a nivel global como local de la problemática evidenciada, una conceptualización teórica una prueba piloto, unos resultados y una evaluación de carácter constructivo que permite elaborar conclusiones que dejan el proyecto abierto a inquietudes y a plantear cambios propositivos y que contribuyan en la mejora de dicho proyecto.

Dentro de los antecedentes nacionales que se emplean en el país, se implementan varias campañas y leyes. En donde la población puede encontrar espacios libres de humo y allí realizar sus actividades diarias, también espacios públicos y soluciones de transporte saludable. También por parte del ministerio de salud y la protección social han desarrollado campañas de nutrición en las poblaciones vulnerables. Otro programa a nivel distrital son los refrigerios en los colegios y almuerzos gratuitos a ciertas poblaciones de la capital.

“El Programa Nacional de Actividad Física “Colombia Activa y Saludable” es una estrategia para la generación e implementación de políticas públicas referentes a la disminución del nivel de

sedentarismo de los Colombianos por medio de la promoción de la actividad física” (Ministerio de Cultura 2010).

El Ministerio de Salud y Protección social y la organización internacional para las migraciones unieron esfuerzos para fortalecer las acciones de promoción y prevención en temas de salud pública. Con campañas como “aliméntate bien” o “mantente en forma” son dirigidas a los jóvenes para promover la actividad física y la alimentación saludable.

A nivel local se está implementando el programa “recreovia”, es un espacio para la práctica de actividad física, este programa está dirigido por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), el cual dispone de profesionales en actividad física y fitness para el desarrollo de las actividades, el objetivo de éste es mejorar las condiciones y aptitudes físicas de la comunidad interesada aplicando diferentes metodologías y estrategias.

Otro programa implementado por el IDRD es “muévete Bogotá” que busca de forma pedagógica y promocional intervenir en los ámbitos laborales, educativos, comunitarios y en instituciones de salud con el fin de incrementar el conocimiento, modificar actitudes y aumentar la práctica de la actividad física. “Coordinados por profesionales de Muévete Bogotá y profesionales de la salud y la actividad física en las áreas de nutrición, fisioterapia, medicina, psicología, educación y cultura física, que cuenta con estaciones que permiten evaluar el nivel de actividad física, el índice de masa corporal, perímetro de cintura, y la aptitud cardiovascular de los habitantes de Bogotá, entregando un informe sobre recomendaciones de actividad física y alimentación saludable a quienes participen”(IDRD).

Antecedentes Internacionales

La carta de Ottawa es uno de los primeros referentes a nivel histórico que trabajan temas en relación a la promoción de la salud pública. Se concibe la promoción de la salud desde este documento como:

“La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario” (carta de Ottawa 1986).

También presenta indicaciones para trabajar desde el sector político, económico, social y cultural la promoción de la salud:

“Para promover la salud se debe ir más allá del mero cuidado de la misma. La salud ha de formar parte del orden del día de los responsables de la elaboración de los programas políticos, en todos los sectores y a todos los niveles, con objeto de hacerles tomar conciencia de las consecuencias que sus decisiones pueden tener para la salud y llevarles así a asumir la responsabilidad que tienen en este respecto. La política de promoción de la salud ha de combinar enfoques diversos. Si bien complementarios, entre los que figuren la legislación, las medidas fiscales, el sistema

tributario y los cambios organizativos. Es la acción coordinada la que nos lleva a practicar una política sanitaria, de rentas y social que permita una mayor equidad. La acción conjunta contribuye a asegurar la existencia de bienes y servicios sanos y seguros. De una mayor higiene de los servicios públicos y de un medio ambiente más grato y limpio”. (Carta de Ottawa 1986)

La preocupación que determina la organización mundial de la salud (OMS) frente a la promoción de la salud genera la creación de políticas públicas que son expuestas y puestas a consideración, se enfatiza una atención primaria para la sociedad.

En la actualidad muchas organizaciones públicas y privadas se dedican a la investigación en temas relacionados con la salud pública, de la problemática creciente de la obesidad existe una gran diversidad de investigaciones realizadas a nivel mundial sobre este tema, una que sobresale en el país con los estándares más altos de personas con obesidad está en México. Esta investigación aborda la promoción de estilos de vida saludable, así como la importancia que ha adquirido la prevención en los últimos años, desplazando las enfermedades infecciosas como principales causa de muerte, por las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables. Dentro de este trabajo también se expone que el promocionar los estilos de vida saludable implica conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de los individuos y que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad, como lo son: practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas, sexo seguro y adherencia terapéutica.

En Costa Rica se creó un Programa Comunitario de Promoción de Estilos de Vida Saludable, dicho programa va dirigido a un área de intervención de enfermedades no transmisibles, promoviendo la atención Integral de dichas enfermedades.

Estrategias Políticas:

- Promoción de estilos de vida saludables.
- Regulación de programas que propicien Estilos de Vida Saludable.
- Desarrollo de acciones orientadas a la reducción de la obesidad.
- Fortalecimiento de la detección de factores de riesgo.
- Desarrollo de Sistema de Vigilancia.
- Fortalecimiento de la capacidad resolutive.
- Fortalecimiento de acciones articuladas y abordaje integral.

Dicho programa comunitario en Costa Rica se llama CARMEN el cual creó una estructura organizativa y funcional con enfoque multisectorial para formular las políticas y directrices nacionales para el abordaje de las enfermedades no transmisibles en Costa Rica.

Este programa además busca capacitar el recurso humano de los sectores involucrados en las acciones de prevención, detección temprana y manejo de las enfermedades no transmisibles y promover el desarrollo de acciones integradas e innovadoras para educación de la población en la adquisición de prácticas y hábitos saludables.

El Instituto de desarrollo rural (IDR) Argentina, Como una forma de promocionar hábitos saludables, implementó una experiencia interna, denominada “Meriendas saludables”, para generar conciencia sobre la importancia de una alimentación rica en frutas y hortalizas.

De esta manera, el personal del IDR, no sólo difunde recomendaciones y acciones de promoción a la actividad productiva de las economías regionales, sino que incorpora a su cotidianeidad más frutas frescas y secas y derivados, como una forma de incrementar fuentes de hierro, vitaminas y minerales de manera natural para un mejor rendimiento cotidiano.

Esta sana iniciativa a la que le agregarán caminatas saludables fuera del horario de trabajo. Estas acciones, además de contribuir con la salud individual, han generado un muy buen clima laboral a la hora de compartir las meriendas.

Marco legal

De la constitución política nacional se enuncian los siguientes artículos y leyes:

Art. 49: La salud es responsabilidad directa del Estado. Determina que corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; de la misma manera establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad, a lo que se denomina corresponsabilidad de los ciudadanos.

Art. 52: El ejercicio del deporte, la recreación y todas sus manifestaciones autóctonas y culturales conllevan a la Formación integral, preservación y desarrollo para una mejor salud del ser

humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Ley 1122 del 2007. Plan nacional de salud pública (promoción de estilos de vida saludable). La salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.

Ley 397 de 1997. Ley General de la Cultura,(Promoción de la actividad física a través de la cultura y las tradiciones). Señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

La Ley 1355 de 2009 declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos. Esta ley también determina: la promoción de una dieta balanceada y saludable, la adopción de programas de educación alimentaria, el establecimiento de mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, la garantía de la disponibilidad de frutas y verduras en establecimientos educativos, la regulación de grasas trans y la vigilancia y el control de la publicidad de bebidas y alimentos en los medios de comunicación.

Capítulo 2: Perspectiva Educativa

Ideal de hombre

Se concibe un sujeto autónomo, que se desarrolle en todas sus dimensiones, actitudes y aptitudes en pro de su bienestar. Este sujeto debe ser consciente del entorno en el que vive relacionándose con él, adecuando sus acciones para generar un ambiente saludable, responsable a su propia salud en cuanto a su estilo de vida.

Este sujeto está en un ambiente de constante aprendizaje, donde adquiere varios tipos de conocimientos, como los conocimientos teóricos, que le darán al sujeto una base para lograr sus objetivos a través del análisis objetivo de los hechos y a partir de esto llegar a la parte práctica donde implementara todo lo propuesto en la teoría.

Aquí la persona que se pretende formar es un sujeto consiente de su cuerpo y de sus necesidades, que cuide de sí mismo aplicando los conocimientos ya adquiridos, modificando su alimentación, actividades diarias y sus relaciones interpersonales.

La conciencia sobre el medio ambiente es importante para el desarrollo personal y el desarrollo de sus potencialidades, un cuidado adecuado sobre el entorno es ideal, adecuando técnicas contemporáneas para ayudar a su comunidad.

El desempeño del sujeto en relación con la familia, ha de ser informador y promulgador de todo lo aprendido, ayudando a los miembros de su núcleo familiar a aprender las cosas necesarias para llegar a un ambiente saludable. Este sujeto en la familia ha de ser el indicador o modelo a seguir en un mejor estilo de vida.

En su comunidad el sujeto debe proponer actividades para la socialización de sus experiencias y sus conocimientos frente a actividad física relacionada con la salud. El objetivo es vincular la totalidad de los miembros en la comunidad, proponiendo objetivos para el desarrollo grupal en beneficio de todos.

Teoría de desarrollo humano

El concepto de desarrollo humano aparece como una visión alterna al desarrollo económico, en donde sus enfoques son distintos a los índices sobre el PIB, se enfatizan al análisis de la población.

El desarrollo humano puede considerarse como un proceso, que tiene varios factores que rondan entre lo cultural y lo biológico. El individuo va desarrollándose desde su contexto. El contexto es el posibilitador de los espacios y el ambiente propicio para que el sujeto se desarrolle, libere emociones, experimente sensaciones.

El desarrollo social hace parte de cada individuo y hace referencia a las “pautas de conducta, a los sentimientos, actitudes y a los conceptos que los niños manifiestan en relación con los demás y a la manera en que estos diversos aspectos cambian con la edad” (schaffter, pg. 21) es aquí donde el individuo a través de la socialización con otros puede desarrollar sus capacidades emocionales.

La búsqueda del desarrollo humano sale a partir de un nuevo paradigma de evolución del ser donde se busca colocar al hombre en una parte privilegiada y tomar a la economía como el medio para lograr esto, lograr una seguridad social definida por M.laroque citado en la revista

iberoamericana de seguridad social como “política de distribución de rentas que tiende a modificar el reparto que resulta del ciego juego del mecanismo económico a fin de adaptar los recursos de cada individuo y de cada familia a sus necesidades”. La seguridad social debe atender a varios principios universales descrito por Benjamín Gonzales Roaro en el libro “la seguridad social en el mundo” estos principios son: la universalidad, integridad, solidaridad, unidad e internacionalidad.

En el análisis del desarrollo humano desde la teoría del desarrollo a escala humana enuncia que el ser humano se desenvuelve a través de la satisfacción de sus necesidades. Dice esta teoría que para una necesidad existen múltiples satisfactores, estos últimos varían según la cultura, territorio y nivel socioeconómico. Las necesidades básicas están generalmente agrupadas en necesidades materiales como alimentación, vivienda, salud, y empleo que el ser humano debe satisfacer para llevar estas tener una vida plena, todo esto debe estar adecuado a las posibilidades que tiene cada sujeto para su posible obtención. Más adelante también se involucran necesidades inmateriales como la participación en política, libertad, emociones y las relaciones sociales, la satisfacción de estas necesidades permite el pleno desarrollo de la condición humana.

Este proyecto educativo está basado en la teoría de desarrollo humano de Manfred Max Neef, ya que reúne todas las características necesarias que fundamenta el proyecto, plenamente concuerda con el ideal de hombre que se quiere formar.

El trabajo de Max Neef(1994.p78) propone el desarrollo a escala humana y sus objetivos son “la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, en la generación de niveles crecientes de auto dependencia y en la articulación orgánica de los seres humanos con la naturaleza y la

tecnología de los procesos globales con los comportamientos locales, de lo personal con lo social, de la planificación con la autonomía y de la sociedad civil con el estado”.

Max Neef(1994.p145) pone en claro que las “necesidades humanas, auto dependencia y articulaciones orgánicas, son pilares fundamentales que sustentan el desarrollo a escala humana. Pero para servir su propósito sustentador deben, a su vez, apoyarse sobre una base sólida. Esta base se construye a partir del protagonismo real de las personas, como consecuencia de privilegiar tanto la diversidad como la autonomía de espacio en que el protagonismo sea realmente posible. Lograr la transformación de la persona-objeto en persona-sujeto”.

Las necesidades se presentan en todo ser vivo, es por eso que se define necesidades en el hombre como “las que revelan de la manera más apremiante el ser de las personas, ya que aquél se hace palpable a través de ésta su doble condición existencial: como carencia y como potencialidad. Comprendidas en un amplio sentido, y no limitadas a la mera subsistencia, las necesidades patentizan la tensión constante entre carencia y potencia tan propia de los seres humanos”(Max Neef,pag49).

Los satisfactores son variables que nunca tienen un punto fijo, al ser variables puede existir un solo satisfactor que supla varias necesidades, o una necesidad que necesite de varios satisfactores. Los satisfactores “no son solo los bienes económicos disponibles sino que están referidos a todo aquello que, por representar formas de ser, tener, hacer y estar, contribuye a la realización de necesidades humanas. Pueden incluir, entre otras, formas de organización, estructuras políticas, prácticas sociales, condiciones subjetivas, valores y normas, espacios, contextos,

comportamientos y actitudes; todas en una tensión permanente entre consolidación y cambio”(Max neef,pg. 51).

Dentro de lo que se propone como el objetivo principal del proyecto educativo teniendo en cuenta la teoría de desarrollo a escala humana es modificar aquellos satisfactores que tienen las personas para sus necesidades, ya que muchos de estos satisfactores están impuestos por un modelo de sociedad consumista, este tipo de sociedad promueve productos que de cierta manera perjudican al individuo.

Concepto de sociedad

Las definiciones tradicionales de sociedad tienen como características el territorio, una población, historia y leyes que normativizan las relaciones del grupo. Pero en la actualidad concebir una sociedad con este tipo de características es reducir lo que verdaderamente ocurre.

Estamos viviendo en un mundo globalizado, donde las sociedades han tomado una estructuración diferente, en el sentido de que cualquier persona ya puede tener acceso e influencia en cualquier tipo de agrupación social. Esto ha provocado grandes cambios a nivel económico, político y cultural.

La Sociedad es individualista y privatizada, marcada por el carácter transitorio y volátil de sus relaciones. Situaciones muy superficiales, porque el amor antes era un tema importante en la población y se reflejaba vínculos más fuertes en relación a la familia, ahora este tema se hace flotante, sin responsabilidad hacia el otro, se reduce al vínculo sin rostro que ofrece la Web. parafraseado de Josep Picó, Enric Sanchis 2003 sociología y sociedad

En los últimos años la sociedad ha tenido muchos cambios en la economía, esto ha generado dentro de las sociedades un cambio significativo las relaciones sociales, estilos de vida, y percepciones del ser. Miles de personas han sido perjudicadas y tratan de existir en este mundo de modernismo relativo.

El objetivo de la economía dentro de esta sociedad se encuentra centralizado en la capitalización o adquisición de riquezas de valor monetario, dejando a un lado los otros tipos de riquezas (culturales, naturales,).

El consumismo es evidente gracias al sistema económico de esta sociedad, donde los productos de todo tipo se ofrecen de manera desmesurada creando falsas necesidades, es un tema importante y peligroso a la vez, porque en la sociedad se ha implantado el hábito de adquirir alimentos, tecnología y moda, de una manera despreocupante.

Concepto de cultura

La cultura es un término polisémico, visto desde un punto de vista antropológico y sociológico se puede concebir como “el producto de un aprendizaje que se produce en el seno de la propia sociedad” Martínez, C., & Ojeda, M. N. (2010) según esta definición podemos asumir que la cultura está determinada por las percepciones del sujeto sobre el mundo y como se desenvuelve en esté. Es así como vemos actualmente los cambios en la cultura.

Para E.B. Tylor, ve la cultura como un “todo complejo que incluye el conocimiento, las ciencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad” Martínez, C., & Ojeda, M. N. (2010). Teniendo en

cuenta esto, hay una relación entre los hábitos de cada hombre y la sociedad en la que vive, pues esta última es la que determina la manera en que se forma cada sujeto.

Otro concepto que reafirma lo que se dijo anteriormente toma la cultura como “el conjunto total de las prácticas humanas, de modo que incluye las prácticas: económicas, políticas, científicas, jurídicas. Religiosas, discursivas, comunicativas, sociales en general.” Sastre, F., & Navarro, A. (2009)

La cultura es fundamental en todas las sociedades. Actualmente estamos viviendo en una cultura global, se reducen las distancias entre sociedades gracias a los medios de comunicación y al sistema económico que se ha implementado, permitiendo el intercambio cultural y muchas veces la imposición de unos sobre otros. Perdiéndose así características que diferencian a las poblaciones.

Concepto de educación física

Es una disciplina pedagógica que se basa en la intervención en el movimiento corporal, para estructurar y desarrollar de forma integral y armónica, las capacidades física, afectivas y cognitivas de la persona.

La educación física tiene muchas cualidades que son fundamentadas por varios saberes de diferentes ciencias y disciplinas, se toma la iniciativa de ser la formadora de conocimientos en base a que emplea el cuerpo como un modelo de estudio, y condiciona todos sus saberes a la construcción y seguimiento de este proceso, pero sin dejar de lado la rama principal que es la educación y su incidencia en la sociedad, dependiendo de este postulado es que la educación

física ha crecido, tomando la batuta de su enfoque social, cultural, física y emocional de los sujetos.

Napoleón Murcia Pena (Murcia, N., 2006) define: La Educación Física como un espacio en que se crea y recrea la subjetividad del individuo, solo es posible desde la recuperación de la clase de Educación Física como juego, esto es, hacer de ella un escenario de sublimación, de goce y de disfrute.

El desarrollo cognitivo de los individuos genera que tomen consciencia de las realidades que se presentan en su contexto, para que determinen un tipo de dificultad que se presenta en el medio, y así puedan alcanzar logros favorables como lo es la actuación cognitivo motora que se desarrolla cuando el sujeto tiene muchas cualidades físicas, sensoriales y de percepción, pero sobre todo mucha inteligencia motriz, que lo hace un buen complemento para el crecimiento y formación de su aprendizaje, es aquí en donde se genera una articulación de muchos elementos porque fundamenta las vivencias y experiencias de los sujetos, para emplearlas en varios contextos en donde se necesiten.

El trabajo en la articulación funcional es importante para desarrollar estímulos y sensaciones porque crece un fundamento corporal en la mente del sujeto que conlleva a la organización del control y mediación del gesto motor.

Cagigal, J. 1980, plantea que: El hombre animal superior, utiliza el movimiento como motor central de la Educación Física más allá de lo puramente biológico y funcional.

A través de la educación física se puede generar un proceso de reintegración a una vida activa con el cuidado del propio cuerpo dando a conocer movimientos que sean mejores para evitar posibles lesiones en la vida cotidiana que fortalezcan los diferentes grupos musculares siempre teniendo un objetivo claro.

Currículo experiencial

Para la definición de currículo lo hacemos desde la visión de G. J. Posner. porque nos da una perspectiva muy coherente con lo que hemos planteado para el crecimiento del proyecto, ya que se refiere más ampliamente a que los maestros debemos tomar en cuenta los conocimientos del estudiante y generar una relación que permita saber las necesidades de estos para así poder ir formando un currículo que persiga estos objetivos de interés, para no caer en el tradicionalismo de tomar el currículo como un plan riguroso de clase sino como un apoyo de avance en el progreso de la asignatura.

El currículo no es un plan de estudio, ni un esquema distributivo de disciplinas y contenidos según grados, intensidades, niveles y prerrequisitos para normatizar la enseñanza de los profesores. El currículo es más bien un curso de acción, “un objeto de acción simbólico y significativo para maestros y alumnos, encarnado en palabras, imágenes, sonidos, juegos o lo que fuere...”(Stenhouse, 1984), es un proceso educativo, una secuencia de procedimientos hipotéticos (bajo cierto enfoque epistemológico y ciertos criterios de enseñanza) que solo pueden comprenderse y comprobarse en una clase.(Posner, 1993, p.XXVI y XXVII).

Los currículos experienciales deberían estar no solos en los colegios, sino que también en todos los lugares en donde las personas pueden tener más experiencias y vivencias de diferentes prácticas. La sensación que puede causar un cierto tipo de estímulo en las personas puede hacer que tengan diferentes impresiones, porque cada situación genera diferentes reacciones internas en el individuo que pueden ocasionar sentimientos y pensamientos que influyen en una nueva experiencia, y esto es lo que quiere Dewey que los estudiantes sientan en todo momento, y no solo en el colegio que es cuando se sienten libre de aprender

Para un educador experiencial, la materia de estudio se deriva de las experiencias de la vida ordinaria (Dewey, 1938), para Dewey, la educación debe empezar con la materia de estudio que nace de las experiencias que los niños ya han tenido. Pero relacionar esta con las experiencias previas es solamente el primer paso. El paso siguiente, aún más crucial, requiere que “el educador seleccione aquellos aspectos dentro del rango de la experiencia existente que tengan la promesa y la potencialidad de presentar nuevos problemas, los cuales al estimular nuevas formas de observación y juicio ampliaran el área para mayor experiencia” (Dewey, 1938: 75).

Este tipo de currículo posibilita que a través de la experiencia del sujeto se conozcan sus necesidades e intereses, y así tomarlas para la construcción del currículo con el objetivo principal del beneficio de él. Por lo tanto es fundamental en el proyecto la experiencia posibilitadora del desarrollo del sujeto, así como afirma Dewey (2001) que el desarrollo o crecimiento saludable se basa en la experiencia individual de cada sujeto, porque representa un equilibrio intelectual, vocacional y social.

Modelo Pedagógico

En los procesos de enseñanza-aprendizaje desde de una mirada constructivista se desarrolla el modelo pedagógico, basado en unos principios epistemológicos propuestos por varios autores.

Uno de los fundamentos teóricos es el aprendizaje experiencial basado en las teorías de Carl Rogers, dentro de esta se dice que el aprendizaje se genera por la información que adquiere el individuo a través de la experiencia, tomando el sujeto como un “ser que existe, surge y experimenta” Arancibia (1999,p.152).

El aprendizaje experiencial tiene sus bases epistemológicas en la teoría del conocimiento de Burnard, esta toma en cuenta la clasificación de Herón que describe tres tipos de conocimiento: el conocimiento proposicional, el conocimiento práctico y el conocimiento experiencial. Todos estos tipos de conocimiento o formas de aprendizaje están interrelacionados. A continuación identificaremos cada uno de estos tipos de conocimiento:

El conocimiento proposicional “es aquel que está contenido en las teorías o modelos” Arancibia(1999,p.154). Es todo ese tipo de información adquirida a través de documentos escritos, visuales o auditivos referidos a una teoría o modelo que sugieren algún tipo de conocimiento. Se puede tener conocimiento proposicional sobre un gran número de temas sin haber tenido un contacto práctico sobre cada uno de estos, un ejemplo seria haber leído sobre la gravedad cero en el espacio pero nunca haberla experimentado.

El conocimiento práctico “es el conocimiento desarrollado a través de la adquisición de habilidades, a menudo, aunque no necesariamente, de tipo psicomotor” Arancibia(1999,p.154). Este tipo de conocimiento también involucra habilidades interpersonales.

El conocimiento experiencial es “aquel alcanzado a través del encuentro personal con un tema, persona o cosa.” Arancibia (1999,p.155)tomando en cuenta significativamente las relaciones que se hacen dentro de esto. Al tener un tipo de conocimiento proposicional y tener una vivencia o práctica sobre este puede dar como resultado un conocimiento experiencial ya que se hace una unión entre el conocimiento previo (conocimiento proposicional) y el conocimiento nuevo (conocimiento práctico) para reflexionar y dar un conocimiento experiencial. Los resultados de la reflexión modificaran los conceptos del sujeto.

Esta clasificación de los tipos de conocimiento es importante para identificar en cada sesión que tipo de conocimiento está adquiriendo el estudiante, y el valor que tiene para este.

“El conocimiento experiencial es necesariamente personal e idiosincrático y puede ser difícil convertirlo en palabras para otra persona” (1999,p.155) a partir de esto se toma en cuenta que no todas las personas pueden recibir el mismo mensaje que se desea transmitir . Dada la naturaleza subjetiva de este tipo de conocimiento la percepción de los sujetos a la experiencia puede variar y ser diferente, por lo tanto sus reflexiones son diversas. El maestro según Rogers, debe estimular a los estudiantes a explorar, dudar, cuestionar criticar sus percepciones y dar un significado a sus experiencias.

Estos tres tipos de conocimiento se evidencian en el ámbito educativo. Muchas veces los maestros se limitan a trabajar en el aprendizaje proposicional dividido o apartado del aprendizaje práctico. Esta división no trae como consecuencia un aprendizaje experiencial y significativo para el estudiante.

Uno de los objetivos del proyecto es lograr vincular estos tipos de conocimientos para que los estudiantes tengan un aprendizaje significativo frente a la temática que estamos abordando. Logrando así cumplir con los objetivos propuestos.

Atendemos para las prácticas educativas los siguientes principios del aprendizaje experiencial propuestos por Rogers (1969) citados por Arancibia (1999):

- El aprendizaje significativo se realiza cuando el estudiante advierte que el material a estudiar le servirá para alcanzar las metas que se ha fijado
- Gran parte del aprendizaje significativo se adquiere por medio de la practica
- El aprendizaje se facilita cuando el estudiante participa responsablemente en el proceso adquisitivo

Otra parte importante dentro del modelo pedagógico que se encuentra dentro de las teorías cognitivas es la propuesta de Jean Piaget, que a partir de los principios constructivistas plantea que el conocimiento es una construcción realizada por el sujeto. Con lo anterior este autor plantea unos conceptos:

Adaptación e inteligencia según Piaget (1956), la inteligencia consistirá en la capacidad de mantener una constante adaptación de los esquemas del sujeto al mundo en que se desenvuelve.

Se entiende como esquemas aquellas unidades fundamentales que consisten en representaciones del mundo construidas por el sujeto. La adaptación es una capacidad de todos los seres humanos y se presentara a partir de las situaciones vividas.

La asimilación consiste en incorporar nueva información a un esquema ya existente y que sea adecuado para integrarla. El sujeto aplica un esquema preexistente para resolver una situación nueva que se le presente, se le agrega nueva información lo cual ampliara la utilidad a futuro de este esquema para resolver distintas situaciones siempre modificándose levemente.

La acomodación produce cambios significativos en el esquema. Esto sucede cuando la nueva información a incorporar no coincide con ninguno de los esquemas existentes, por lo tanto se desarrolla un esquema nuevo para la nueva información.

Otro concepto es la equilibración que permite al individuo modificar sus esquemas de manera que le permita dar coherencia a su mundo.

Todos estos procesos se evidencian en los sujetos, cuando esté aprende lo hace modificando constantemente sus esquemas o utilizando esquemas ya existentes a situaciones nuevas. La comprensión de estos procesos que determinan como adquiere el estudiante la información que se le está brindando es necesaria, para poder plantear estrategias de enseñanza, de acuerdo a las situaciones que se presenten en el acto educativo.

Carretero (1993,p.30) desde las teorías piagetianas y las vygotskianas afirma que “Con amigos se aprende mejor”: en este principio pone el trabajo en grupo como fundamental en el aprendizaje de cada persona, ya que es en la relación entre sujetos donde se van modificando las estructuras.

El trabajo en colectivo permite una interacción de conocimientos y una crítica constructiva frente a al proceso de cada persona.

Desde Ausubel (1983) Citado por Carretero (1993), afirma que se debe Tomar en cuenta el proceso no el resultado: este postulado da un reconocimiento importante proceso que tiene el estudiante, sabiendo que cada individuo se desarrolla de manera diferente, por lo tanto se obtiene resultados distintos. Por este motivo es importante observar el proceso de cada persona y a partir de eso sacar las conclusiones pertinentes frente a la evolución de cada uno.

Modelo didáctico

Desde su origen etimológico la didáctica se refiere a una parte de la pedagogía que estudia técnicas y métodos de enseñanza, “la didáctica aparece como una ciencia, técnica o tecnología con una clara orientación hacia la práctica que se expresa en términos tales como normativizar, optimizar u orientar” Onofre Contreras (1998, p.26). La didáctica puede concebirse como la “promoción sistemática del aprendizaje, que es definida como una disciplina teórico-práctica cuya función es la explicación causal y la predicción”. Desde el punto de vista anterior la función de la didáctica es construir teorías y modelos acerca del proceso enseñanza-aprendizaje, que luego puede trasladarse a la puesta en escena en el acto educativo.

En nuestro modelo didáctico nos basamos en dos estilos de enseñanza que están acordes al modelo pedagógico propuesto anteriormente y cumple con la función en el desarrollo de la clase para lograr los objetivos propuestos.

Programa individualizado. (Muska Mosston y Sara Ashworth, 1986)

Según Muska Moston el objetivo de este estilo consiste en “proporcionar al alumno la oportunidad de desarrollar un programa por sí mismo, basado en las capacidades cognitivas y físicas para el tema dado”.

A continuación están las fases predeterminadas por Muska Moston para la aplicación del estilo.

Pre impacto:

- El profesor decide sobre el contenido general seleccionado
- El profesor decide el tema que el alumno utilizara para desarrollar su programa individualizado

Impacto:

- En esta fase se produce el traspaso de decisiones. El alumno decide el diseño de las preguntas y múltiples soluciones.
- El alumno decide que es lo que construirá el programa completo. Estas pautas serán de utilidad como criterios en el post-impacto

Post impacto:

- El rol del alumno consiste en examinar las soluciones, darles validez con relación a los problemas establecer conexiones, organizarlas en categorías y mantener el desarrollo del programa individualizado.
- El profesor debería establecer diálogos con el alumno acerca del progreso del programa, los criterios, las discrepancias existentes, y responder a sus preguntas.

Aplicación del estilo

Muska Moston nos proporciona herramientas para la aplicación del estilo como lo podemos ver a continuación:

En el contexto, el termino área de contenido define parámetros amplios de la actividad, como por ejemplo los juegos de pelota, la gimnasia, los movimientos de desarrollo, y las actividades en la naturaleza. El tema es definido como una parte de un área de contenido, como puede ser el voleibol, los saltos de potro, el desarrollo de la fuerza, y la escalada.

La introducción a este estilo debe ser paciente y detallada. Los alumnos nos deben entender claramente su rol y las expectativas del profesor.

El tiempo es un parámetro crucial, puesto que los alumnos necesitan tiempo para pensar, experimentar, actuar y registrar los resultados.

Descubrimiento guiado

“El descubrimiento guiado ofrece la característica de la dependencia que existe entre la respuesta que se espera del alumno y los indicios que el profesor proporciona” Onofre Contreras (1998,p.288) en este estilo el maestro pone el tema a trabajar basado en los objetivos que se quieren lograr. En el desarrollo de la sesión el maestro no da la respuesta, a través del lenguaje se encarga de que el estudiante encuentre una solución al problema por sí mismo.

“La circunstancia de que el alumno descubra una respuesta adecuada, supone a lo que llama Piaget una asimilación de datos” Onofre Contreras (1998,p.289) esto causa una relación más cercana entre el tema y el estudiante, ya que la respuesta le pertenece a él por haberla descubierto por sus propios medios.

Onofre contreras propone que en la acción primero hay que definir un tema, luego fijar una secuencia de etapas que conduzcan a la solución final. Cada paso debe estar basado en las respuestas dadas anteriormente, lo que supone que los indicios deben hacerse en forma de preguntas. Por tanto “el maestro prestara especial atención a la dirección de las secuencias de los pasos, a la dimensión de cada paso, a la interrelación entre ellos, y a la velocidad de la secuencia” Onofre contreras (1998,p.289). La evaluación se debe dar en el transcurso de la sesión a medida que el alumno va avanzando.

Rol del alumno

- Construir conceptos relacionados con la temática de la sesión
- Participar activamente en grupo.
- Realizar un trabajo autónomo fuera de las sesiones de clase.
- Proponer actividades para el desarrollo de las sesiones.

Rol docente

- Reconsideración y readaptación continua de la acción docente
- Manejar con eficacia, capacidad pedagógica y didáctica las sesiones de clase
- Generar espacios para la constante evaluación
- Guiar al estudiante en su proceso de formación
- Facilitar mediante preguntas orientadoras la construcción de conocimiento por parte del alumno

Modelo evaluativo

Para la realización de las practicas es necesario tener un instrumento de evaluación para saber cómo analizaremos el trabajo por medio de está, y así se tomó un criterio de evaluación según Delgado y Tercedor (2002) que menciona que la evaluación forma parte de la vida del ser humano. La evolución de cada una de las conductas se produce gracias al análisis y valoración de las experiencias vividas, determinando los sucesos niveles de aprendizaje. Esto es viable gracias a la evaluación, siendo un elemento inherente al proceso educativo que debe implicar una mejora de este. Siempre que aparezca el concepto de enseñanza-aprendizaje, aparecerá la noción de

evaluación como sinónimo de conocimiento de dicho proceso, de los elementos que lo componen y con pretensión de mejorarlo.

Durante el proceso de las prácticas observábamos de qué manera la evaluación nos podría ayudar en el proceso de diagnosticar, como las personas llegarían a adquirir un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física como instrumento para fortalecer la salud,

La evaluación contempla dos funciones en el ámbito de la educación que corresponden a las estrategias o pequeños criterios en donde es más sencillo calificar y retroalimentar los contenidos de la sesión, aquí la función social de la evaluación. Se establece que mediante esta función se pretende dar a conocer las capacidades adquiridas por el alumno durante un periodo determinado, de manera que se puedan saber las condiciones en las que el alumno aborda el siguiente periodo. En cambio la función pedagógica de la evaluación se obtiene información que será de utilidad para adaptar las actividades de enseñanza-aprendizaje a las necesidades del alumnado.

La evaluación contempla dos finalidades que son el hilo conductor de este instrumento de calificación,

1 informar a los participantes de como progresan en el proceso.

2 retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de que se tomen las decisiones oportunas.

Asimismo, se debe valorar todo el proceso y no solo su conclusión. Por ellos, los componentes fundamentalmente del proceso de enseñanza deben ser evaluados. Blázquez y Sebastiani (1998)

En educación en salud identificamos los siguientes ámbitos en la evaluación sobre los cuales se podrán tomar las decisiones oportunas:

Elementos que deben ser evaluados para la intervención de educación física para la salud (EFS)

Se encuentran unos elementos primordiales para que la evaluación sea más eficaz si se le realiza al alumno, el maestro, y al mismo proyecto a intervenir, estos elementos son (Blázquez y Sebastiani 1998):

Alumnos

- Actitudes y conductas relacionadas con la salud.
- Conocimiento general sobre la actividad física y otras conductas relacionadas con la salud.
- Características psicomotoras, biológicas y antropométricas.
- Grado de desarrollo personal en las actividades.

Docente

- Reconsideración y readaptación continua de la acción del docente.
- Eficacia y capacidad pedagógica y didáctica del docente.
- Autoevaluación del docente.
- Eficacia final del planteamiento docente.
- Proceso de enseñanza
- Objetivos planteados

- Eficacia del programa
- Adecuación de la metodología no utilizada y las estrategias planteadas.
- Eficacia del material didáctico.

Contexto

- El lugar de practica
- Contenido socio cultural
- Situación física
- Equipamientos
- Organización y funcionamiento.

Recursos

- Materiales
- Económicos
- Humanos

Observando estos elementos de análisis para el proceso de evaluación, nos encontramos que la evaluación también se debe analizar por medio de unos criterios, en donde se valora el resultado obtenido a un criterio previamente adoptado. El profesor ha de determinar el nivel mínimo que deben alcanzar los alumnos. Si se fundamenta la intervención en el paradigma centrado en la condición física se debe ser consciente de que no existen criterios científicos para establecer cuáles son los niveles óptimos de desarrollo en la condición biológica. En cualquier caso, el

criterio ha de ser flexible, considerando siempre las diferencias individuales. (Blázquez, Sebastiani 1998).

El principio de individualización de la enseñanza, dado que valora el proceso de aprendizaje del sujeto de acuerdo a sus capacidades y a su ritmo personal de aprendizaje, aquí menciona el formato que tomamos para analizar como desde la autoevaluación se puede conocer el proceso de enseñanza-aprendizaje de los sujetos, si logramos olvidarnos del concepto tradicional de evaluación, reducido a la calificación, de tanta trascendencia por las consecuencias que acarrea para el alumno y consideramos la evaluación como un medio de conocimiento y de ayuda habremos disipado los reparos que vienen poniéndose a la autoevaluación.

Momentos para llevar a cabo la evaluación

Según Blázquez la evaluación tiene tres fases que se realizan para determinar en qué punto se inicia el desarrollo del proyecto, y de qué manera lo podemos llevar a cabo para que tenga un resultado satisfactorio, el primer paso es la Evaluación inicial o diagnóstica, que su gran importancia radica en que el resultado de esta evaluación permitirá aplicar uno de los principios básicos en la intervención educativa: la individualización, esta evaluación permitirá:

- Ser punto de partida para poder establecer los objetivos.
- Establecer grupos de nivel, atentando a la diversidad del alumnado.

Diagnosticar y predecir hasta donde se podría llegar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, atendiendo a la valoración de los diferentes elementos que componen dicho proceso.

Otra fase que emplea esta etapa es la Evaluación formativa: supone aplicar una evaluación de manera continua, cuyos resultados han de suponer una retroalimentación del proceso permanente. Está planeada básicamente para ir tomando, de forma fundamentada, las decisiones que se consideren necesarias para readaptar los componentes del proceso a los objetivos previamente fijados, y por último es la evaluación que se realiza al final del proceso, y analiza varios factores que favorecieron en el proceso del proyecto, es la evaluación Sumativa, se lleva a cabo al final del proceso, a través de ella se determinan los objetivos alcanzados, las capacidades conseguidas y aquello que se tendría que mejorar en el futuro. Así, la evaluación final puede considerarse también como una evaluación final.

Uno de los instrumentos de evaluación que tomamos para iniciar con el proceso fue la entrevista, ya que fue el primer paso, para conocer a la población y su entorno, fue un punto importante, porque desde hay tomamos que necesidades podría tener la población.

El profesor es el que la realiza, requiere una serie de condiciones en las que destacan la necesaria actitud de confianza, el tono amistoso, el interés real por los problemas o sentimientos del alumno y la valoración de los aspectos positivos más que de los negativos. La entrevista reúne varias cualidades importantes en las que destacan: (Delgado y Tercedor 2002)

- Permite una atención individualizada hacia el alumno o hacia determinado problema.
- El alumno es el centro de interés del profesor, de forma que puede ser un medio para reforzar la seguridad del alumno ya que se siente que es aceptado.

- Facilita describir ciertos aspectos relacionados con la conducta, personalidad, fracaso, intereses que difícilmente se hubieran llegado a conocer.
- La detención de problemas a través de la entrevista la hace un elemento imprevisible de investigación en el aula: incluso debe utilizarse aun cuando no haya problemas. El profesor tutor debe establecer entrevistas periódicamente con cada uno de los alumnos para conocerlos a fondo y orientarles mejor.

Tendencia de la educación física

Para iniciar hablando de la tendencia de la educación física podemos entrar a ver varias connotaciones que se le han dado. Según Sánchez, J. “el enfoque a la salud de la educación física es influenciado por el francés Georges Hebert, es un estandarte de la salud como eje principal de las actividades físicas. A través de su método natural persigue un desarrollo global de la forma física siempre en contacto con la naturaleza. Y ya en el siglo XX surge el movimiento más conocido como en la actualidad relacionado con la actividad física y la salud”

“En España, Jose Devis Devis y Carmen Peiro Velert propone una educación física basada en aspectos más cualitativos que cuantitativos, centrada en una positiva experiencia personal dejando de lado el rendimiento y los objetos conductuales, e incluyendo aspectos sociales y culturales más amplios”. (Sánchez 2011)

En esta tendencia ha sido comprendida de diferentes formas, dependiendo del contexto desde donde el autor haga su observación para dar un concepto, es por eso que desde la educación física ha trabajado en temas referentes a la salud, porque es necesario responder a las necesidades que

se presentan. “Hoy en día está absolutamente aceptado que es un beneficioso para todos tener un estado de salud óptimo, no incluyendo solo la ausencia de enfermedad, sino que la salud integral conlleva también un estado de bienestar físico, psíquico y social, tal y como propugna la organización mundial de la salud.” (Sánchez 2011)

“Es por ello que la sociedad está concienciada de la importancia capital de nuestra salud entendida en los anteriores términos, lo que justifica de sobremanera su inclusión, como así es, en los contenidos curriculares de la educación física”. (Sánchez 2011) esta mirada sobre el contenido de la educación física hace referencia al ámbito escolar.

En la escolaridad y también en la educación informal se ha venido trabajando a lo largo de la historia la tendencia a la salud. “Además de ser un contenido en sí, lo que pretendemos los profesores de educación física es promover entre los alumnos una serie de hábitos saludables, una serie de conducta aprendidas e interiorizadas que abarcan tanto la higiene y el cuidado personal, como la prevención de lesiones, el uso adecuado de materiales y espacios, la correcta realización de las actividades físicas y la consolidación de hábitos de trabajo saludables”. (Sánchez 2011)

Con esa intención, en el área de educación física se aborda la salud desde los siguientes enfoques:

“Enfoque preventivo: desde el punto de vista de prevenir cualquier situación contraproducente en la realización de una actividad física. No merece la pena que suman riesgos de los escenarios a la hora de utilizar su cuerpo, ya sea para divertirse como para competir. Es por ello que debemos ser previsores y sobre todo, enseñar a que sepan valorar las medidas a tener en cuenta antes, durante y después de realizar cualquier actividad física”.(Sánchez 2011)

“Enfoque compensatorio: intentando subsanar el sedentarismo que hoy en día es predominante en nuestros niños y niñas, tanto en su tiempo libre como en el tiempo escolar, la motivación, el interés y la búsqueda de una intención clara deben ser los pilares en la que sustenten su aprendizaje. Pero deben asumir e interiorizar que la mejor manera de vencer al inmovilismo corporal es encontrar un interés, un objetivo, una meta física”. (Sánchez 2011)

“Enfoque Anatómico-funcional: desarrollando una condición física de base a nivel cardiovascular, de resistencia y de flexibilidad que sustente cualquier posterior realización de la actividad física deportiva. No menos importante es este enfoque, ya que está claramente asumido que un buen desarrollo corporal va unido inquebrantablemente a un correcto funcionamiento orgánico”. (Sánchez 2011)

La educación física enfocada a la salud cumple el papel de desarrollar, capacitar y potenciar al sujeto: Desarrollar en la medida de que el sujeto tiene logros, avances en cuanto a sus aptitudes físicas; Capacitar en cuanto se le brinda al sujeto conocimiento sobre el ¿por qué?, ¿para qué? y ¿cómo? realizar las actividades; potenciar las habilidades que ya tiene el sujeto.

A continuación se presenta un postulado de Onofre contreras Jordán(1998) en su libro didáctica de la educación física sobre los objetivos, contenidos, metodologías, tareas y la evaluación que tiene la tendencia a la salud.

Objetivos

- Que los alumnos sepan los beneficios deducidos de la práctica de la actividad física de una manera constante y moderada durante toda la vida.

- Que adopten un estilo de vida activo en el desarrollo de sus actividades cotidianas.
- Que evolucionen hacia posiciones más autónomas en la práctica de actividad física.
- Que adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para una práctica racional del ejercicio para la salud.

Clase de contenidos:

Conceptuales

- Organización de la sesión de trabajo
- Toma de pulsaciones y zona de actividad
- Resistencia aeróbica y sus formas de trabajo
- Composición corporal

Procedimentales

- Planificación y realización de sesiones de trabajo
- Planificación y realización de programas de trabajo
- Realización adecuada de actividades
- Adecuada alimentación

Actitudinales

- Gusto por la actividad física

- Actitud responsable hacia la propia alimentación

Tareas

- Individualizadas
- De reto personal
- De conocimientos teórico-practico
- Diversificadas

Evaluación

- Autoevaluación
- Por instrumentos cualitativos
- Por observación sistémica

Por lo cual los objetivos de la educación física, hoy en día, se mueven a un carácter integral y vivencial, vinculados con la formación y el desarrollo de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad que son los aspectos esenciales de la motricidad humana.

La educación física tiene como resultado una mejora en la capacidad de comunicación del individuo y con esto se le facilita la inclusión social y la relación con el mismo entorno, y así la educación física se toma como un instrumento para la promoción de la salud dentro del concepto integral de la misma.

Según Rodríguez Marín (1995) la Teoría de Acción Social (TAS) Ewart (1991) explica de la siguiente forma el funcionamiento y efecto de las acciones preventivas sobre la salud:

“las intervenciones preventivas implican, casi siempre, la creación de hábitos protectores en la forma de consecuencias comportamentales muy rutinarias que disminuyen el riesgo personal. De esta forma podemos representar un hábito saludable como un bucle de (acción -resultado), en el que la autorregulación es la condición de su propio mantenimiento, un equilibrio dinámico entre las actividades auto-protectoras y sus consecuencias biológicas, emocionales y sociales experimentadas” (pág. 43)

La educación física debe brindar las herramientas a las personas para que estas cuiden de su propio cuerpo, y el de los demás. Tratando de llevar un estilo de vida saludable. En cuanto a los estilos de vida saludable, brinda una posibilidad de tener un mejor cuidado del cuerpo, para que tenga un mejor rendimiento y una mejor calidad de vida.

Capítulo 3: Implementación

Justificación

Este proyecto se realizó para fomentar en las personas un cambio en su estilo de vida, porque el sedentario es un problema público, que desde hace varios años se considera una epidemia mundial, y por este motivo proponemos un planteamiento de nuevas alternativas en donde mostramos una visión diferente sobre la teoría y práctica de la educación física enfocada hacia la salud, y también en el modo de concebir la actividad física como, un instrumento de modificación de conductas, a otras más positivas, y para que se tome como una solución que le puede traer cambios favorables en su cuerpo y en su salud, promover un estilo de vida saludable es la tarea primordial de este proyecto.

Objetivos

El objetivo general, como los objetivos específicos se planteó tomando en cuenta la temática de estilos de vidas saludables, también basadas en el problema inicial. En una segunda medida los intereses y necesidades de los estudiantes fueron pertinentes para la concreción de estos.

Objetivo general

- Promover un estilo de vida saludable desde la educación física, utilizando fundamento la educación en salud.

Objetivos específicos

- Generar un espacio de reflexión frente a los hábitos saludables.
- Promover la actividad física con un enfoque hacia la salud.

- Motivar la adopción de un estilo de vida saludable.

Metodología

Las sesiones de clase se llevaron a cabo dos veces por semana, para dar la oportunidad de asistir a cualquiera de las dos sesiones programadas para así poder llevar un proceso, esta decisión se tomó porque habían ocasiones que por motivos laborales las personas no podían participar. La cantidad de personas participantes de cada sesión variaba, pero siempre hubo asistencia en el punto acordado de 7 a 6 personas, las clases las realizábamos los viernes de 2:00pm a 4:00pm, y los domingos de 10:00am a 12:00pm.

Dentro de la sesión se iniciaba con una serie de preguntas orientadoras en cuestión a la educación en salud, lo que se buscaba con estas preguntas era conocer los saberes previos que estos sujetos tenían para así poder luego dar aportes que complementaran sus saberes, también corregir aquella información muchas veces del saber popular que es errónea.

En el inicio de las actividades se le hacían preguntas a los sujetos en relación al movimiento, se preguntaba el ¿cómo?, ¿para qué? Y el ¿por qué? Del movimiento para generar conciencia de todo lo que se realizaba, esto permitía que el sujeto fuera consciente de las implicaciones positivas de hacer actividad física de una manera correcta y que hubiera una reflexión frente a esto.

En la parte central de cada sesión, las actividades realizadas tenían su origen en los gustos y propuestas hechas por los sujetos, esto permitía que hubiera cierto grado de motivación al hacer lo que ellos más le agradaban. Ya en una parte final se hacía una reflexión sobre lo hecho en cada sesión, se evaluaban ellos mismo frente a lo que aprendieron, el profesor evaluaba la sesión y se concluía acordando la temática para la próxima sesión.

Una parte crucial del proceso fue la realización de tareas fuera de las sesiones, estas tareas consistían en realizar pequeños cambios en relación a los hábitos alimenticios y hábitos en la actividad física de cada persona. Las tareas estaban basadas en objetivos propuestos por cada uno y era de manera individual la consecución de estos. Como ejemplo uno de los estudiantes bebía mucha gaseosa a la semana, se propuso beber solo 2 gaseosas durante ese periodo, al final lo cumplió. Cada semana los estudiantes socializaban su registro de los objetivos que se propusieron y si lograron cumplirlo, después de esto cada uno formulaba un nuevo objetivo para la siguiente semana.

El espacio utilizado para las prácticas físicas de los viernes fueron los parques zonales, ya que la empresa no disponía de un espacio acto para esto, en cuantos a las sesiones de los domingos se hizo en parques distritales y otros lugares que fueran acordes a la temática que se trabajaría.

Micro contexto

La empresa constructores y consultores S.A.S está compuesta por varias sedes ubicadas en la ciudad de Bogotá y en el departamento de Boyacá, esta empresa se encarga de hacer obras civiles, hacer planos de estas mismas y formular planes de desarrollo en cuestión de infraestructura. Una de sus oficinas está en la localidad de Teusaquillo, en la dirección Cll 40 N°

27-47. En esta oficina laboran aproximadamente 10 personas, de los cuales tienen distintos cargos, como lo son el personal de servicios generales, secretaria, ingenieros y directivos. Las edades de estas personas rondan entre los 27 hasta los 50 años de edad.

Para la práctica educativa se trabajó con el personal de la empresa más los familiares de algunos de ellos, ya que ellos quisieron integrar a la familia en el proyecto educativo propuesto. Participaron de la empresa 4 hombres 6 mujeres, de los familiares integrados habían 5 mujeres 2 hombres, estos últimos su edad iba desde los 15 hasta los 21.

Temáticas

Temáticas	Contenidos
Actividad física enfocada a la salud	Fuerza Resistencia Flexibilidad Relajación y respiración
Hábitos saludables	Hábitos de alimenticios Hábitos de ejercicio Hábitos posturales
Diagnostico físico	Medidas antropométricas

	Test valorativos
--	------------------

Estas temáticas fueron tomadas de la propuesta hecha por Manuel Delgado y Pablo Tercedor, del libro estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física.

Evaluación

Al comienzo de la realización de este proyecto, se inició con una evaluación diagnóstica, en donde tuvimos la oportunidad de conocer la condición física de cada participante, seguido del conocimiento que tenían frente a la promoción de la salud, y la actividad física como un elemento esencial para llegar a la consolidación de esta conducta relacionada con la salud.

En la población con mayor edad se notaba de una manera significativa las consecuencias de los hábitos nocivos que estas personas tenían, como la falta de actividad física y la mala alimentación. En la población más joven aunque era notoria la misma condición de sedentarismo aún no presentaban consecuencias tan significativas. Dentro del trabajo que se realizó se hizo notorio una participación a nivel familiar, las personas invitaban en cada sesión a diferentes miembros de su núcleo familiar.

En cada clase se tomó una evaluación individual (autoevaluación), que realizaban los participantes, analizando sus actitudes, y compromiso frente a la actividad, en donde cada uno de ellos escribía como se sentían antes, durante y después de la clase.

También realizamos una evaluación formativa, en la mitad de las sesiones de clase, para saber el progreso de cada participante y su crecimiento personal, frente al estilo de vida, y su gusto por la actividad física.

Al finalizar el proceso se tomó una evaluación Sumativa, en donde se conoció el progreso del participante frente a la experiencia brindada en relación con un estilo de vida saludable.

La evaluación es parte fundamental del proceso, ya que a través de esta se pudo modificar durante cada sesión las actividades para la consecución de los objetivos, otro logro de la evaluación fue poder a través de esta evidenciar cambios en los hábitos de cada sujeto.

Los formatos que se utilizaron para la evaluación están en los anexos, allí se encontrara los distintos tipos de herramientas utilizadas para llevar a cabo con el proceso evaluativo.

Análisis De La Experiencia

Al diseñar el PCP, se obtuvieron varios logros en la aclaración de conceptos y en la forma de estructurar el proyecto, en la forma como se diseñaron los propósitos, objetivos, estructuración y contenidos de cada una de las temáticas del trabajo.

El proyecto curricular particular tiene un fundamento en este trabajo, y es dar a conocer un desarrollo humano y social de los estudiantes, así como un compromiso ético y político como educadores, el PCP implica conocer, estudiar, analizar y desarrollar una problemática para beneficio de una comunidad y aportar como maestros una solución para implementarla en este trabajo y en cualquier problema presente en la vida.

El proyecto tuvo buenos resultados, y las actividades desde el inicio de las clases fueron el motor inicial que contribuyó a que las futuras clases surgieran más fácilmente, porque la participación de los individuos fue activa y se pudo realizar las actividades acorde con las necesidades de los participantes.

El objetivo fue claro desde un comienzo, por eso el proyecto se pudo realizar sin ningún percance, y los participantes tuvieron la reflexión de adoptar la actividad física como su estilo de vida saludable, porque cuando no estábamos realizando las practicas ellos nos contaban que realizaban otras actividades en el transcurso de la semana, como por ejemplo montar bicicleta para desplazarse a distancias largas, caminara más seguido para llegar a diferentes lugares de la ciudad, y realizar algún deporte con los amigos o con la misma familia.

Como docentes finalizando un proceso de formación, este proyecto fue un desafío para que sepamos cómo será la realidad en cada uno de los contextos que podemos encontrar, en cada uno de los campos de acción que tenemos, y sobre todo como llevar un proyecto de vida a una finalización eficaz

Recomendaciones

Conocer bien a las personas y a sus gustos porque desde hay es como una clase tiene sentido, ya que va enfocado hacia el interés de los individuos y el resultado será acorde a lo que el maestro desea, pero sin dejar de lado, la importancia de una experiencia nueva.

Como educadores es necesario comprender los contextos que se nos presentan y así adaptar nuestra clase para beneficio de los estudiantes, al comienzo será complicado pero si estas firme en lograrlo seguro lo conseguirás, la educación es bonita si los maestro no se dejan caer por las circunstancias de la vida, o el trabajo.

BIBLIOGRAFIA

- Desarrollo social, rudolph schaffer. Primera edición en español, 2000. Editorial siglo xxi editores, s.a de c.v. isbn 968-23-2224-3
 - Didáctica de la educación física, Onofre Ricardo Contreras Jordán1994. Editor INDE, 2004. ISBN 8487330975, 9788487330971. Número de páginas, 322 páginas
 - Desarrollo a escala Humana, Manfred Max Neef. Icaria Editorial, S.A. Comte d'Urgell, 53 08011 Barcelona, Primera edición marzo 1994. ISBN: 84-7426-217-8.
 - George J. Posner, (1998) Análisis del currículo, 2 edición
 - Educción para la salud, Miguel Costa y Ernesto López. Ediciones pirámide, primera edición 1994. ISBN 84-368-1029-5.
 - Constructivismo y educación, Mario Carretero. Editorial Luis Vives, primera edición 1993. ISBN 950-701-778-x
 - Cómo pensamos nueva exposición de la relación entre el pensamiento reflexivo y proceso educativo, Jhon Dewey. Editorial Paidos, primera edición 1989. ISBN 0815 84-7509-514-3
 - Psicología de la educación, Violeta Aranbicia C, Paulina Herrera P., Katherine Strasser S. ISBN 956-14-0466-4. Edición original publicada por Ediciones universidad católica de chile.
 - La educación física, Domingo Blázquez Sánchez, Octava edición, 2003, Barcelona-España
 - Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física, Manuel Delgado y Pablo Tercedor. ISBN 84-95114-17-8. Editorial Inde publicaciones. primera edición, 2002
-
- WEBGRAFIA
 - (<http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/salud/260501-el-sedentarismo-una-silenciosa-condena-a-muerte>. Vanguardia.com - Galvis Ramírez y Cía. S.A.)
 - (<http://www.sabervivir.es/mayores/habitos-saludables>)
 - <http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables>.
 - <http://gingermariatorres.wordpress.com/modelos-pedagogicos>
 - BERRUEZO, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) sicomotricidad: prácticas y conceptos. pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)
 - Martínez, Consuelo, and Ojeda, María N.. Antropología: la cultura. USA: Firms Press, 2010. ProQuest ebrary. Web. 28 May 2015. Copyright © 2010. Firms Press. All rights reserved.
 - . ¿Qué entendemos por cultura? astre, F., & Navarro, A. (2009). Argentina: El Cid Editor | apuntes. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

Anexos

Cronograma



SESIÓN	TEMA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
1	Iniciación del proyecto	Charla informativa, y practica	Dar a conocer el proyecto y algunos conceptos claves para esté.
2	Test valorativos	Test, medidas antropométricas	Permitir a los estudiantes conocer su estado de salud por medio de Test físicos.
3	Actividad física enfocada a la salud	baloncesto	Propiciar la actividad física enfocada a la salud por medio del baloncesto
4	Actividad física enfocada a la salud	Caminata, y Actividades alternas	Evidenciar los aprendizajes previos de los estudiantes a través de actividades propuestas por ellos
	Actividad física enfocada a la salud	Aeróbicos, juegos recreativos	fortalecer la resistencia aeróbica mediante actividades alternativas

5			
6	Actividad física enfocada a la salud	Trabajar con elementos dispuestos en un parque publico	Desarrollar la fuerza a través de elementos alternativos
7	Ejercicios en máquinas implementadas en los parque del distrito	Ejercicio con máquinas de gimnasio	Como los participantes emplean las máquinas de ejercicio para el desarrollo de su estado corporal
8	Actividad física enfocada a la salud	Control respiratorio, relajación, técnicas de meditación	Generar un espacio alternativo frente a la necesidad de la relajación y la meditación
9	Hábitos saludables	Desayuno, juegos recreativos	Promover un estilo de vida saludable basados en una alimentación sana y la actividad física
10	Actividad física enfocada a la salud	caminata	Generar un espacio de Reflexión sobre el programa

PLANEACIÓN DE CLASE

Participantes			Nombre del profesor	Objetivo central de la clase
Personas entre los 15 a 50 años, el número de personas varía según el día y la ocupación que tengan.			Edwar Abogado Daniel Garay	Propiciar un espacio de reconocimiento tanto del proyecto como de la población a intervenir.
Tema			Horario	Evaluación de la sesión Se logró conocer de manera exitosa la población a intervenir, los participantes aportaron varios temas para desarrollar en la siguiente sesión. el tema que se eligió fueron los test como punto de partida para saber sobre su condición física.
Iniciación del proyecto			viernes de 2:00pm a 4:00pm domingos de 10:00am a 12:00pm	
Sesión 1	Actividades	Rol docente	Rol estudiante	
Apertura	Información detallada del proyecto.	Exponer detalladamente el proyecto Mantener una observación constante de la población a intervenir, para ajustar las siguientes sesiones de clase	Presentar sus intereses Exponer sus necesidades	
Central	Recopilación de preguntas, dudas y curiosidades frente al proyecto			
Cierre	Toma de actividades que desean los sujetos, para desarrollar en las clases siguientes.			

PLANEACIÓN DE CLASE

Participantes			Nombre del profesor	Objetivo central de la clase
Personas entre los 15 a 50 años, el número de personas varía según el día y la ocupación que tengan.			Edwar Abogado Daniel Garay	Permitir a los estudiantes conocer su estado de salud por medio de Test físicos.
Tema			Horario	Evaluación
Test valorativos			viernes de 2:00pm a 4:00pm domingos de 10:00am a 12:00pm	
Sesión 2	Actividades	Rol docente	Rol estudiante	
Apertura	Calentamiento y juegos básicos de agilidad	Hacer una integración inicial de los participantes Motivar continuamente Guiar la sesión de clase con sus conocimientos técnicos frente a los test	Estar activos durante la sesión Permanecer atentos a los conceptos claves que se den durante la sesión	
Central	Realización de los test, medición antropométrica			Evaluación de la sesión, la sesión se llevó con tranquilidad, se cumplió con el objetivo propuesto para la clase. En un acuerdo con los estudiantes la próxima sesión se trabajara una práctica deportiva
Cierre	Reflexión sobre las pruebas, y como se sintieron al realizarlas			

PLANEACIÓN DE CLASE

<p>Participantes</p> <p>Personas entre los 15 a 50 años, el número de personas varía según el día y la ocupación que tengan.</p>		<p>Nombre del profesor</p> <p>Edwar Abogado Daniel Garay</p>		<p>Objetivo central de la clase</p> <p>Propiciar la actividad física enfocada a la salud por medio del baloncesto</p>
<p>Tema</p> <p>Caminata al Parque entre nubes, y la realización de actividades deportivas</p>		<p>Horario</p> <p>viernes de 2:00pm a 4:00pm domingos de 10:00am a 12:00pm</p>		<p>Evaluación</p> <p>Auto evaluación: cada participante se evalúa, y saca sus propias conclusiones de cómo fue su participación en la actividad</p> <p>Coevaluación: todos los participantes evalúan la sesión, en cuanto a contenido y pertinencia frente al objetivo.</p> <p>Para la próxima sesión se propone una caminata, también actividades alternas propuestas por los estudiantes.</p>
Sesión 3	Actividades	Rol docente	Rol estudiante	
Apertura	Calentamiento dirigido por los estudiantes	<p>Permitir que los estudiantes hagan actividades alrededor del calentamiento con base a lo aprendido en la sesión anterior.</p> <p>Dirigir la sesión a través de preguntas.</p> <p>Tomar la iniciativa de participación y motivar a los demás participantes para que sean dinámicos en las actividades.</p>	<p>Observar la estructura de la sesión de trabajo</p> <p>Proponer diferentes formas de juego alrededor del baloncesto.</p>	
Central	desarrollar juegos relacionados con el baloncesto			
Cierre	Finalización de las actividades y reflexión sobre estas			

PLANEACIÓN DE CLASE

Participantes			Nombre del profesor	Objetivo central de la clase
Personas entre los 15 a 50 años, el número de personas varía según el día y la ocupación que tengan.			Edwar Abogado Daniel Garay	Evidenciar los aprendizajes previos de los estudiantes a través de actividades propuestas por ellos
Tema			Horario	Evaluación de la sesión De la sesión se logró evidenciar el progreso en el aprendizaje sobre la realización de actividad física. En los estudiantes se vieron motivados al realizar actividades del agrado de estos. Para la próxima sesión se realizara actividades relacionadas con la resistencia aeróbica.
Actividad física para la salud			viernes de 2:00pm a 4:00pm domingos de 10:00am a 12:00pm	
Sesión 1	Actividades	Rol docente	Rol estudiante	
Apertura	Caminata	Permitir que los estudiantes dirijan parte de la clase. Formular preguntas para desarrollar cuestionamiento de las actividades realizadas con el fin de generar una reflexión de estas	Realizar partes de la sesión de clase basados en los conocimientos adquiridos anteriormente	
Central	Actividades alternativas para la salud			
Cierre	Reflexión cuestionamiento frente a lo realizado, reflexión frente a la sesión			

Comportamiento, actitudes y valores sobre la actividad física y deportiva

Nombre _____ Apellido _____

Edad _____ Sexo _____

En el siguiente cuestionario te vamos a preguntar sobre cuestiones relacionadas con la actividad físico-deportiva en general. Debes leer atentamente cada una y marcar con una cruz (X) la respuesta con la cual te identifiques. Solamente te pedimos que prestes ATENCION y que seas SINCERO/A

1 Considerando la actividad físico-deportiva en todas sus formas es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que la practiques o no, ¿dirías que te interese?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

Con respecto a la actividad físico-deportiva y a su nivel de práctica, se puede considerar 6 grupos de población, ¿con cuál te identificas más?

- Me interesa la actividad físico-deportiva y la practico suficientemente
- Me interés la actividad físico-deportiva, pero no la practico como quisiera
- No me interés la actividad físico-deportiva, pero la practico por obligación (enfermedad, clases, trabajo, etc.,)
- Me interés la actividad físico-deportiva, la he practicado, pero ahora ya no la practico.
- Nunca he practicado actividad físico-deportiva, pero me interesa hacerlo.
- No la practico ni me interesa.

¿Practicas actualmente alguna actividad físico-deportiva fuera del horario de tus actividades diarias?

- Practico una
- Practico varias
- No practico ninguna (continua con la pregunta No 16)

¿Podrías decirme porque motivos practicas actividad físico-deportiva principalmente? (señala un máximo de 3 respuestas)

- Por diversión y pasar el tiempo
- Por encontrarme con amigos
- Por hacer ejercicio físico
- Porque me gusta la actividad físico-deportiva
- Por mantener la línea
- Por evasión (escapar de lo habitual)
- Por mantener y/o mejorar mi salud
- Porque me gusta competir
- Otra razón ¿cuál? _____

Por lo general ¿con que frecuencia sueles practicar actividad físico-deportiva fuera del horario de tus actividades diarias?

- Tres veces o más por semana
- Una o dos veces por semana
- Con menos frecuencia
- Solo en vacaciones
- Nunca

Y más en concreto, ¿me podrías decir que actividad físico-deportiva o actividades físico-deportivas practicas fuera de tu horario de actividades diarias?

De las que has mencionado ¿con que frecuencia las practicas?

	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones
Futbol, microfútbol				
Aeróbicos				
Voleibol				
Basquetbol				
Tenis				
Danza				
Natación				
Atletismo				
Otra ¿cuál? _____				

En la actualidad, ¿Cuántas veces y horas por día sueles practicar actividad física intensamente hasta el punto de sudar y quedarte sin aliento? Marca una sola casilla

	Alrededor de media hora	Alrededor de una hora	Alrededor de 2 a 3 horas	Alrededor de 4 a 5 horas
Todos los días				
4 a 6 veces por semana				
2 a3 veces por semana				
1 vez a la semana				
1 vez al mes				
Menos de una vez al mes				

¿Dispones de instalaciones, incluidas las de los parques y sitios en donde frecuentas, que te ayuden a la hora de practicar alguna actividad física?

- Si
- No
- No sé

¿Qué instalaciones deportivas utilizas habitualmente?

Instalaciones públicas (de carácter municipal, u de otro tipo)

Instalaciones de un club privado

Instalaciones de un centro de enseñanza

Instalaciones del centro de trabajo

En lugares públicos urbanos (parques, calles)

En lugares rurales (campo)

En la propia casa

En un gimnasio privado

Otra ¿cuál? _____

Si no practicas actividad físico-deportiva en la actualidad, dime por favor las dos razones principales por orden de importancia.

	Orden de importancia	
	1	2
No me gusta		
Por la salud		
No me enseñaron en la escuela		
No veo los beneficios		
No le veo utilidad		
No tengo tiempo		
No hay instalaciones deportivas cerca		
No hay instalaciones deportivas a adecuadas		
Salgo muy cansado del trabajo		
Por pereza o desgana		
Otra, ¿cuál?		

¿Cómo dirías que es tu forma física (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad)?

Excelente

Buena

Aceptable

Deficiente

Francamente mala

¿Cómo eres de bueno en las actividades físico-deportivas comparados con los de tu edad?

De los mejores

Bueno

Medio

Por debajo de la media

Con independencia de que hagas o no actividad físico-deportiva, y hablando en términos generales, ¿Qué es lo que más le gusta de la actividad físico-deportiva? (máximo 2 respuestas)

- Permite adquirir una buena forma física
- El ambiente de diversión y entretenimiento
- Permite estar con amigos
- Permite experimentar la naturaleza
- Sirve para relajarse
- La competición
- El espectáculo que ofrece
- Es una forma de educación
- Nada
- Otro, ¿Cuál? _____
- No sé

¿Y qué es lo que menos te gusta de la actividad físico-deportiva?(máximo 2 respuestas)

- La lucha, la competición
- La actividad físico deportiva profesional y el dinero
- La tensión
- El culto al campeón deportivo
- La publicidad
- La estupidez deportiva
- Es muy cansado
- Otro ¿Cuál? _____
- No sé

Abajo tienes una lista de personas que tú conoces. ¿Practica alguna de ellas alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre? (por favor, señala una sola casilla por persona)

Persona	Cada semana	De vez en cuando	Nunca	Antes hacia	No se	No tengo
Padre						
Madre						
Hermano mayor						
Hermana mayor						
Mejor amigo						
Tutor de clase						
Profesor de educación física						

¿Qué te parecen las clases de educación física?

- Me gustan mucho
- Me gustan
- Ni me gustan ni me disgustan
- Me disgustan
- No me gusta en absoluto
- No asisto a ellas
- No tengo educación física

Lee atentamente cada una de las afirmaciones y rodea con un círculo el número que coincida con tu opinión, según la tabla que le presentamos a continuación

Código	Valoración
5	Muy de acuerdo
4	De acuerdo
3	Indiferente
2	En desacuerdo
1	Muy en desacuerdo

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1 Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me va volando.	1	2	3	4	5
2 Si no hago actividad física me veo mal físicamente					
3. Siempre que puedo practico actividad física					
4. Vencer es una de las razones primordiales por las que hago actividad física.					
5. Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal					
6. No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia practica física.					
7. Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física					
8. Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación					
9. Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia.					
10. No siento ningún placer al realizar actividad física					
11. Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento					
12. Practico actividad física de forma regular desde hace años					
13. Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas.					
14. Después de una sesión de práctica física intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento.					
15. Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás					
16. Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico					
17. Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo dolores articulares					
18. Hago actividad física por me gusta llamar la atención con mi apariencia.					
19. No hago actividad física por diversión, sino para superarme					
20 No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien					
21 Lo único que me gusta es hacer ejercicio					

Y si dependieras solo de ti, ¿en qué te gustaría emplear tu tiempo libre? (responde un máximo de 3 opciones de preferencia)

	Me gustaría
Ir a bailar	1
Ir a cine	2
Ir al teatro	3
Hacer actividad físico-deportiva	4
No hacer nada en especial	5
Estar con amigos	6
Salir de campo, ir de excursión	7
Ver la televisión	8
Leer libros, revistas	9
Ir a reuniones políticas	10
Ir a alguna asociación o club	11
Oír la radio	12
Salir con el novio/a	13
Escuchar música	14
Hacer trabajos manuales	15
Ocuparse del jardín	16
Tocar un instrumento musical	17
Estar con la familia	18
Otra ¿cual?	19

¿Cuántas horas al día sueles pasar viendo la televisión?

- Ninguna
- Menos de media hora
- De media a una hora al día
- Más de 1 hora y hasta 3 horas
- Alrededor de 3 a 4 horas
- Más de 4 horas

¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador, videojuegos o estas conectado a internet por razones que no sean de estudio?

- Ninguna
- Menos de media hora al día
- De media a una hora
- Más de 1 hora y hasta 3 horas
- Alrededor de 3 a 4 horas
- Más de 4 horas

¿A qué hora te sueles ir a la cama si tienes que levantarte al día siguiente para ir al trabajo?

- Sobre las nueve o antes
- Sobre las nueve y media
- Sobre las diez
- Sobre las diez y media
- Sobre las once
- Sobre las once y media
- Sobre las doce o más tarde

¿A qué horas te levantas normalmente los días de trabajo?

Sobre las cuatro y media o antes

Sobre las cinco

Sobre las cinco y media

Sobre las seis

Sobre las seis y media

Sobre las siete

Sobre las siete y media o más tarde

¿Te encuentras cansado cuando por la mañana cuando vas al trabajo?

Raras veces o nunca

Algunas veces

De 1 a 3 veces por semana

4 o más veces por semana

Actualmente. ¿Cómo sueles ir al trabajo, o lugar de estudio?(por favor señala una casilla)

A pie

En bicicleta

En bús o transmilenio

En carro

En moto

Otra forma (_____)

¿Cuánto tardas en llegar al trabajo desde que sales de casa?

Una media hora o menos

Una hora

Una hora y media

Dos horas

¿Cuánto tiempo empleas cada día en estudiar o hacer los deberes?

Ninguno

Menos de media hora al día

De media a una hora

Más de 1 hora y hasta 3

Más de 4 horas

Cuestionario, hábitos de salud

Nombre _____

Edad _____

Cuál es tu sexo

1. Hombre
2. mujer

¿Cuántas comidas en total haces al día?

1. Una
2. Dos
3. Tres
4. Cuatro o mas

¿Sueles tomar más cantidad de alimentos en la cena que en el almuerzo?

1. Si
2. No
3. La misma cantidad, más o menos

Indica lo que sueles consumir generalmente durante tu tiempo libre

1. Fruta o zumos
2. Bocadillos o alguna bebida no alcohólica
3. Dulces, o golosinas
4. Nada

¿Cuántas porciones de fruta come al día?

1. Ninguna
2. Una
3. Dos
4. Tres o mas

¿Cuántos vasos de agua sueles beber cada día? (indica el numero)

_____vasos

6 o menos vasos

7 o más vasos

¿Con que frecuencia bebes o tomas algunos de los siguientes alimentos?

Alimentos	Más de 1 vez al día	1 vez al día	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca
Café					
Leche o batidos					
Zumos					
Hamburguesas o salchichas					
Embutidos (chorizos, salchichón, mortadelas)					
Papas fritas, caseras o de paquete					
Pasteles y dulces					
Verduras y hortalizas					
Fruta					
Golosinas (caramelos)					
Legumbres					
Mantequilla o margarina					
Yogurt					
Queso					
Carne					
Pescado					
Huevos					
Tortilla					

En todos los alimentos anteriores, ¿puedes indicar según tú los consideres más o menos sanos?

Alimentos	Muy sano	Bastante sano	Normal	Poco sano	Nada sano
Café					
Leche o batidos					
Zumos					
Hamburguesas o salchichas					
Embutidos (chorizos, salchichón, mortadelas)					
Papas fritas, caseras o de paquete					
Pasteles y dulces					
Verduras y hortalizas					
Fruta					
Golosinas (caramelos)					
Legumbres					
Mantequilla o margarina					
Yogurt					
Queso					
Carne					
Pescado					
Huevos					
Tortilla					

¿Suele ir a acontecimientos deportivos de su ciudad?

1. Mucho
2. Bastante
3. Algo
4. Nada

¿Qué tiempo sueles pasar viendo televisión o video un día normal?

1. Mas de 3 horas
2. Entre 1 y 3 horas
3. Menos de 1 hora
4. Nada

¿Tienes en tu casa ordenador o videojuego?

- 1- Si
- 2- No

¿Con que frecuencia juegas con el ordenador?

1. Todos los días
2. 3-5 días por semana
3. 1-2 días por semana
4. Rara vez o nunca

¿Cuánto tiempo sueles jugar cada día con el ordenador o el video juego?

1. Más de 3 horas
2. Entre 1 y 3 horas
3. Menos de 1 hora
4. Nada
- 5.

¿Conque frecuencia tomas durante la semana las siguiente bebidas? (marca con una X)

Bebidas	6-7 días	4-5 días	1-3 días	Raras veces	Nunca
Agua					
Cerveza					
Vino					
Gaseosas					
Bebidas energizan tés					

¿Utilizas calzado y ropa deportiva para hacer actividad física?

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

¿Sueles beber agua después de realizar actividad física?

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. nunca

¿Calientas antes de iniciar alguna actividad física?

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

¿Realizas estiramientos o actividad suave al finalizar la actividad física?

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

¿Sueles tomarte las pulsaciones durante la actividad física?

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

VALORACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Te gustan las clases de educación física?

1. Mucho
2. Bastante
3. Poco
4. Nada

¿Piensas que la asignatura de educación física debería tener más horas semanales?

1. Si, que tenga ms horas
2. No, que se quede como esta
3. No, que tenga menos horas

¿Qué importancia le das a la educación física, con respecto al resto de las asignaturas?

1. Mayor
2. Igual
3. Menor

¿Para qué crees que sirven las clases de EF.?(En cada una de las opciones pon un a cruz donde tu creas conveniente)

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Para fortalecer mi cuerpo y asi estar más en forma.				
Para divertirme y pasarla bien				
Para que yo sepa cómo mejorar nuestra salud				
Para aprender la técnica de diferentes deportes.				
Para animarme a practicar deporte fuera del horario de clase				
Para aprender diferentes habilidades gimnasticas.				
Otro:				

Ya te preguntamos sobre la clase de EF: ahora dime ¿Cómo te gustaría que fuesen? (en cada una de las opciones pon una cruz donde tú creas conveniente)

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Para fortalecer mi cuerpo y así estar más en forma				
Para divertirme y pasarlo bien				
Para que yo sepa cómo mejorar nuestra salud				
Para aprender la técnica de diferentes deportes				
Para animarme a realizar actividad física fuera de las actividades diarias				
Para aprender diferentes habilidades gimnásticas				
Otro:				

¿Practica alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?(puedes ver en cualquier lugar en donde las haya realizado)

- 1, Si, frecuentemente.
- 2, Si, todos los fines de semana
- 3, Si, de vez en cuando.
4. Solo durante las vacaciones.
- 5 Rara vez o nunca.

En caso de practicar actividad física o deportiva. (Indica los 3 principales motivos que te llevan a hacerlo: pon 3 círculos en los números que tú creas conveniente)

1. Porque me gusta y me divierto
2. Por encontrarme con amigos
3. Porque es mejor para la salud y me siento mejor
4. Por mantener la línea
5. Por salir de lo habitual (evasión)
6. Porque me gusta competir
7. Porque me gustaría dedicarme profesionalmente al deporte
8. Otras razones

En caso de no hacer actividad física o deporte fuera del horario de actividades diarias, indica las 3 razones fundamentales:

1. No me gusta
- 2 No se me da bien realizar actividades deportivas
- 3 No tengo tiempo
- 4 No hay instalaciones deportivas cerca de mi casa
- 5 Por pereza o desgana
- 6 No tengo compañeros o amigos con quien realizarlo
- 7 Otras razones:

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera del horario de tus actividades diarias?, (actividades que produzcan cansancio, sudor)

1. Más de 5 días
2. 3 a 5 días
3. 1-2 días
4. Ninguno

¿Qué actividad física o deporte practica y con qué frecuencia? (contesta poniendo una cruz)

	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones
Futbol, microfútbol				
Aeróbicos				
Voleibol				
Basquetbol				
Tenis				
Danza				
Natación				
Atletismo				
Otra ¿cuál? _____				

¿Cómo va normalmente hacia su trabajo o sitio de estudio?

1. Andando, en bici o patinando
2. En carro, moto o utiliza el transporte público
3. Unas veces lo primero y otras veces lo segundo.

¿Participa en las actividades deportivas de su empresa, barrio o conjunto?




1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces.
4. Nunca

¿Participa en las actividades deportivas de la ciudad? (ciclovía, recreovía, maratón, entre otras).

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

Nombre	Apellido
Edad	Sexo

Objetivos didácticos	Evaluación inicial	Evaluación formativa			Evaluación Sumativa
1 conocer los aspectos de la salud de las personas					
2 elaborar un plan para mejora de la forma física					
3 realizar actividades físicas seguras y controlando intensidad					
4 mejorar las cualidades físicas relacionadas con la salud					
5 valorar el efecto positivo de la actividad física sobre la salud					
6 colaborar con compañeros en el diseño del plan de mejora					
7 valorar críticamente la función social de la actividad física					
8 apreciar las capacidades y limitaciones propias y ajenas					

Simbología			Observaciones
Conseguido 	A medio camino 	No conseguido 	
Vamos mejorando ↑	Mejora mucho ↑↑		
Vamos empeorando ↓	Estamos igual =	Debemos hablar?	
			Calificación

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL (AUTOEVALUACIÓN)

A) Actividad docente

1. ¿Preparo reflexivamente mi acción docente?
2. ¿Hago un seguimiento personal a cada alumno?
3. ¿Utilizo adecuadamente los recursos?
4. ¿Empleo una metodología activa en mis clases?
5. ¿Propicio y motivo la autoevaluación de mi alumnado?
6. ¿Respeto el ritmo de trabajo de cada alumno?
7. ¿Comienzo las clases puntualmente?
8. ¿Hago adaptaciones curriculares?
9. ¿Velo por la seguridad e higiene en mis clases?
10. ¿Soy un buen ejemplo de hábitos saludables?
11. ¿Reflexiono a diario sobre mi actividad docente?

B) Interrelaciones

12. ¿Soy autoritario o tolerante?
13. ¿Tengo ideas previas negativas sobre algún alumno?
14. ¿Favorezco el dialogo y el planteamiento de nuevas alternativas en la clase?
15. ¿Colaboro en actividades con los compañeros?

C) Formación científico-didácticos

16. ¿Leo habitualmente revistas educativas y específicas de la materia?
17. ¿Conozco las actuales líneas didácticas?
18. ¿Acudo a actividades de formación científico-didácticas?

EVALUACION DE LA CONDICION FISICA RELACIONADA CON LA SALUD Y DE LA COMPOCIOCION CORPORAL

El instrumento que se muestra a continuación fue diseñado por Huibert (1998) y modificado posteriormente por Devis y cols (2000). Resulta innovador a la vez que fácil de aplicar muy coherente con el concepto de condición física relacionada con la salud.

Cuestionario de evaluación de la condición física relacionada con la salud

	A	B
1 ¿Sientes debilidad en las piernas al subir las escaleras d varios pisos?	Si	No
2 ¿Jadeas cuando corres una distancia corta como para coger el bus?	Si	No
3 ¿Puedes inclinarte para atarte los cordones de los zapatos o ponerte las medias sin sentare?	No	Si
4 ¿Encuentras difícil salir de la bañera o levantarte de una silla baja?	Si	No
5 ¿Evitas en lo posible un esfuerzo físico?	Si	No
6 ¿Durante las últimas semanas te has sentido agotado físicamente más de una vez al final de la jornada laboral?	Si	No
7 ¿Durante las últimas semanas te has sentido tenso más de una vez y con dificultades para relajarte al final de la jornada laboral?	Si	No
8 ¿Puedes hacer 10 repeticiones en un ejercicio de abdominales con las piernas flexionadas?	No	Si
9 ¿Puedes tocar la pared si te sientas en el suelo mirando a la pared y con las piernas extendidas y abiertas?	No	Si
10 ¿realizas de moderado a vigoroso, al menos tres veces por semana?	No	Si
Las personas que no tengan ninguna respuesta en la columna "A", se encuentran en buena condición física, las que tengan entre 1 y 4, en la mencionada columna, necesitan cuidar algunos aspectos de su condición física. Aquellas que hayan señalado 5 o más respuestas en esta columna deben hacer importantes cambios en su estilo de vida.		

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

Nombre _____

Edad _____ Sexo _____

El objetivo de la evaluación no es solo calificarte, sino detectar donde fallas para poder ayudarte y que puedas seguir progresando; por eso es importante que reflexiones sobre el trabajo realizando este tiempo.

Pauta de observación	Con frecuencia	A veces	Nunca
TRABAJO DIARIO			
1 Soy un alumno activo que participa activamente.			
2 Me esfuerzo para conseguir lo propuesto			
3 Tardo en ponerme a realizar la tarea			
4 Me llaman frecuentemente la atención			
5 Estoy atento a las explicaciones			
ACTITUD EN CLASE			
1 Colaboro y participo en la buena marcha de la clase			
2 Colaboro en la organización de la clase			
3 Colaboro y ayudo a los compañeros			
4 Hago buen uso de las instalaciones y del material			
5 Se ganar o perder			
HÁBITOS			
1 Soy autónomo en el calentamiento			
2 Utilizo la progresión, técnica y ejercicios adecuados en el calentamiento			
3 Utilizo ropa y calzado adecuado			
4 Controlo y dosifico el esfuerzo			
5 Guardo las normas higiénicas adecuadas tras el esfuerzo			
6 Coloco el cuerpo adecuadamente para empujar, trasladar, levantar			
7 Respeto digestión comidas			
TRABAJO FUERA DE CLASE			
1 Participo en la tareas propuestas por el profesor			
2 Colaboro para conocer los temas que el profesor nos ha propuesto			
3 Realizo actividad física fuera de la casa			
4 Soy consciente de las costumbres positivas que estoy adaptando			

CUESTIONARIO DE EVALUACION DEL AREA DE EDUCACION FISICA POR EL ALUMNADO

Este cuestionario es totalmente anónimo y está pensado para ayudar a tu profesor a mejorar la forma de dar las clases.

Para contestar solo tienes que seguir la escala de valores que te proponemos.

4 = Muy bueno; 3 = Bueno; 2 = Regular; 1 = Malo

Pon una cruz debajo de la valoración que corresponda con lo que tu opinas sobre el profesor y la asignatura, en la pregunta correspondiente:

A) EVALUACION DEL PROFESOR

		4	3	2	1
1	Respeto a la asistencia en clase esta siendo:				
2	Su puntualidad es:				
3	Sus conocimientos, y dominio de la asignatura, me parece:				
4	En sus explicaciones el orden y claridad de su lenguaje es:				
5	En su habilidad para despertar el interés y motivar es:				
6	Facilitando la participación de los alumnos es:				
7	Facilitando la progresión autonomía del alumno es:				
8	En la atención a los problemas individuales es:				
9	En su capacidad de diálogo y respeto por los demás es:				
10	Los métodos que utiliza me parecen:				
11	La organización y control de la clase me parecen:				
12	En sus clases el clima de convivencia es:				
13	Los medios que utiliza para evaluar son:				
14	Los criterios de evaluación han sido expuestos de un modo:				
15	El nivel de exigencia y dificultad de la evaluaciones:				
16	En la justicia de la evaluación es:				
17	Su capacidad de transmitir una actitud positiva hacia la actividad física es				
18	Como ejemplo personal de buenos hábitos de salud es:				
19	Su esmero por velar por la seguridad e higiene en clase es:				
20	Lo que más te gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es: Y lo que menos:				