

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL FITNESS EN PRO DE UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

CALDERON BARÓN OSCAR GUSTAVO

FANDIÑO TINOCO CHRISTIAN CAMILO

GARZÓN RODRIGUEZ JAIRO STEVENS

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

BOGOTÁ, DC

NOVIEMBRE 2016

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL FITNESS EN PRO DE UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**CALDERON BARÓN OSCAR GUSTAVO
FANDIÑO TINOCO CHRISTIAN CAMILO
GARZÓN RODRIGUEZ JAIRO STEVENS**

TUTOR: MG SONIA CORREDOR

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA
BOGOTÁ, D.C.**

**EDUCACION FISICA Y SU RELACION CON EL FITNESS EN PRO DE UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

“Estilo de vida saludable aquel que, en su conjunto, ayuda añadir años a la vida y vida a los años “

Mendoza (1994)

DEDICATORIA

Este proceso ha sido un gran logro y me ha enriquecido en mi formación como ser humano, que no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional, la dedicación constante, la motivación, el sacrificio y el amor de mi querida madre Dora Rodríguez.

A mi padre y hermana que con su ayuda y colaboración me impulsaron a seguir adelante día a día en mi formación profesional.

Jairo Garzón Rodríguez.

Dedicado a mi familia que es parte fundamental en mi formación profesional

Oscar Calderón

Esta culminación en mi proceso de formación como licenciado en educación física va dedicado primero que todo a mi mamá, hermanita, al esposo de mi madre que también ha sido un gran apoyo, a la memoria de mi abuelo, a mi abuelita, tíos y primos. Cada paso que di en este largo camino es el reflejo del apoyo que cada una de las personas nombradas me dio.

Christian Camilo Fandiño

AGRADECIMIENTOS

En esta última fase en nuestra formación como docentes queremos agradecer el apoyo incondicional de nuestros maestros de cada una de las áreas vistas dentro del PCELF; cada uno de ellos nos brindó experiencias y espacios de crecimiento personal y profesional. Es de resaltar el trabajo y apoyo dado por parte de nuestra tutora de proyecto Sonia Corredor.

Igualmente, no queda de lado las vivencias que tuvimos cada uno de los maestros en formación, ya que generaron amistades, discusiones y reflexiones que al final fueron un componente importante para nuestra formación profesional y como seres humanos.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central.
Título del documento	Educación Física y su relación con el fitness en pro de un estilo de vida saludable
Autor(es)	Calderon Barón, Oscar Gustavo; Fandiño Tinoco, Christian Camilo; Garzón Rodríguez, Jairo Stivens
Director	Sonia Roció Corredor
Publicación	Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, 2016. 80 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	SALUD; EDUCACIÓN; MEDIA VOCACIONAL; NUTRICIÓN; CURRÍCULO; EJERCICIOS CONSTRUIDOS; EJERCICIOS FUNCIONALES; POSTURA.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone realizar prácticas en el colegio distrital Gerardo paredes, con estudiantes entre los 15 y 17 años de grado 10, que busca dar una concepción distinta del fitness desde referentes históricos apoyados por tendencias propias de la educación física como la tendencia hacia la salud y la tendencia de la condición física las cuales serán referentes para fomentar un estilo de vida enfocado a la salud, apoyado también desde organizaciones como la OMS, que promueve el trabajo en dos temas fundamentales: alimentación y actividad física, todo esto articulado por un modelo pedagógico constructivista que da la herramientas evaluativas y de implementación para utilizar el fitness como una herramienta promotora de equilibrio entre una dieta balanceada y actividad física moderada dando como resultado una estilo de vida que perdure más allá del ambiente escolar</p>

3. Fuentes
<p>Wilmore & Costill. (2001). <i>Beneficios de la actividad física y el ejercicio.</i>; Cap 23. Editorial paidotribo</p> <p>Delgado, Manuel & torcedor, pablo. (2002). <i>estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física.</i> España: indel</p> <p>Giles, Marcelo: “<i>Educación Física o Educación Corporal. ¿Qué práctica transmitimos?</i>” en 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencia, ponencia del panel plenario “Educación Física y Formación Profesional”, La Plata, 2007.</p> <p>Cazares, María. (2016). <i>una reflexión teórica del currículum y los diferentes enfoques curriculares.</i> cuba</p> <p>Yus, Ramos, Rafael. (2001). <i>Educación integral una educación holista para el siglo XXI</i> (tomo I) Bilbao: editorial Desclee Brouwer, S.A,</p> <p>Wompner, Fredy, (2008), <i>inteligencia holística la llave para una nueva era.</i></p> <p>Colado, Juan Carlos & Moreno, Juan Antonio. (2001). <i>fitness acuático.</i> España: indel</p> <p><i>Educación Física conceptos básicos parte 1</i>, (2003) Colombia ministerio de educación. Recuperado de www.colombiaaprende.edu.co</p>

4. Contenidos

Fundamentos contextuales: panorama amplio en cuanto a los propósitos de la educación física en busca de estrategias para un estilo de vida saludable apoyada por un marco legal local, nacional e internación.

Evidencia del problema: se delimitan los factores por los cuales se considera pertinente la elaboración del proyecto sustentando bajo un marco teórico acerca de los tres factores más importantes a trabajar postura, alimentación, condición física.

Estilo de vida enfocado a la salud, una oportunidad desde la Educación Física: desarrollo teórico acerca del concepto de salud y las tendencias que dentro de la educación física aportan a promoverla.

Fitness: contextualización histórica, definición del concepto y relación con la educación física.

Alternativas desde el fitness para la Educación física: reconocimiento de los métodos del fitness como posibilidad de generar cambios en los estilos de vida apoyados por los lineamientos propios de la educación física.

Aprender desde el cuerpo y el estilo de vida: descripción del ideal de hombre con base en el estilo de vida saludable, reconocimiento del tipo de población, estudiantes colegio distrital Gerardo paredes grado 10 de edades entre 15 y 17 años.

Teoría de desarrollo humano sustentable: desarrollo teórico e histórico de la teoría propuesta por Amartya Sen (1997) y su relación con la salud como libertad fundamental del ser humano.

Modelo pedagógico constructivista: definición del modelo propuesto por Mario Carretero (1997) apoyado por la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (2005) articulada también por una perspectiva holística por Wompner (2008) para el desarrollo de las temáticas.

Educación física: definición de la tendencia de la condición física como sustento en la planeación del proyecto.

Diseño e implementación: objetivos generales y específicos acerca de la metodología que se realizara estudio detallado de la estructura del colegio planta física, número de estudiantes, y horas del espacio de educación física a la semana, se definición de la competencia básica: motrices, axiológicas y cognitivas

Contenidos: descripción del número de sesiones y tema de cada sesión con sus respectivos criterios de evaluación y unidad didáctica.

Ejecución piloto: descripción de los aspectos educativos en los cuales se apoyará el proyecto, misión, visión, PEI del colegio, cronograma general, hora y fecha de las sesiones estipuladas

Análisis de la experiencia descripción general del aprendizaje docente resultados obtenidos según criterios de evaluación y recomendaciones generales a cerca del diseño curricular

5. Metodología

A partir de una ficha diagnostica que permitió evidenciar los conocimientos previos respecto a un estilo de vida saludable, adicionalmente se utilizó la observación que brindo un panorama acerca de los hábitos posturales y alimenticios de los estudiantes con los cuales generamos un currículo enfocado en los siguientes temas: resistencia cardiovascular, fuerza, y flexibilidad funcional, cada tema consta de 4 clases para un total de doce sesiones de dos horas cada una. Las cuales se dividen en 3 partes 1: taller de nutrición duración:45 minuto en donde se hace énfasis en la buena alimentación, 2: trabajo de campo, en el cual se desarrollaran los temas mencionados anterior mente y se dividen en tres partes: inicial, calentamiento dinámico y especifico del trabajo, parte central, desarrollo del tema principal de la clase, parte final, vuelta a la calma y estiramiento dinámico.3 cierre de la clase en la cual se hace una reflexión acerca de los temas tratados y su relación con un estilo de vida enfocado a la salud, la evaluación se realizara por procesos, no por resultado permitiendo valorar el trabajo previo y dar la posibilidad de la autoconstrucción del conocimiento

--

6. Conclusiones

La implementación de proyectos relacionados con la salud deben ir de la mano con sustentos teóricos y legales que promuevan los estilos de vida en pro de crear una sociedad más sana de esta manera los conceptos de salud deben estar delimitados por características puntuales que permitan tener un referente a cumplir tal como en el caso de este proyecto el cual caracterizo el estilo de vida saludable con base en los sustentos que brinda la OMS, la tendencia de la condición física y la tendencia de la salud las cuales se refieren a esta como un equilibrio entre actividad física, nutrición y buenos hábitos posturales que implementados desde el fitness buscan ser un complemento para la educación física en pro de un estilo de vida saludable.

Elaborado por:	Calderon Barón, Oscar Gustavo; Fandiño Tinoco, Christian Camilo; Garzón Rodríguez, Jairo Stivens
Revisado por:	Sonia Corredor

Fecha de elaboración del Resumen:	29	11	2016
------------------------------------------	----	----	------

Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN	2
ABSTRAC	3
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL.....	4
1.1 Antecedentes	5
1.1.1 Health Behavior in School-aged Children (HBSC)	7
1.2 Marco Legal.....	9
1.2.1 Escuelas Saludables en Colombia	9
1.2.2 Organización Mundial de la Salud	10
1.3 Evidencia del problema	11
1.4 Estilo de vida enfocado a la salud, una oportunidad desde la educación física	15
1.5 Fitness	16
1.6 Alternativas desde el fitness para la educación física	18
2. APRENDER DESDE EL CUERPO Y EL ESTILO DE VIDA.....	20
2.1 Ideal de hombre	20
2.2 Teoría del desarrollo humano sustentable.....	21
2.3 Papel de la salud en el desarrollo humano.....	24
2.4 Modelo Pedagógico Constructivista	25
2.5 Perspectiva educativa holística	28
2.6 La práctica como enfoque curricular	31
2.7 Educación Física	34
2.8 Tendencia de la Condición Física	34
3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN	37

3.1 Objetivo general:.....	37
3.2 Objetivos específicos:.....	37
3.3 Planeación general	37
3.4 Contenidos	39
3.5 Metodología.....	40
3.6 Evaluación	40
3.7 Rol del Estudiante	41
3.8 Rol del Docente	41
4. EJECUCIÓN PILOTO	43
4.1 Micro contexto.....	43
4.1.1 Población.....	44
4.1.2 Aspectos educativos.....	45
4.1.3 Planta física	47
4.2 Micro diseño	48
4.2.1 Cronograma.	49
4.2.2 Plan de clase o sesiones	49
5 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	51
5.1 Aprendizajes como docente	51
5.2 Incidencias en el contexto y en las personas.....	52
5.3. Incidencias en el diseño	53
5.4. Recomendaciones	54
ANEXOS.....	56

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto parte de los componentes y herramientas teóricas que el PCLEF brinda para la construcción de un quehacer pedagógico, dar a conocer el fitness como pretexto para la transformación de conductas en los estudiantes de media vocacional. Cambios encaminados a adquirir un estilo de vida saludable teniendo como base la alimentación balanceada, la condición física y la salud como también, las tres áreas fundamentales de la educación física: área pedagógica, humanística y disciplinar. Se presentan de manera coherente y ordenada los conceptos relacionados con la práctica del fitness para una mayor comprensión por parte de los estudiantes y su fácil implementación en el diario vivir.

El propósito del proyecto es abordar problemáticas como hábitos posturales, nutrición deficiente y bajo rendimiento en las actividades realizadas en el área de educación física; entendiendo que la salud ha perdido su papel protagónico en el desarrollo de los jóvenes la cuál es pertinente apostar por los métodos y conductas que el fitness aporta a la construcción de un estilo de vida saludable.

JUSTIFICACIÓN

Como parte final en el proceso académico se exige un proyecto curricular particular como propósito para evidenciar los fundamentos aprendidos y la intervención pedagógica en la sociedad por medio de la educación física. Igualmente se busca generar algún proceso de cambio en relación a los temas ya mencionados y que específicamente tienen relación con los componentes de la educación física en cuanto a la condición física, postura y hábitos alimenticios pretendiendo incidir de una manera significativa en el patrón de conductas de los estudiantes como también comprobar los métodos de evaluación y reflexión en las prácticas a realizar con el fin de brindar un resultado que permita evidenciar los cambios en cuanto a la finalidad del proyecto.

Es importante cambiar la noción que se tiene sobre el fitness y su campo de acción, no limitarlo al gimnasio y a la estética corporal, para ello no solo se abordará de manera teórica, sino que irá de la mano con la práctica y la experiencia individual y colectiva, sin dejar de lado el objetivo principal que se enfatiza en el estilo de vida saludable que se propone. Por ello la población muestro que participó en la implementación presenta unas características a tratar por medio de las conductas que el fitness aporta al estilo de vida saludable.

Lo dicho en párrafos anteriores es pertinente para otro de los objetivos del proyecto que es la formación de sujetos conscientes de su salud física, como esta puede influir en el desarrollo, y su beneficio para el desenvolvimiento de sus tareas diarias.

ABSTRAC

As the final part in the academic process research purpose emerges to demonstrate the learned processes and intervene pedagogically in society through physical education, with the next job is to generate a process of change understanding the healthy lifestyle and fitness as a methodological tool to achieve these objectives, so the project focuses on the needs that are related to the components of physical education in terms of physical, habits posture and eating condition trying to influence in a significant way in the lifestyle of students, additionally check the methods of evaluation and reflection on the practices to be undertaken in order to provide an outcome that will uncover regarding changes proposed by the project and obtained.

Keywords: Health, education, vocational middle, nutrition, curriculum, built exercises, functional exercises posture.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

A diferencia del resto de las especies el hombre ha buscado una intencionalidad mayor al uso del cuerpo y sus capacidades, no limitándose a suplir sus necesidades biológicas, sino a explorar nuevas posibilidades de experiencias que le permitan mantenerse activo y saludable.

Hoy en día el ser humano ha desarrollado métodos y disciplinas, entre ellas está la educación física la cual tiene como propósito central el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados. Por lo anterior, Bucher, afirma que “desarrollar el cuerpo por medio del movimiento, formar parte de la educación integral del ser humano, fomentar buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promover la buena relación que debe existir entre compañeros en juegos, actividades físicas y deportes” (1998, pg. 15), de esta manera, se busca generar estilos de vida que permitan enfocarlo a la salud del cuerpo, comprendiendo este como única forma de interactuar con el medio.

En los últimos años, con los cambios culturales y sociales, el deterioro de la salud se evidencia en los hábitos posturales, condición física, y alimentación no balanceada, esto aleja a la sociedad de lo que consideramos como saludable “el estado y funcionamiento del organismo de manera óptima”. OMS. (2013).

Por consiguiente, este proyecto está encaminado a explorar las diferentes opciones que desde la educación física permitan generar estilos de vida enfocados a la salud tomando como referente algunas disciplinas que se centran en equilibrio de los factores ya mencionados.

1.1 Antecedentes

A nivel local, el proyecto titulado: LA EDUCACIÓN FÍSICA PROMOTORA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE trabajado por Cabiedes, Garay Bohorquez en 2015-1 de la universidad Pedagógica Nacional. El proyecto evidencia una gran preocupación por hábitos de vida negativos de las personas a raíz de avances tecnológicos que facilitan la vida, entre ellos las máquinas como los carros y motos, puesto que representan un desplazamiento rápido de un lugar a otro sin generar ningún movimiento físico. Por otro lado, están los instrumentos electrónicos como videojuegos, celulares, computadores y demás, que impiden en el ser humano un desarrollo tanto psicológico como emocional, y de igual manera la práctica de actividad física.

El objetivo general fue promover un estilo de vida saludable desde la educación física, utilizando como fundamento la educación para la salud, en ese sentido ellos ponen como base fundamental la salud dando a conocer las causas negativas de una vida sedentaria en donde los actores de manera autónoma reconozcan sus falencias a causa de la inactividad física y así mismo se cuestionen porque deben asumir hábitos saludables en su vida.

El proyecto se puso en práctica en un espacio no formal más exactamente en la empresa consultores y constructores S. A. con un grupo de personas de diferentes cargos. De esta manera se implementaron clases donde se potencializan las capacidades físicas (fuerza, resistencia,

coordinación) además, sesiones donde ellos mismos conocieran su proceso (mediciones antropométricas, hábitos alimenticios, posturales).

A nivel nacional se encuentran el proyecto PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA ZONA URBANA DE LA CABECERA MUNICIPAL DE MOCOA DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO por los autores Cerón Tapia, Muñoz Bravo, Oviedo Salazar, Rosero Jiménez en el año 2010 universidad Mariana convenio universidad CES.

Realizó una observación en las instituciones hospitalarias mediante unas encuestas ya que ven con gran preocupación que personas de todas las edades tienen malos hábitos alimenticios son sedentarias y consumen drogas psicoactivas. Por ende, según ellos, esto genera conflictos y problemáticas de gran magnitud. También hicieron un análisis cualitativo para determinar las patologías con las que ingresaban los pacientes.

Se tomó como objetivo en el proyecto Configurar unos estilos de vida saludables para la población de la zona urbana de la cabecera municipal de Mocoa, Departamento del Putumayo y se evidenció cuáles eran las enfermedades o patologías más comunes en dicha población.

Finalmente, llegaron a la conclusión que las estrategias de intervención para la promoción de estilos de vida saludable contempladas categorías: por una parte, actividades promocionales, preventivas y asistenciales, y por otra, la construcción y consolidación de alianzas estratégicas. Las actividades promocionales ponen énfasis en la comunicación divulgación masiva, cabe resaltar que el proyecto sí realizó una buena práctica que brinda a la comunidad programas para la promoción de los estilos de vida saludable.

Desde los antecedentes internacionales está: El proyecto PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ÁREA DE SALUD DE ESPARZA trabajado por: Acuña Castro y Cortés Solís en el año 2012 del INSTITUTO CENTROAMERICANO DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA MAESTRÍA CENTROAMERICANA EN ADMINISTRACIÓN PÚBLICA. Dirigido hacia la promoción de los estilos de vida saludable en el Área de Salud de Esparza, es el cantón número 2 de la provincia de Puntarenas (Costa Rica); en donde los autores elaboraron un diagnóstico de la situación actual, identificación de oportunidades y la elaboración de un programa de Estilos de Vida Saludable para la población.

De tal manera llegaron a la conclusión, que falta más trabajo del gobierno para lograr efectuar cambios trascendentales en la población ya que hubo durante las observaciones casos en la gran mayoría con malos hábitos de vida saludable.

1.1.1 Health Behavior in School-aged Children (HBSC)

Este proyecto internacional e interdisciplinar abarca el estudio de las conductas de salud, otros aspectos del estilo de vida general, algunas influencias sociales y algunas percepciones del ambiente. En España, desde el año 2000, la dirección de este estudio recae sobre la profesora Carmen Moreno Rodríguez, del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla, con el apoyo y financiación del Ministerio de Sanidad y Consumo.

En el marco de este proyecto, cada cuatro años se realiza una recogida de datos con el objetivo principal de obtener una visión global de los estilos de vida de los adolescentes y disponer así de herramientas útiles para el debate sobre la promoción de la salud en esta

población. En este estudio, siguiendo las directrices de la OMS, se entiende por salud el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. Por este motivo el cuestionario recoge datos relativos a diferentes ámbitos: relaciones familiares, relaciones con los iguales, contexto escolar, ajuste psicológico, alimentación y dieta, consumo de sustancias y actividades sedentarias.

En este sentido el proyecto es un trabajo investigativo y descriptivo en el cual se intervinieron personas adscritas al área de la Salud de Esparza de entre los 20 y 49 años de edad. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección múltiple donde según ellos, sirvieron para brindar una información general y así determinar los estilos de vida de las personas y abrir paso a un programa para el mejoramiento.

La ejecución se basó en un programa de seis meses brindándoles la oportunidad de informarse en aspectos de alimentación saludable, de actividad física, manejo de estrés, no consumo de sustancias tóxicas, entre otros. Adicionalmente les realizan pruebas de laboratorio y mediciones antropométricas, y se evaluaban a los seis meses.

Los equipos de trabajo de cada país están compuestos por investigadores adscritos a disciplinas diversas relacionadas con la salud (antropología, biología, educación, medicina, psicología, sociología, trabajo social, etc.) y en ámbitos de trabajo también diferentes (universidades, hospitales, institutos públicos o privados de investigación, etc.), algo que sin duda se acaba plasmando en todos y cada uno de los productos del estudio.

1.2 Marco Legal

La preocupación por un fomento de la salud en el ambiente escolar no ha sido un tema que se ha excluido en término de leyes, es muy importante tener en cuenta que estatutos a nivel nacional e internacional nos permiten actuar en favor de una promoción de la salud a los jóvenes desde el contexto escolar.

La Constitución Política de Colombia de 1991 Artículo 44 Establece los derechos fundamentales de los niños y las niñas pronunciándose sobre los derechos a alimentación equilibrada, a la educación y cultura, entre otros.

Artículo 67 La educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

1.2.1 Escuelas Saludables en Colombia

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud de 1986. Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, en la cual fueron identificados los centros de enseñanza como uno de los ámbitos importantes en la creación de mejores condiciones de salud y bienestar. A finales de julio del presente año comienza el proyecto de capacitación escolar “Escuelas Saludables”.

En Colombia la Estrategia Escuelas Saludables fue acogida en 1997 por el Ministerio de la Salud, hoy de la Protección Social, para liderar a nivel Nacional. Desde esta perspectiva los lineamientos pretenden orientar a los diferentes actores en el desarrollo de actividades tendientes a mejorar el entorno escolar y por ende la calidad de vida de las familias y comunidades educativas en general.

La Organización Panamericana de la Salud OPS (1902) y la Organización Mundial de la Salud OMS (1948) definen la escuela saludable como aquella que reúne las siguientes condiciones:

- Provee un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de edificios, áreas de recreación y medidas de seguridad.
- Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.
- Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables.
- Ayuda a los jóvenes a lograr su potencial físico, psicológico, social y promueve su autoestima.
- Define objetivos claros para la promoción de la salud y prevención de enfermedad y la seguridad de toda la comunidad escolar. Implementa un diseño curricular sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de toda la comunidad educativa.

1.2.2 Organización Mundial de la Salud

La OMS como organización promotora de proyectos los cuales solidifican la relación entre escuela y la salud:

La creación de redes y alianzas para el desarrollo de escuelas promotoras de la salud: Las redes regionales para el desarrollo de Escuelas Promotoras de la Salud se han iniciado en Europa, el Pacífico occidental y América Latina. Una alianza global se ha formado para permitir a las organizaciones representativas de los profesores, nivel mundial, para mejorar la salud a través de las escuelas. La alianza incluye la Educación Internacional, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro de Desarrollo de la Educación, UNESCO, ONUSIDA y NGTZ.

OMS Iniciativa Global de Salud Escolar invita a todas las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, bancos de desarrollo, organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, los órganos interregionales, organismos bilaterales, el movimiento obrero y las cooperativas, así como el sector privado para ayudar a todas las escuelas se conviertan en Salud-Escuelas Promotoras.”

1.3 Evidencia del problema

Los autores realizan observaciones en semestres pasados en la Institución Gerardo Paredes con estudiantes de media vocacional, y elaboran un diagnóstico sobre la rutina escolar y su influencia en el estilo de vida.

Se encontraron aspectos negativos en cuanto a postura y alimentación, igualmente se evidenció cómo estos son un déficit en el rendimiento de las áreas académicas, específicamente en el área de educación física, y por consiguiente los objetivos a trazar tomaron un curso más claro, es así que para tener algunos argumentos que fortalezcan esta iniciativa, se toma como

primer referente la jornada escolar semanal de 35 horas “Ley general de educación,1994 artículo 85 Sobre las jornadas en los establecimientos educativos ”.

En dicha jornada tan solo dos horas semanales pertenecen al área educación física; vale resaltar que durante la observación en los estudiantes se detectaron problemas en la postura tanto dinámica como estática, ellas son consecuencia de estar tanto tiempo en una misma posición la cual se manifiesta en las prácticas que hacen en sus actividades cotidianas tal como asegura

Molano (2005) “La mala postura es un desequilibrio del sistema músculo-esquelético, esto produce un gasto mayor de energía por parte del cuerpo sin hacer diferencia entre estar en actividad o en reposo. Estos detalles no son conocidos de manera adecuada por las personas, convirtiéndose en un tema de gran indiferencia en la vida diaria, aunque dentro de sus es recurrente su afectación; este problema puede ser de origen congénito, genético, infeccioso, o por malos hábitos posturales” (p. 122).

Igualmente aseguran Alvarado A. y Idrovo K (2000). “La incidencia de las alteraciones posturales en la población juvenil es cada vez mayor, debido a factores medioambientales como también a influencias hereditarias y culturales, hechos que implican complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, entre otras, tales como hiperlordosis, cifosis, cifolordosis y escoliosis en columna; genu varo, genu recurvatum y genu valgo en rodilla; alteraciones en los arcos del pie, entre otros, que conllevan al joven a mecanizar actitudes de tipo compensatorio con relación a posiciones estáticas y dinámicas, que ocasiona limitaciones en su motricidad y desequilibrios que se incrementan día a día, y con la edad adulta se pueden llegar a convertir en una molestia que repercute en la salud física y psicológica” .(p. 39).

El otro problema detectado fue la alimentación impartida por el colegio que de hecho es limitada no sólo por los productos que ofrece la cafetería sino también por la falta de conocimiento de una alimentación balanceada; es preciso enfatizar que estos conocimientos no solo deben estar presentes en la escuela y sus integrantes, los padres también deben ser parte de este proceso y ponerlo en práctica en el momento de planear la alimentación diaria de los estudiantes.

La importancia que la alimentación adquiere durante la infancia y adolescencia se fundamenta en que durante este tiempo se producen los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano que están influidos de manera inequívoca por la alimentación y nutrición adema los hábitos alimenticios adquiridos durante estas edades van a tener un carácter determinante no solo frente a la practica de actividad física y el rendimiento físico-deportivo del niño y en el futuro de la persona adulta, sino incluso al desarrollo de ciertas patologías tales como obesidad, diabetes, hipertensión ,enfermedades cardiovasculares. mataix & crazo (1995) Snyderman (1987) *estrategias de intervención para la salud desde la educación física*

“Las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. En la adolescencia (entre los 10 y los 18 años) su peso suele aumentar en un 50 por ciento del peso que tendrán en la edad adulta. Los niños y adolescentes tienen grandes necesidades energéticas, y es normal que tengan buen apetito y coman mucho; NOTAS SOBRE NUTRICIÓN TEMA 8 “

Un factor determinante en la falta de un estilo de vida saludable son los cambios propios de la edad de los jóvenes que oscilan entre los 14 y 17 años periodo en el cual según la secretaría de educación se evidencian:

- Cambios fisiológicos y psicológicos propios de la edad.
- Susceptibilidad a la presión que ejercen los compañeros en varios aspectos como, por ejemplo, mantener una imagen acorde con la moda, p.ej. delgada o atlética.
- Falta de actividad física por excesivo empleo de tiempo en actividades relacionadas con la televisión, el computador y los videojuegos. Estas actividades repercuten en el rendimiento, la deserción escolar, el sobrepeso y la obesidad.

Estas causas son limitantes en la actitud de los estudiantes para aprender y motivarse a la práctica de un estilo de vida que posibilite adquirir una condición saludable, siendo conscientes que la falta de conductas de este estilo conlleva a un deterioro general de la condición física en la cual se ve reflejada la falta de capacidad para realizar ciertas tareas y actividades propuestas en el espacio de educación física y en la vida cotidiana. Siguiendo a delgado y tercedor (2002) “se puede decir que la actitud es el preámbulo de una conducta y que cuando esta se lleva a cabo con cierta asiduidad a lo largo del tiempo constituye un hábito”; por lo que se deduce que es fundamental trabajar la actitud en los jóvenes para así despertar el interés de ellos e inculcar la salud desde la educación física.

De esta manera se busca generar conciencia desde la escuela teniendo como base fundamental algunos referentes legales que ayuden a sustentar la problemática y den argumentos suficientes de la importancia del problema.

1.4 Estilo de vida enfocado a la salud, una oportunidad desde la educación física

La OMS dice “El estilo de vida saludable no es definible ya que un estilo de vida considerado en su globalidad como saludable puede contener elementos que no favorezcan la salud; se puede afirmar, por tanto, que existen múltiples estilos de vida saludables reconociendo como tal. En la práctica, aquel que, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades”

Así mismo, Mendoza y Cols (1994) afirman: “El modelo biomédico fue el encargado de introducir el término de estilo de vida saludable y de conseguir en cierto modo que, tanto su uso como el del término estilo de vida, se extendiese al lenguaje cotidiano y a la literatura sobre la salud”, de hecho, como ya se ha comentado, el término estilo de vida es utilizado hoy en día en mayor medida desde el área de la salud que desde la sociología, la antropología o la Psicología Individual. A pesar de que han surgido muchos intentos de conceptualizar qué es estilo de vida, todavía no existe una definición consensuada. Aún más, los términos estilo de vida en general y estilo de vida saludable continúan aplicándose actualmente por muchos autores como sinónimos, a pesar de los esfuerzos que hace la OMS durante la década de los 80 para diferenciarlos.

Siguiendo a Mendoza y colaboradores se pueden señalar cuatro tipos de factores que determinan el estilo de vida de una persona:

1. Las características individuales, genéticas o adquiridas.

2. Las características del entorno micro social en las que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, escuela, etc.)
3. Los factores macro sociales, que influyen directamente sobre los anteriores: el sistema social, la cultura predominante, los medios de comunicación, etc.
4. El medio físico geográfico.

Estos cuatro factores determinantes en los estilos de vida se deben considerar con una gran interdependencia entre ellos y bajo una perspectiva global, entender y comprender las consecuencias en la modificación de alguno de ellos.

1.5 Fitness

Con el proceso evolutivo del ser humano las capacidades físicas fueron un factor determinante para la supervivencia ya que le permitieron llegar al punto de perfeccionar sus movimientos con el único fin de sobrevivir tal como afirma Erwan Le Corre (2014) "El desarrollo físico siguió un camino natural que fue determinada por las exigencias prácticas de la vida en un paisaje salvaje así como la necesidad vital para evitar las amenazas y aprovechar las oportunidades de supervivencia " de esta manera la evolución constante del medio fue exigiendo cada vez más al ser humano, luego con la llegada de la civilización el hombre se preocupó por su estado físico ya no para la supervivencia sino para su estética y salud es allí donde el estudio de las disciplinas enfocadas en mejorar el rendimiento para el hombre principalmente para el trabajo, la recreación y la guerra toman un papel protagónico desde esa época, la primera

invención conocida en el desarrollo del cuerpo es la gimnasia cuya finalidad era formar hombres aptos para el medio

En el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular, publicó un libro, en Estados Unidos, titulado “Aerobics (Ejercicios aeróbicos)”. Los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic. Según el libro dice que: “los trabajos científicos de ejercicios que aspiran a la total aptitud y salud de su cuerpo, con un sistema único para medir su progreso hacia la salud máxima”

La palabra fitness tiene múltiples definiciones que van encaminadas principalmente a el desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas “condición física, forma física o aptitud física son sinónimos, y lo definen como el conjunto de atributos físicos evaluables que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física” (Caspersen, Powell & Christenson, 2011, pág.10).

Otros autores como Colado y Moreno (2002) lo relacionan más como un equilibrio entre hábitos que buscan generar un estilo de vida: “Comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado en el que el ejercicio físico moderado será el protagonista, complementado con otros hábitos que potencializan los beneficios que este aporta”.

Igualmente, colado y moreno (2001) afirman que el término se comenzó a conocer como “physical fitness” (miranda 1991) que estaba ligado a buscar una mejora fisiológica y funcional con vista a mejorar la salud el planteamiento con el que se aborda este fin se componía

principalmente sobre un cierto cuidado de la alimentación y el descanso, y principalmente una marcada mejora en la condición física es decir en la aptitud física (fitness colección p .23).

1.6 Alternativas desde el fitness para la educación física

Desde los orígenes de la educación física el ejercicio ha sido parte fundamental en lo práctico como una herramienta formadora de valores y hábitos que generen un estado físico para la vida diaria; “desde el surgimiento de la educación física la práctica del ejercicio ha estado relacionado con la salud, fue la medicina quien fortaleció el discurso en pro de la actividad física” López. f (1998).

La principal Propuesta es pensar en las formas de educar y de generar procesos lúdicos que faciliten la enseñanza y el autoconstrucción de sujetos útiles para la sociedad por medio de herramientas que vistas desde la educación física son factibles a utilizar teniendo en cuenta que esta tiene como finalidad el cuerpo y sus dimensiones entre ellas la condición física y la salud.

“La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros” (orientación pedagógica para la educación física, recreación y deporte documento n 15 pg. 13).

Desde el punto de vista pedagógico se busca articular las disciplinas que hacen parte de la propuesta de tal manera que se ejecuten correctamente dando a entender los procesos que el proyecto busca en cuanto a estilo de vida saludable a partir del fitness es por este motivo que se busca un enfoque curricular que tenga como base principal la práctica

2. APRENDER DESDE EL CUERPO Y EL ESTILO DE VIDA

Pero el cambio más grande y para el cual estamos menos preparados es el de hacer escuela responsable; escuelas que se comprometan con los resultados

(Drucker)

2.1 Ideal de hombre

El proyecto le apuesta a un sujeto consciente de su cuerpo y su cuidado, reflexivo y crítico en cuanto a las opciones que el medio le brinda para adoptar un estilo de vida saludable; haciendo uso de sus libertades y las herramientas que le brinda la educación física desde la escuela, ya que este tipo de conductas deben ser adoptadas desde las edades presentes en la media vocacional (grados 10 y 11) , los rangos de edades son propios de la adolescencia, etapa en la cual se presentan cambios biológicos y psicológicos como se ha nombrado en capítulos anteriores. Es en estas edades en las que se presenta una baja o mayor práctica de actividad física, también trastornos alimenticios o se hacen presentes por medio de enfermedades o debilitamiento corporal; para ello el fitness nos da las bases necesarias: alimentación sana, condición física y salud.

Es por ello que también se le apuesta a una educación física que supla estos conocimientos en los estudiantes, y que no solo ellos sean receptores de la información sino que con los conocimientos previos que traen de su entorno articulen lo nuevo y sean partícipes y

activos en la construcción de saberes, y que estos nuevos conocimientos construidos a partir de no solo la teoría sino por medio de la práctica, sean útiles y fundamentales para llevarlos a cabo en su vida diaria y así crear un estilo de vida saludable acorde con sus posibilidades económicas y sociales.

2.2 Teoría del desarrollo humano sustentable

Esta teoría tiene sus inicios en la década de los años 90, a raíz de la crítica que tiene la perspectiva economicista que se centraba principalmente en el tener (dinero o mercancías). Su autor Amartya Sen se basa en el ser y hacer del ser humano.

Sen propone que el “desarrollo es un proceso de expansión de las capacidades que disfrutan los individuos” en ese sentido, expresa que las capacidades son aquellas combinaciones alternativas de lo que una persona puede lograr hacer o ser, como también, los funcionamientos que puede lograr. Estos representan las diferentes acciones y aspectos de la vida cotidiana que las personas pueden realizar, los cuales se consideran de gran valor para las personas, entre ellos se encuentran estar sanos, comer, trabajar, leer, entre otras.

Por ende, Sen hace referencia a aspectos relacionados con las habilidades, ventajas y oportunidades, es decir, con los logros del ser humano o su calidad de vida, en otras palabras, la libertad que tiene el individuo para ser y hacer las cosas valiosas. Así mismo, él afirma que la intencionalidad de su enfoque está basada en el bienestar del ser humano y la capacidad. Por lo tanto, define el último concepto como el entorno en el que una persona sea capaz de hacer cosas

básicas, como la habilidad de moverse, de satisfacer necesidades alimentarias y de salud, la capacidad de disponer de medios para su vestimenta y tener un refugio.

Por tal motivo, se considera que, las capacidades que se pueden lograr están determinadas por la combinación de libertad y bienestar de los seres humanos. Siguiendo esta línea, existen dos grandes niveles de capacidad realizadas por M. Nussbaum(1998;1993), que son:

- Las capacidades básicas: serían aquéllas que están determinadas por el principio o valor de la justicia, en otras palabras, factores como estar bien alimentado y no padecer enfermedades evitables ni la mortalidad prematura, entre otras. Es decir, las capacidades exigidas para un nivel mínimo de vida y valiosas por sí mismas como derecho de todo ser humano por el simple hecho de existir.

Las capacidades potenciales: estas comprenden aquellas que son deseables porque permiten alcanzar una mayor calidad de vida, y por consecuencia una justicia social de mayores condiciones. Entre ellas están las actividades como la participación social, la dignidad y el respeto a uno mismos.

El desarrollo de estas capacidades permitirá en el ser humano establecer un estilo de vida y una calidad de vida, en su diario vivir.

“Las personas deben ser vistas como agentes activamente involucrados, en la construcción de su propio destino y no solamente como receptores" (Sen 2000: 53).

Ahora bien, es importante resaltar que las decisiones del ser están condicionadas por el entorno político, social, cultural y ambiental en el que se desarrolla, es por esto que para garantizar una vida enfocada al mantenimiento de un cuerpo que refleje salud, es necesario optar por la creación de políticas por parte de nuestras instituciones públicas que posibiliten todos los servicios necesarios para alcanzar el objetivo ya mencionado.

Así para Amartya Sen en su dimensión integral clasifica las libertades en dos grandes grupos: constitutivas e instrumentales. La primera se refiere a esas libertades individuales básicas, es decir al aspecto biológico del ser humano y sus capacidades que le permiten alcanzar una calidad de vida óptima en su desarrollo (alimentación, nutrición) también la adquisición de capacidades sociales y culturales básicas (lectura, escritura, cálculo elemental, expresión libre de ideas y valores, participación directa o indirecta en el sistema de gobierno de la comunidad), como lo menciona en un aparte “el papel constitutivo de la libertad está relacionado con la importancia de las libertades fundamentales para el enriquecimiento de la vida humana” (2000).

En la segunda hace referencia a las condiciones o el entorno en el que el habita, la cual corresponde a oportunidades y derechos que contribuyen directa o indirectamente a la libertad general de las personas y se ofrecen a través de los sistemas económicos, sociales y políticos. Lo que le permite o en su defecto limita en la libertad del ser humano.

2.3 Papel de la salud en el desarrollo humano

En esta teoría se considera la salud como una de las libertades constitutivas e instrumentales básicas e importantes para las personas, por ello, necesariamente debe ser concebida desde una visión integral y colectiva, teniendo en cuenta el lazo que une la libertad con las instituciones sociales y económicas como con los derechos políticos y humanos.

El mantenimiento de la salud y el desarrollo de una vida saludable son fundamentales para el desarrollo humano tal como lo presentan Sen y Nussbaum, (1993), alcanzar una vida duradera debe ser el objetivo primordial para cada persona, es por ello que un estilo de vida saludable, alimentación sana y salud, deben ser elementos que las instituciones deben posibilitar y brindar los medios para la obtención de las mismas.

Sen “Las capacidades de que disfrutan los adultos están fuertemente condicionadas a su experiencia como niños. Las inversiones en. Las oportunidades existentes durante la niñez pueden mejorar las capacidades futuras en formas muy distintas, pueden hacer directamente que las vidas de los adultos sean más ricas y menos problemáticas, pueden aumentar nuestra habilidad para vivir una buena vida.” (1999). recuperado de: conferencia en el banco iberoamericano de desarrollo (BID).

2.4 Modelo Pedagógico Constructivista

En la búsqueda por un método o estrategia de enseñanza acorde con el objetivo del proyecto, se encontró en el modelo pedagógico constructivista, herramienta viable para la construcción de un conocimiento que de soporte para llevar un tipo de conductas saludables. El modelo trata de un proceso dinámico y social donde los actores son los estudiantes y por medio de sus experiencias construyen el significado de cada una de las vivencias, en este sentido se pretende formar en varios aspectos a los alumnos, para mejorar su estilo de vida de acuerdo con los aprendizajes que le ha brindado su entorno como la familia, la escuela y la sociedad en general.

En ese sentido, se puede definir, el constructivismo desde Carretero (1997) “básicamente puede decirse que es la idea que mantiene el individuo, tanto en lo aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día con el resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, según la posición del constructivismo, el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción del ser humano, ¿con qué instrumentos realiza la persona esa construcción?, fundamentalmente con los esquemas que ya posee, es decir, con la que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea” p. 39

Seguendo a Carretero (1997) “el constructivismo considera que el aprendizaje humano, es una construcción interior, su propósito o finalidad es facilitar y potenciar al máximo ese procesamiento interno del estudiante para su formación. Por ende, el constructivismo tiene cuatro características esenciales de enseñanza que permite dicha formación en los alumnos, y son:

1. Se apoya en la estructura conceptual de cada estudiante: parte de las ideas y preconceptos de que el estudiante trae sobre el tema de la clase
2. Anticipa el cambio conceptual que se espera de la construcción activa del nuevo concepto y su repercusión en la estructura mental.
3. Confronta las ideas y preconceptos afines al tema de la enseñanza, con el nuevo concepto científico que enseña.
4. Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas y lo relaciona con otros conceptos de la estructura cognitiva con el fin de ampliar su transferencia.” P.39 _71

De esta manera, el rol del docente debe ser aquel profesional reflexivo, que realiza un trabajo, en donde debe tener en cuenta la mediación entre el conocimiento y el aprendizaje del estudiante. Es decir, el papel del maestro es el de orientar y guiar la actividad constructiva de los alumnos a quienes proporciona ayuda pedagógica. De igual forma, el estudiante es el protagonista del proceso, trata de subrayar la importancia de la actividad constructivista y reconstructiva del educando en su aprendizaje.

El estudiante no es un sujeto pasivo ante el docente o su entorno, como se había mencionado, el conocimiento no es un mero producto del ambiente, ni un simple resultado de las

actividades internas del estudiante, sino más bien una interacción, que se va construyendo y enriqueciendo cada día como resultante del aprendizaje y los estímulos externos.

Para hacer uso del constructivismo como medio posibilitador de enseñanza, se debe tener en cuenta los principios pedagógicos del mismo: se encuentra como primer principio que el aprendizaje es una construcción idiosincrásica, quiere decir que las representaciones o conocimientos tienen una apreciación diferente por cada uno de los participantes, no existirían conceptos generalizados y por ende un acto comunicativo sería imposible ya que cada persona tendrá sus propios conceptos y significados, en este punto de vista la construcción del conocimiento es algo individual e idiosincrásico.

El segundo principio dice que las construcciones previas inciden de manera significativa en los aprendizajes nuevos, en la cual encontramos la teoría ausubeliana donde se describe a continuación:

“el aprendizaje es construcción de conocimiento donde unas piezas encajan con la otras en un todo coherente y que para aprender es necesario relacionar los nuevos aprendizajes con la información que ya el alumno sabe” Mario Carretero (1997).

Por tal motivo lo que se busca es que el estudiante a partir de ello forme un nuevo o auténtico conocimiento, es decir aprendizaje a largo plazo. Donde es importante buscar las estrategias didácticas del profesor con las ideas previas que tiene el alumno. Dicho de otro modo, la estructura de estos aprendizajes previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias del estudiante y así mismo, estos se modifican y reestructuran. De tal manera este proyecto se

inicia por los estilos de vida actuales de los estudiantes, y así mismo proporcionar en ellos, los conocimientos adecuados para tener una vida saludable en cuanto su condición física y su alimentación.

Ausubel considera que los estudiantes no son “mentes en blanco” o que el aprendizaje de los alumnos empiece de cero, puesto que los educandos ya tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y puede ser aprovechada para su formación. Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos son relacionados de modo sustancial con lo que el alumno ya sabe. Es decir, cuando existe una relación con algún aspecto relevante o existente de su vida cotidiana para el estudiante, como una imagen, un símbolo ya significativo y un concepto. En este caso, su forma de alimentarse, hacer actividad física o adoptar una postura deseable en cualquier espacio de su cotidianidad sea positiva o negativa. Mario carretero (1997)

2.5 Perspectiva educativa holística

Cajigal (1998) manifiesta: “la acción de educar en realidad no es otra cosa que ayudar a salir al ser necesitado de ello, al niño desde el vientre de su madre, desde su limitado mundo de infancia, hacía muchos más abiertos; es la ayuda al diálogo con la vida desarrollando las facultades que para ellos existen en potencia. ¿La educación física es ciencia?” (p. 49).

Esto da a entender que por medio de la educación se logra abrirle y mostrarle todo un mundo de posibilidades al individuo y no encerrarlo en uno solo y simple como lo hace la sociedad capitalista actual.

El Holistic Education Network del ACSA menciona que es un “conjunto de aproximaciones a la educación que buscan educar a la persona completa. Esto incluye estudios de visiones interconectadas del mundo, relaciones cuerpo/mente, inteligencias múltiples, exploraciones de conceptos de espiritualidad y práctica en el aula”.

Por otro lado, el canadiense Miller (1996) considera que el modelo holístico “alimenta el desarrollo de la persona en su globalidad. Adicionalmente, está interesada en la experiencia vital y finalmente la enseñanza debe ser enfocada, a la creación de una comunidad de aprendizaje que estimule el crecimiento de la implicación creativa e inquisitiva de la persona con el mundo. Además, es nutridora de personas sanas, completas y curiosas que puedan aprender cualquier cosa que necesiten conocer de cualquier contexto”

De esta manera se llevará a cabo un enfoque educativo holístico que se centra en el desarrollo del ser humano como principio generador, propiciando el desarrollo de proyecto de vida y sociedad del estudiante, en este caso lo que se busca es exponer un estilo de vida que perdure más allá del ambiente escolar y pueda ser parte del mejoramiento de la salud.

Para poder entender mejor los procesos educativos relacionados con la experiencia en la educación holística como el modelo que permite relacionar los aprendizajes con la vida diaria, en este caso todo lo que el cuerpo vive y siente en su entorno, de tal forma que sea capaz de llevarlo a lo cotidiano entendiendo la relación que hay entre los estilos de vida enfocados en la salud y el entorno social esto implica conocer un poco más del modelo educativo holístico.

“El modelo Holístico reconoce las múltiples dimensiones del ser humano: intelectual, físico, estético, emocional y espiritual, la educación holista se entiende como una estrategia comprensiva para reestructurar la educación en todos sus aspectos: la naturaleza y el

contenido del currículo, la función del docente y los estudiantes, la manera como el proceso de aprender es enfocado, la importancia de los valores y la naturaleza de la inteligencia. Representa por tanto una estrategia comprensiva donde el modelo holista nos provee de un marco coherente e integral que incluye todos los aspectos a ser considerados en una propuesta educativa”. Luz Helena Gallo (2011).

Como parte primordial en el desarrollo de la perspectiva educativa es generar las herramientas necesarias para la implementación y promoción de estilos de vida enfocado a la salud, es esencial resaltar en este capítulo la importancia del cuerpo como eje fundamental del ser humano:

“todo acontecimiento nos ocurre en el cuerpo la existencia del hombre es corporal y aunque el cuerpo es algo evidente nunca es tan sólo un dato, es tributario de una visión de mundo y de lo que puede decirse del efecto de una construcción social y cultural” Luz Helena Gallo (2011)

Tal como afirma Wompner (2008) “La poca relación que tienen los contenidos con la experiencia real de las personas y sus motivaciones, sea lo que provoca un profundo desinterés y aburrimiento, convirtiéndose de este modo la educación en una rutina insípida para los estudiantes, cuando la educación debería ser una experiencia gratificante” (p. 58).

Así mismo propone que la educación holista no se reduce a ser un método educativo, se caracteriza por ser una visión integral de la educación y va aún más allá, algunos de los principios sobre los que se basa son los siguientes:

- El propósito de la educación holista es el desarrollo humano.
- El ser humano posee una capacidad ilimitada para aprender.

- El aprendizaje es un proceso vivencial.
- Se reconocen múltiples caminos para obtener el conocimiento.
- Profesor y estudiante están ambos en un proceso de aprender.
- Aprender solo puede tener lugar en un ambiente de libertad.
- El estudiante debe internalizar el aprender a aprender como metodología de aprendizaje.
- Educar para una ciudadanía global y el respeto a la diversidad.
- Educación ecológica y sistémica, una toma de conciencia planetaria.
- La espiritualidad es la experiencia directa de la totalidad y el orden interno.

De esta manera se relaciona el modelo holista con la práctica y como el aprendizaje debe ser algo más allá de lo cognitivo permitiendo la libertad en el conocimiento y la relación con el contexto

2.6 La práctica como enfoque curricular

Para éste enfoque los autores del proyecto se basan en Marisa Cazare, la cual propone:

“En el diseño curricular práctico, su interés está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el producto, aprendizaje basado en una interacción adecuada entre sus participantes, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de interpretación de los participantes desde una perspectiva ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde las acciones educativas constituyen espacios de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan dialécticamente y conforman un proceso continuo de toma de decisiones.

Decir que el currículo pertenece al ámbito de lo práctico, es en un nivel afirmar que, pertenece al campo de la interacción o convivencia humana y que está relacionado entre sus participantes activos: profesor y estudiante. Cuando en el marco del desarrollo curricular aceptamos que éste es un asunto práctico, todos los participantes en el desarrollo curricular habrán de ser considerados sujetos y no objetos, donde el currículo está comprometido con la construcción de significados compartidos en el aula, donde las experiencias de aprendizaje del alumno constituyen el núcleo de la planeación curricular desde una comprensión profunda de lo que realmente ocurre en las aulas”(una reflexión teórica del currículo y sus diferentes enfoques curriculares)

Siguiendo esta misma línea y tomando la salud como tema transversal dentro del currículo autores como Coll (1986) “indican que el mismo debe actuar como un proyecto que hay que desarrollar desde la práctica o como una ayuda para el profesor para ello el currículo debe responder a diferentes preguntas de las que surgen los diferentes componentes del mismo:

- Qué enseñar: objetivos y contenidos. intenciones educativas.
- Cómo enseñar, cuándo enseñar: intervención didáctica. Metodología.
- Qué, cómo, cuándo evaluar: evaluación.

Siguiendo este autor, las características que debe tener el currículo son:

- Debe establecer con claridad y transparencia las intenciones educativas y los elementos comunes que deben desarrollarse en la enseñanza que afecta a todos.
- Debe ser abierto y flexible. abierto, en el sentido de poder incorporar nuevos elementos, materias optativas y flexibles, en la medida que se debe acomodar al contexto sociocultural donde se ubique el centro. en el sentido, la salud como fenómeno tremendamente dinámico y conceptualizado de forma tan diferente, atendiendo a las diferentes culturas, requiere de esta necesidad de apertura y flexibilización.

- Debe explicar las razones que llevan a establecer tanto las intenciones educativas como la forma de concretarlas en la práctica. en el tema que nos ocupa, parece ser que el tratamiento de la salud tiene razones más que justificadas para crear intenciones educativas en el ámbito escolar.

- El currículo debe incorporar las aportaciones que se hagan desde todas las ciencias, pero especialmente de la pedagogía

- Debe ofrecer una formación común para todos (comprensiva), aunque al mismo tiempo debe ajustarse a los intereses y necesidades de cada alumno, por lo que debe ser polivalente, y diverso. en este sentido, la educación para la salud deberá estructurar unos elementos mínimos comunes para todo el alumnado, y unos específicos atendiendo los problemas particulares de la salud del entorno que se encuentra el centro escolar

- Debe ser suficientemente permeable como para incorporar al sistema educativo aquellos contenidos que se ofrecen fuera de él y que son reclamados por la sociedad. en este sentido, la evolución tan vertiginosa que se produce en los nuevos cuadros de enfermedad y en el sentido de cómo mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas, requieren de una clara incorporación de nuevas temáticas en la educación de todos.

- Debe preparar a los niños y jóvenes para su papel de ciudadanos activos, proporcionando suficientes elementos para poder efectuar la transición a la vida social.

(p. 41) estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física

Manuel delgado pablo tercedor (2002)

2.7 Educación Física

Giles (2007) presenta el concepto de educación física así: “la educación física tiene fecha de nacimiento en 1880, creada en Europa a fines del siglo XIX, recreada por fisiólogos franceses e italiano con la idea de recuperar el movimiento natural. La educación física es una disciplina que intenta resolver ese problema que veían los fisiólogos del siglo pasado y además que incluye a la fisiología. Construye un área curricular que en ese momento no se llamaba así, pero que ingresa en la escuela con el nombre de educación física con la idea de recuperar todo lo natural, el movimiento y el desarrollo, fundamentalmente con el desarrollo más que con el tema del aprendizaje. Así nació la educación física y así sigue, no va a cambiar, es eso. Es la educación de la naturaleza, mejor dicho, la Instrucción.

De igual manera se toma la definición de “La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros”, presentada por Orientación pedagógica para la educación física, recreación y deporte documento N.15 pg.13.

2.8 Tendencia de la Condición Física

Desde esta perspectiva esta tendencia busca analizar las transformaciones que son consecuencias de las influencias de algunas disciplinas y de las necesidades o imposiciones sociales que van conformando distintas relaciones del cuerpo con respecto a la salud

El término condición expresa una circunstancia o situación indispensable para la existencia de otra o cuando se está apto para un fin determinado; desde esta visión la condición física ha servido como una preparación para un óptimo estado y específicamente se puede hablar de un nivel de buena salud o como preparación para el deporte.

Como se evidencia en lo anterior, la condición física como tendencia se enfoca en dos grandes ramas deporte y salud, este proyecto está guiado bajo la segunda, la cual se lleva a cabo por medio de dos vertientes: movimientos naturales y ejercicios contruidos. Dentro de la primera vertiente se encuentra: caminar, correr, saltar, trepar. En la segunda se debe tener claro el concepto de ejercicios contruidos; estos son ejercicios creados por el hombre con un fin definido que busca estructuración y formación corporal desde ejercicios preventivos y correctivos. En el primero se comienza por tratar los vicios posturales y en el segundo realizar un trabajo terapéutico.

Esta tendencia la componen tres escuelas las cuales históricamente han influido en su desarrollo y han realizado aportes científicos que la sustentan y dan soporte de su influencia en la salud. Encontramos en la escuela sueca la que más incidencia tiene sobre el campo de la salud en relación con la educación física, fue fundada por el médico Per Henrik Ling.

Por otro lado, la escuela francesa creada por Francisco de Amorós Marqués de Sotelo (1770-1848) aporta por medio de la gimnasia ambrosiana y sus principios dirigidos hacia el cultivo del cuerpo para lograr o mantener una buena salud. La escuela alemana buscaba que la gimnasia fuera un medio para la educación integral desde la parte física la intelectual y la moral,

este enfoque lo aportó uno de sus principales gestores Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852). Por último, encontramos los aportes de la escuela inglesa desde Thomas Arnold (1795-1842) a partir de darle un enfoque más educativo al deporte.

3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

3.1 Objetivo general:

Promover estilos de vida saludable en los estudiantes de media vocacional a través de la educación física y la práctica del fitness.

3.2 Objetivos específicos:

- Generar pruebas diagnósticas que evidencien el estado inicial de los estudiantes
- Motivar a los estudiantes a elegir el ejercicio físico como un factor importante para su estilo de vida
- Articular las experiencias vividas en clase a las actividades cotidianas.
- Generar procesos reflexivos en cuanto a las actividades propuestas y los resultados obtenidos por los estudiantes.
- Realizar procesos evaluativos encaminados al cumplimiento de las competencias propias de la educación física.

3.3 Planeación general

En consecuencia, la estructura del programa estará dirigida a fomentar un ambiente práctico utilizando como recurso el espacio de educación física del Colegio Distrital Gerardo

Paredes del cual se hablará más a fondo en el siguiente capítulo, se realizarán 12 sesiones presenciales las cuales buscarán trabajar bajo los parámetros mencionados anteriormente como son los conceptos de fitness y salud acompañados de talleres de nutrición por cada espacio.

La planeación general se inicia desde la definición sobre el fitness y del concepto que se propone dentro de la tendencia en relación con la salud “un estado de rendimiento psico físico el cual nos esforzamos constantemente por alcanzar mediante el entrenamiento la alimentación selectiva y una actitud vital y sana que va más allá de un bienestar en cuanto a salud “Marti,Carl y Lehnertz (2002)

De esta manera lo que se busca principalmente es generar una motivación de los estudiantes por alcanzar un estilo de vida que les permita mejorar su calidad de vida y que no solo se refleje en su parte estética sino en la parte mental “desear estar en forma” según Karl Jaspers (2002).

Las sesiones, constan de los siguientes criterios según lo propuesto por Martin (2002) desde la teoría de la condición física en relación con el fitness:

1. Mejorar la capacidad de rendimiento aeróbico y con ello las funciones del sistema cardio respiratorio
2. Mejora la capacidad de fuerza y con ello aumentar el rendimiento de los músculos erectores del tronco y de las extremidades inferiores y superiores
3. Mejorar la flexibilidad funcional esto es la movilidad articular y la elasticidad muscular de todos los sistemas articulares.

Lo anterior se sustenta desde Colados & Moreno (2001) que enuncian “Se busca una mejora sobre ciertas cualidades físicas que según la O.M.S (1960) estaban ligadas con la salud (fuerza, resistencia, flexibilidad)

3.4 Contenidos

Las sesiones 1,2,3 y 4 se enfatizan en mejorar la capacidad de fuerza por medio de la modalidad de entrenamiento funcional, se caracteriza por entrenar movimientos y no músculos, es decir, a diferencia del entrenamiento convencional, se compone de ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares y no ejercita un músculo aislado. Entre sus beneficios está el aumento de la fuerza y la perfección tanto de la postura como en la ejecución de movimientos técnicos.

Las sesiones 5, 6,7 y 8 desarrollan el rendimiento cardio respiratorio por medio de una de las modalidades del fitness: las clases grupales, aquí se realizan en grupo y se utiliza una música motivadora de fondo y los ejercicios tienden a hacerse al ritmo de ésta.

Las sesiones 9, 10,11 y 12 se centran en la práctica de la flexibilidad funcional, que de acuerdo con Vinuesa & Coll es la “capacidad fisiológica de lograr con facilidad y soltura la máxima amplitud de movimientos que permiten las articulaciones pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que por ello se deteriore la estabilidad funcional de la articulación activada ni la eficacia muscular”, entre sus beneficios está disminuir la rigidez de los músculos y mejorar la postura esto a partir de Pilates yoga y taller de flexibilidad funcional.

3.5 Metodología

Como parte fundamental del proyecto la metodología se centra en reconocer y promover los aspectos más importantes a desarrollar según los conceptos de estilo de vida enfocados a la salud por consiguiente se realizará una ficha diagnóstica que nos permita reconocer los parámetros bajo los cuales los estudiantes rigen sus comportamientos y unas pruebas físicas que evidencien el estado inicial de los alumnos en cuanto a sus capacidades físicas, con las cuales se realizara un programa que permita suplir las necesidades que se evidenciaron en la observación y generar ambientes propicios para el desarrollo de estilos de vida saludable,

3.6 Evaluación

Es necesario dentro del desarrollo de la investigación demostrar y dar cuenta del conocimiento adquirido por el estudiante, para ello se toma como recurso importante el libro “estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física “de Manuel Delgado y Pablo Tercedor y se hace uso de los siguientes métodos de evaluación en educación para la salud : evaluación de los hábitos posturales y alimenticios , a partir de este se crean bloques de trabajo en el cual la creación de hábitos se incluyen dentro de las conductas relacionadas con la salud; para la evaluación de este bloque se tienen en cuenta cuestionarios y el diario o cuaderno del alumno.

Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje también hace parte de los métodos pertinentes; en el cual aparece de nuevo el cuaderno como uno de los instrumentos útiles para

evaluar este proceso, su aporte no es solo para la evaluación hacia el estudiante por parte del profesor sino de la misma manera se evalúa al profesor y al área de educación física por parte del estudiante, la autoevaluación entra a ser parte de este proceso. la periodicidad en la que sea solicitado el diario o cuaderno al alumno depende del tiempo estimado por el profesor. Es necesario aclarar que la evaluación aplicada a la investigación quiere dar cuenta de la construcción de conceptos y conocimientos y que los mismos se reflejen en la vida diaria de los estudiantes, no se busca el impedir que algún joven no realice ejercicio físico si no al contrario, que poco a poco las sesiones les aporten ideas para que de manera autónoma y grupal adopten métodos los cuales favorezcan la salud, alimentación y condición física.

3.7 Rol del Estudiante

Como parte fundamental en el desarrollo del proyecto se busca generar en el estudiante un proceso de formación encaminado a la reflexión teniendo como base el modelo constructivista que propone un estudiante activo y reflexivo de sus actos capaz de relacionar los preconceptos que la experiencia le ha brindado con los nuevos conocimientos desarrollados, esto con el fin de generar un conocimiento auténticos que le permitan en el caso particular del proyecto ser un ciudadano saludable y consciente de sus actos en cuanto al estilo de vida encaminado a la salud.

3.8 Rol del Docente

El docente se caracteriza por su capacidad creativa y de liderazgo que permitirá generar en los estudiantes un proceso de autoconstrucción del conocimiento, un docente capaz de aprovechar

los recursos físicos de la institución en pro del aprendizaje, su función principal será la de analizar y reflexionar acerca de los procesos vividos por el alumno con el fin de evaluar los resultados y generar diagnósticos que le permitan encontrar la mejor forma de cumplir su labor.

4. EJECUCIÓN PILOTO

Se asumirá una innovación metodológica que promueva la participación, cooperación y estimulación del pensar en el estudiante, que aprenda a aprender con actitud crítica y capacidad de responder y actuar ante la realidad social. Se pretende por tal motivo realizar alternativas que permita en los alumnos construir estilos de vida que mejoren su bienestar y salud, será clave para fomentar una visión diferente desde lo práctico y lo teórico, y una comprensión para el desarrollo de hábitos saludables en la escuela.

4.1 Micro contexto

Las intervenciones se realizarán en el colegio Gerardo Paredes

Descripción: Institución de educación distrital. Básica primaria y secundaria Mixto.

Sede 1 Categoría: Educación y capacitación

Dirección: Diagonal 125b #94a-65, Barrio: San Cayetano, Localidad: Suba,

Teléfono: 6813272 Correo electrónico. coldigerardoparedel1@redp.edu.co

En un principio “La Casona” constituyó el origen de la Escuela El Rincón, hoy Colegio Distrital Gerardo Paredes. Dicha casona fue rodeada posteriormente por casetas de lámina, a

estas casetas le sucedieron (hasta 1972) quince aulas prefabricadas en cemento y cubiertas con canaleta (aún hoy existen cuatro de ellas).

Entre 1985 y 1987 se levantó la construcción que hace esquina con la carrera 94C y la transversal 94A. Luego entre 1988 y 1993, se construyeron ocho aulas (cuatro en el primer piso y cuatro en el segundo) que, de la mencionada esquina, prolongan (sobre la carrera 94C) la edificación hasta la actual puerta de acceso al Colegio. Entre 1994 y 1997 se construyó el edificio que hace esquina en la diagonal 94 C y la diagonal 125B. Finalmente durante el año 2001 se construyó una etapa muy significativa para nuestro colegio: once aulas amplias lo cual permitió abrir cuatro grados décimos en 2002, y obtener la primera promoción en el año 2003 ya la fecha se han graduado cuatro promociones para un total de egresados de 666.

4.1.1 Población

El área de influencia del Colegio Gerardo Paredes se encuentra clasificada en los estratos 1, 2 y 3. La actividad económica de las familias en un alto porcentaje es el comercio informal y otro grupo depende del empleo como el servicio doméstico, la construcción y la vigilancia.

En cuanto a la estructura o composición familiar la mayoría de estas obedece a madres cabeza de familia, hogares reconstruidos en donde se evidencia familias de tipo madrastral y padrastral, caracterizada por una fuerte problemática familiar a nivel de autoridad de los padres frente a los hijos, algunos casos de violencia intrafamiliar influyendo esto en conductas de algunos de los jóvenes un tanto agresivas, falta de cuidado de sí mismos y del entorno, drogadicción y lo más preocupante una falta de claridad frente a sus oportunidades para la

construcción de un proyecto de vida que les permita crecer personal y profesionalmente para mejorar las condiciones y calidad de vida propios y de sus familias.

4.1.2 Aspectos educativos

Los símbolos de identidad de la institución son: La bandera, el escudo, el himno y el Proyecto Educativo institucional (Liderando Estrategias Pedagógicas Formar Jóvenes Emprendedores Y Autogestores, Con Énfasis En Gestión Empresarial). Además de estos símbolos se establecen como elementos de identidad el uniforme.

El Colegio Distrital Gerardo Paredes se ha convertido en una institución incluyente que ofrece atención en todos los niveles, ciclos, sedes y jornadas, a niños, niñas y jóvenes con necesidades educativas especiales de déficit cognitivo y discapacidad visual; población víctima del conflicto armado, desplazados, desvinculados y reincorporados de los grupos armados y los hijos de desmovilizados; Jóvenes y adultos con necesidades de validación y alfabetización, población perteneciente a grupos étnicos y demás miembros de la comunidad en general. Orientada desde el ámbito educativo a promover acciones que apuntan a la formación integral de los estudiantes desarrollando en ellos habilidades y competencias que les permita mejorar su calidad de vida y las de sus familias.

Misión

El Colegio Gerardo Paredes IED busca potenciar en los niños, niñas, jóvenes, jovencitas o adultos el desarrollo de capacidades y competencias, intelectuales, sociales y laborales, mediante

la práctica una pedagogía humanizante, donde la solidaridad, la autogestión y el conocimiento le permitan construir su proyecto de vida.

Visión

El Colegio Gerardo Paredes es una “Institución Educativa incluyente” donde los miembros de la comunidad interactúan de manera participativa y democrática, dentro de los principios rectores de la autogestión, la solidaridad y el conocimiento, con énfasis en gestión empresarial, en el cual directivos, docentes, administrativos y padres de familia planean y desarrollan de manera mancomunada estrategias pedagógicas e innovadoras para promover en los estudiantes el desarrollo de competencias cognitivas, socio afectivas, práctico creativas y comunicativas para la formación de jóvenes con mentalidad emprendedora, cultura para el trabajo y excelentes ciudadanos, que respondan a las exigencias y necesidades de una sociedad globalizada e interactuante para el siglo XXI buscando un equilibrio armonioso del individuo consigo mismo, con el otro y con el entorno para una sana convivencia.

Valores

Trabajo En Equipo: Los funcionarios trabajan mediante un esfuerzo cooperativo, espíritu innovador y emprendedor para alcanzar resultados y metas comunes.

Liderazgo: El funcionario de la Institución se caracteriza por su capacidad de involucrar a los demás en el logro de los objetivos, con su ejemplo, visión de futuro y valores organizacionales.

Vocación De Servicio: Todos los funcionarios de la Institución están comprometidos en la prestación de un servicio al ciudadano caracterizado por la calidad, amabilidad, confiabilidad, oportunidad y respeto que genere satisfacción en los ciudadanos.

Optimización De Recursos: Todos los funcionarios de la Institución prestan servicios de calidad, hacen el mejor uso de los recursos físicos y aportan sus mejores capacidades y fortalezas en el desempeño de sus funciones.

Autocontrol: Los funcionarios de la Institución desarrollan su capacidad de autoevaluación y autocontrol de su gestión que les permite alcanzar dentro de un plan de acción basado en metas y objetivos concretos, que facilita el logro de niveles estándar de eficiencia, eficacia y transparencia.

Pasión Y Diligencia En El Trabajo: Los funcionarios de la Institución realizan sus labores con esmero, dedicación, atención y empeño.

Motivación Al Éxito: Todos los funcionarios de la Institución, están en capacidad de identificar sus impulsos motivacionales y reconocer el impacto que ellos tienen en su desempeño para fortalecerlos.

4.1.3 Planta física

La institución cuenta con tres sedes la “A,” (Sede administrativa) ubicada en el barrio el Rincón, la “B” que está en el sector de la Frontera y con el mismo nombre y la “C” que es San Cayetano. En ellas se ofrece una educación en los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria, media y técnica, distribuida en ciclos acorde a la ley, el Inicial que es preescolar,

primero y segundo, el ciclo II, tercero y cuarto, básica primaria ciclo III, quinto sexto y séptimo, ciclo IV, octavo y noveno y el V, décimo y once.

En relación con el recurso humano que labora en la institución, se cuenta con 168 docentes, 11 directivos, 6 orientadoras, 2 educadores especiales, 1 tiflóloga y 12 administrativos, los docentes pertenecen al estatuto docente regido tanto por el Decreto ley 2277 como por el Decreto 1278 de 2002, según las áreas de enseñanza 78 son titulares de curso y/o apoyo, 12 son de ciencias naturales y educación ambiental, 8 son de ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia, 7 de educación artística, 2 de educación ética y valores humanos, 8 de educación física, recreación y deportes, 1 de educación religiosa, 19 de humanidades, 11 de matemáticas, 7 de tecnología, 1 de ciencias económicas, 3 de filosofía y 9 a otras.

4.2 Micro diseño

Con base en lo anterior se genera un plan de sesiones las cuales se realizarán en el espacio de educación física del colegio Gerardo Paredes, utilizando las dos horas disponibles para el área, los días martes y viernes en horario de 10:30 am a 12:30 pm, dividiendo la sesión en tres partes:

1. taller de nutrición: duración 20 minutos
2. tema generador: 1:20 minutos, el cual se divide en calentamiento: 15, parte central 45 y parte final: 20
3. vuelta a la calma y reflexión: 30 min, se divide en estiramiento: 15 y reflexión 15.

4.2.1 Cronograma.

FECHA		TALLER NUTRICIONAL
1. martes 30 de agosto	fuerza funcional: músculos inferiores	macronutrientes y la importancia en el entrenamiento
2. viernes 02 de septiembre	fuerza funcional: músculos superiores	micronutrientes y la importancia en el rendimiento
3. martes 06 de septiembre	fuerza funcional: zona core	alimentos energéticos, tipos y beneficios
4. viernes 09 de septiembre	fuerza funcional: ejercicios contruoidos	alimentos reguladores y a la importancia en la digestión
5. martes 13 de septiembre	rendimiento cardio respiratorio: aeróbico	alimentos constructores beneficios en el desarrollo muscular
6. viernes 16 de septiembre	rendimiento cardiorrespiratorio: mixto	dieta saludable parte 1
7. martes 20 de septiembre	rendimiento cardiorespiratorio:hit	dieta saludable parte 2
8. viernes 23 de septiembre	rendimiento cardiorespiratorio:tabata	elaboración de una dieta balanceada
9. martes 27 de septiembre	flexibilidad funcional: miembros inferiores	la comida chatarra y sus consecuencias
10. viernes 30 de septiembre	flexibilidad funcional: miembros superiores	suplementos y su uso
11. martes 4 de octubre	flexibilidad funcional: músculos estabilizadores	hidratación en el deporte
12. viernes 7 de septiembre	flexibilidad funcional: postural	beneficios de una alimentación balanceada

4.2.2 Plan de clase o sesiones

Las sesiones se trabajarán bajo el siguiente formato

SESIÓN #			
TEMA GENERADOR:			
INTENCIÓN DE LA CLASE:			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
	-		

5 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1 Aprendizajes como docente

Con la culminación del proyecto y con el análisis de resultados se refleja el aprendizaje significativo para los docentes en formación en las diferentes áreas del saber desde el currículo de la educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, se evidenció desde lo pedagógico en la elaboración de currículos con base en la investigación y el diagnóstico que permiten generar una problemática, necesidad u oportunidad, la implementación de modelos pedagógicos y la relación con un ideal de hombre que se sustentan desde otras dos áreas fundamentales disciplinar y humanística las cuales aportan un aprendizaje frente a las corrientes y tendencias de la educación física, teorías de desarrollo humano, planeación e intervención desde lo práctico hablando de este último término la práctica se convierte en el principal aprendizaje docente ya que básicamente es llevar la teoría un paso más allá de solo un proyecto, es la ejecución en el campo de acción.

De esta manera el aprendizaje se ve enfocado en la reflexión, indagación y solución de los problemas que se presentan en la práctica, la manera en la cual se evalúa, se hace un pronóstico y se resuelve una situación en la clase, como expresarse frente a los alumnos para que comprendan los temas según los objetivos del proyecto y la sistematización de la experiencia en diarios de campo, que permiten el análisis del programa, y correcciones inesperadas, esto encaminado a mejorar cada detalle propuesto para las sesiones de clase.

Es importante resaltar que la labor docente es en primera instancia la mejor manera de aprender que cada alumno es un universo distinto que requiere de una atención particular, que estas delimitada por su condición social y cultural; es en este momento donde la capacidad de reflexión y análisis entra a ser un elemento importante en la sistematización de cada situación

que ocurra dentro y fuera del aula para así aportar a la evolución e innovación del papel del maestro en la formación y desarrollo de los estudiantes.

5.2 Incidencias en el contexto y en las personas

El proyecto tuvo una gran empatía frente a los participantes (estudiantes media vocacional), los cuales estuvieron prestos y atentos a los temas presentados por su innovación y funcionalidad; se logró que los estudiantes comprendieran la finalidad del proyecto en cuanto al reconocimiento de la educación física como un espacio dispuesto a fomentar estilos de vida enfocados a la salud generando el conocimiento pertinente para cambiar algunos de las conductas que los alejan de este propósito, se logró el reconocimiento de los factores positivos y negativos en cuanto a la nutrición y que muchos de los estudiantes tuvieran conciencia de su alimentación y la incidencia en las actividades físicas se obtuvo por medio del trabajo corporal el reconocimiento por parte de los estudiantes de sus capacidades físicas y como estas hacen parte de la salud, se generó una conciencia en cuanto a la postura, condición física e importancia de mantenerse en forma para las condiciones de la vida diaria; se logró cambiar el concepto del fitness como método exclusivo del rendimiento físico y de estándar estético. en cuanto al contexto escolar, las personas inmersas en el mismo ya no lo ven solo como un espacio lleno de salones y canchas múltiples, se logra dar una visión más amplia del contexto como lugar posibilitador de un estilo de vida que promueva salud, desde los alimentos que puede ofrecer a los estudiantes y maestros, y el uso adecuado de las zonas donde se puede realizar actividad física y los materiales que la institución presta para este tipo de prácticas.

Es importante notar la importancia que ha sido el promover la salud de los estudiantes desde el contexto escolar, ya que desde allí se les da conocimientos bases a los alumnos de cómo contraatacar las diferentes problemáticas que el contexto presenta en cuanto a la salud propia y de la comunidad.

5.3. Incidencias en el diseño

En el transcurso de la implementación del proyecto se evidencia la pertinencia de cada una de las planeaciones de clase, y del modelo pedagógico constructivista al cual se le apostó como metodología para abordar y transmitir las temáticas propuestas para el espacio. Es necesario tener en cuenta desde el principio los conceptos y las experiencias personales de cada alumno con respecto al fitness y lo relacionado a un estilo de vida encaminado a la salud; por ello el realizar una prueba diagnóstica al inicio resulta tener un papel clave en cuanto al diagnóstico teórico que se tuvo de los estudiantes, y no solo en conceptos sino también en ideas sobre lo que es el fitness y como este se puede poner en práctica.

En la práctica el diseño realizado tuvo innovación en cuanto al desarrollo de las sesiones de clase, ya que no fue la típica clase en la cual se abordaba voleibol, o futbol, o basketball; sino se abordaron movimientos naturales y ejercicios contruidos tomados desde nuestra tendencia. estas actividades realizadas dieron la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de una condición física óptima para el desempeño físico en el espacio de educación física y por supuesto no solo en la escuela sino en el desarrollo diario de las actividades de cada alumno; por ende, ellos asumieron un papel de responsabilidad con su cuerpo y las conductas realizadas por medio del mismo. No se realizaron modificaciones en cuanto al diseño ya que los encuentros con el grado décimo no tuvieron cambios relevantes ni situaciones que obligaron a implementar planes alternativos a los determinados para cada sesión.

5.4. Recomendaciones

A partir de la experiencia adquirida en la implementación del proyecto, se pueden dar puntos de vista y recomendaciones que se deben tener en cuenta en el momento que otros docentes quieran implementar un tipo de proyecto del mismo estilo que el citado o a fin con los objetivos que esté busco. En primer lugar, es recomendable tener como previstas más de doce sesiones en las cuales se puede poner en práctica las mismas metodologías expuestas aquí, pero con seguridad los resultados que se obtendrán serán más notorios que lo alcanzados hasta el momento, recalcando que este punto de vista que se da es para motivar a alcanzar más metas de las trazadas en esta primera muestra del proyecto.

Otro punto muy favorable para el desarrollo de cada sesión y que posibilita la obtención de mayores resultados, sería la disposición de mayor material didáctico, como pueden ser: balones medicinales, bandas elásticas, y no sobra aconsejar que si el patio u otro espacio que sea del área de educación física no se encuentra en las mejores condiciones se deben evitar actividades en las cuales se realicen saltos o ejercicios en los cuales sea necesario el apoyo de las extremidades superiores en el suelo, ya que si el suelo no es completamente plano o libre de piedra u otro elemento peligroso, pueden ocurrir accidentes o lesiones en los estudiantes.

Por otro lado, es importante tener la ayuda de un compañero o colega el cual brinde más conocimientos teóricos y prácticos, ya que no se debe asumir una postura arrogante intentando saber todo lo referido al fitness y sus métodos de implementación, por ende, este proyecto se realiza en cooperación con colegas que trabajan en el campo del fitness.

Como última recomendación se quiere incentivar a implementar el proyecto en más cursos a parte de la media vocacional, con el objetivo de transmitir el fitness y el estilo de vida saludable a todas las personas dentro del contexto escolar, a través de ellos transmitirlo a la comunidad dentro y fuera de la escuela, y que la salud sea prioridad de todos.

La implementación de proyectos relacionados con la salud deben ir de la mano con sustentos teóricos y legales que promuevan los estilos de vida en pro de crear una sociedad más sana de esta manera los conceptos de salud deben estar delimitados por características puntuales que permitan tener un referente a cumplir tal como en el caso de este proyecto el cual caracterizó el estilo de vida saludable con base en los sustentos que brinda la OMS, la tendencia de la condición física y la tendencia de la salud las cuales se refieren a esta como un equilibrio entre actividad física.

ANEXOS

Elaboración del Programa

SESIÓN # 1 30 de agosto 2016			
TEMA GENERADOR: introducción al concepto de nutrición y adaptación del cuerpo al ejercicio físico			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reflexionar acerca de los conceptos básicos de la nutrición, tipos de alimentos y dieta equilibrada Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las capacidades físicas			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller de nutrición. 2. tiempo 20 min	- evidenciar los aportes de cada alimento en el cuerpo. - Importancia de llevar un estilo de vida saludable.	Se organizará la clase en grupos de cinco personas y cada uno recibirá cinco fichas con alimentos diferentes, seguido de eso los estudiantes deberán clasificar cada alimento. Gana el equipo que acierte más puntos.	Fichas didácticas de alimentos
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -fuerza resistencia	Calentamiento. 1. Movilidad articular. - Los estudiantes trotaran dentro de la cancha libremente. a la orden del profesor los estudiantes subirán la velocidad de uno a cinco según lo indique el docente. 2. Ejercicios por parejas. - Los estudiantes deberán tomar al compañero de los hombros y sin soltarlo deberán empujarlo hacia adelante. Parte central. Juego del rey. - Para comenzar a jugar, será necesario dibujar un círculo en el terreno. Dentro de este, se colocarán todos los niños y, a la señal del profesor, deben de	Ninguno Conos y 2 pelotas

		<p>tratar de empujarse unos a otros para sacar a los demás fuera del círculo. El niño que quede dentro del círculo en último lugar sería el rey en este caso.</p> <p>LATIGO</p> <p>- Desarrollo del juego: En fila y agarrados de las manos. Se designa quién es el primero; éste dirigirá el látigo. A la señal, el primero echa a correr intentando que el látigo se rompa. Cambio de puestos. Estiramiento – 10 minutos</p>	
3 vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> - estabilizar frecuencia cardiaca a partir de un estiramiento pasivo - Ronda de preguntas 	<p>- Se realizará una retroalimentación de cada una de las actividades vistas en clase, seguido se preguntará a los estudiantes que no participan frecuentemente en el grupo sobre</p>	

SESIÓN 2 2 de septiembre de 2016			
TEMA GENERADOR: los micronutrientes y la importancia en el entrenamiento y la fuerza en los músculos superiores			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reflexionar acerca de los conceptos básicos de la nutrición, tipos de alimentos y dieta equilibrada Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las capacidades físicas			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
<p>1. Taller de nutrición. 2. tiempo 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - caracterizar los conceptos ya aprendidos acerca de la alimentación y condición física. 	<p>Teniendo en cuenta los anteriores talleres de nutrición y condición física los estudiantes deberán realizar por grupos una lista de las características según los conceptos que indique el docente.</p>	<p>Pliegos de cartulina</p>
<p>1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios posturales -fuerza funcional. 	<p>Calentamiento. 1.. deberán corren en círculos sin chocarse medida que que el docente aplaude los estudiantes aumentan su velocidad.</p>	<p>Ninguno</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Parte central. <ol style="list-style-type: none"> 1. los estudiantes por medio de una competencia deberán avanzar únicamente con sus miembros superiores, es decir sin utilizar los pies deben llegar al otro extremo 2. se organizan los estudiantes en grupos de cinco personas en donde formarán un círculo y uno de ellos debe ir en medio de manera estática mientras que sus compañeros lo moverán de un lado a otro sin dejarlo caer. <p>Estiramiento – 10 minutos</p>	no Ningu
3 vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación - Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> · Se realiza una retroalimentación por medio de preguntas orales, decir, ¿que sintieron? ¿creen que les servirá para su formación lo visto en clase? ¿qué aprendizajes le dejó? 	

SESIÓN # 3 6 de septiembre			
TEMA GENERADOR: beneficios y aportes de la alimentación en el cuerpo y su aplicación en la fuerza funcional en la zona core			
INTENCIÓN DE LA CLASE: conocer los beneficios de una alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico, y para las actividades cotidianas Reconocer la importancia de la fuerza funcional aplicada a la postura y a la ejecución de movimientos			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Taller de nutrición. 2. tiempo 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> - beneficios de la alimentación balanceada. - Importancia de llevar un estilo de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - se realiza una charla acerca de los beneficios de una alimentación balanceada y teniendo en cuenta lo anterior los 	cartulina y marcadores

		estudiantes de manera grupal una cartelera indicando los puntos en el cuerpo donde se evidencia los beneficios.	
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -fuerza funcional en la zona core	<p>Calentamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. los estudiantes a la orden del docente deberán adoptar una postura de plancha es decir apoyando los codos con el cuerpo totalmente estático y lineal por un 1 minuto. 2. Ejercicios por parejas. <ul style="list-style-type: none"> - con la ayuda de un compañero desde una posición sentados en el suelo deberán ponerse de pie sin apoyarse. <p>2. se realizan competencias que involucren la zona core por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carrera de cuatro apoyos boca arriba con un ángulo de 90 grados. - carrera de carretillas. - competencia de plancha por tiempo <p>Estiramiento – 10 minutos</p>	<p>Ninguno</p> <p>Conos y 2 pelotas</p>

3 vuelta a la calma	- reflexión por parte de los estudiantes	· el docente invita a los estudiantes a que realicen una reflexión de las clases y aprendizajes para su vida	
---------------------	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

SESIÓN # 4 9 de septiembre de 2016			
TEMA GENERADOR: reflexión, puesta en práctica de la importancia de la fuerza en los movimientos cotidianos y los alimentos reguladores			
INTENCIÓN DE LA CLASE: relacionar los temas tratados en las clases anteriores y su articulación con la vida cotidiana evidenciando por medio de un taller la importancia de la fuerza			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller práctico	- elementos de la fuerza cadenas musculares ejercicios posturales	Se organiza el espacio con una retroalimentación de los temas tratados en espacios anteriores	
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -fuerza resistencia por medio de una dramatización	- se realizan tres grupos los cuales tendrán que desarrollar una situación de la vida cotidiana donde se evidencia algún problema relacionado con la falta de fuerza y cómo esto afecta su vida cotidiana	
3 vuelta a la calma	- análisis de la situación reflexión acerca de la actividad	· se hace un resumen de las actividades con el fin de conocer las sensaciones que experimentan los estudiantes en cuanto a las situaciones vividas	

SESIÓN # 5 13 de septiembre 2016			
TEMA GENERADOR: alimentos constructores, beneficios en el desarrollo muscular y el rendimiento cardio respiratorio aeróbico			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reflexionar acerca de los conceptos básicos de la nutrición, tipos de alimentos y dieta equilibrada			

Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las capacidades físicas			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller de nutrición. 2. tiempo 20 min	<ul style="list-style-type: none"> - evidenciar los aportes de cada alimento en el cuerpo. - Importancia de llevar un estilo de vida saludable. 	entorno a lo visto sobre los alimentos constructores los estudiantes formarán una mesa redonda en la clase y con una pelota se jugará tingo -tango y al azar pasará uno por uno al tablero y marcará una característica de este grupo.	pelota
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-rendimiento cardio respiratorio aeróbico.	<p>Calentamiento.</p> <p>1. se realiza un skipping por niveles el primero es bajo el segundo es medio y el último es alto. el cambio se realiza a la orden del docente.</p> <p>Parte central.</p> <ul style="list-style-type: none"> - el juego del pulmón y sus cigarrillos: se divide el grupo en dos, seguido un líder de cada grupo se denominará pulmón y los demás serán cigarrillos. la actividad consiste que el líder se desplazará hasta cierto punto y deberá volver tomando de la mano a sus compañeros uno por uno hasta que un grupo gane. <p>- Estiramiento – 10 minutos</p>	<p>Ninguno</p> <p>Conos y 2 pelotas</p>
3 vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> - estabilizar frecuencia cardiaca a partir de un estiramiento pasivo - Ronda de preguntas 	- Se realizará una retroalimentación de cada una de las actividades vistas en clase, seguido se preguntará a los estudiantes que no participan frecuentemente en el grupo sobre lo visto en clase	

TEMA GENERADOR: rendimiento cardio respiratorio mixto y dieta saludable parte 1			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reflexionar acerca de los conceptos básicos de la nutrición, tipos de alimentos y dieta equilibrada Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las capacidades físicas			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller de nutrición. 2. tiempo 20 min	- dieta saludable parte 1. equilibrio, dieta y alimentos	los estudiantes llevan alimentos de los diferentes grupos. la actividad consiste en crear un desayuno, almuerzo y comida saludable.	alimentos
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-rendimiento cardiorrespiratorio mixto	Calentamiento. 1. se realiza nuevamente el skipping con diferentes variaciones. es decir, los estudiantes a la indicación de un número realizarán un ejercicio correspondiente. Por ejemplo, uno sería una flexión de codos y dos una sentadilla 2. carrera de cocodrilos. los jóvenes en posición de cuadrupedia sin el apoyo de las rodillas deberán avanzar uno por uno de un extremo a otro en pequeños saltos. 3. carrera de obstáculos: se conforman grupos de 6 personas al sonido del pito cada integrante del grupo para por diferentes obstáculos. donde deben realizar ejercicios como sentadilla, flexiones, saltos, entre otros. Estiramiento – 10 minutos	Ninguno lazos, aros, balones medicinales, step colchonetas.
3 vuelta a la calma	- reflexio	los estudiantes se acomodan en el suelo libremente y cerraran los ojos. mientras el docente con la ayuda de música realizará un taller de meditación en torno a los beneficios emocionales y físicos de llevar un estilo de vida saludable.	músic a

--	--	--	--

SESIÓN 7 20 de septiembre de 2016			
TEMA GENERADOR: el rendimiento cardio respiratorio hit y dieta saludable parte 2			
INTENCIÓN DE LA CLASE: caracterizar los conceptos aprendidos de la nutrición y la condición física y sus aportes para la salud.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller de nutrición. 2. tiempo 30 min	- dieta saludable parte 2 - caracterización de los alimentos	teniendo en cuenta lo visto en la anterior clase los estudiantes llevara nuevamente los alimentos saludables con el fin de realizar un compartir. cada uno explicara la función del alimento en el cuerpo y finalmente se les brinda un espacio para consumir.	alimentos.
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Rendimiento cardio respiratorio hit.	Calentamiento. Estiramiento – 10 minutos	Ninguno
3 vuelta a la calma	- Retroalimentación - Reflexión.	· cada estudiante realiza una reflexión en torno a lo aprendido durante la sesión.	

SESIÓN # 8 23 de septiembre			
TEMA GENERADOR: el rendimiento cardio respiratorio tabata y elaboración de una dieta balanceada			
INTENCIÓN DE LA CLASE: conocer los beneficios de una alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico, y para las actividades cotidianas Reconocer la importancia de la fuerza funcional aplicada a la postura y a la ejecución de movimientos			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS

1. Taller de nutrición. 2. tiempo 30 min	- caracterización, beneficios y aportes de los alimentos	teniendo en cuenta lo visto durante todas las sesiones construirá una dieta balanceada para un mes de manera individual en el cuaderno que se evaluará por medio de una socialización donde se tendrá en cuenta la participación	ninguno
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -fuerza resistencia	Calentamiento. 1. Estiramiento – 10 minutos	Ninguno conos y 2 pelotas
3 vuelta a la calma	- estabilizar frecuencia cardiaca a partir de un estiramiento pasivo - Ronda de preguntas	· Se realizará una retroalimentación de cada una de las actividades vistas en clase, seguido se preguntará a los estudiantes que no participan frecuentemente en el grupo sobre	

SESIÓN # 9 martes 27 de septiembre de 2016

TEMA GENERADOR: reflexión y puesta en práctica de la importancia de la flexibilidad en los movimientos cotidianos

INTENCIÓN DE LA CLASE: la comida chatarra y las consecuencias a largo plazo en el cuerpo y la flexibilidad en los miembros inferiores.

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller práctico	- las consecuencias de la comida chatarra.	se realiza una actividad donde aparecen distintos alimentos denominados chatarra dibujados en papel en el salón (paquetes, dulces, entre otros) y al otro extremo alimento saludables. los estudiantes por equipos	

		deberán caracterizar en una lista lo bueno y lo malo de cada uno de ellos. gana el equipo que acierte más.	
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -la flexibilidad en los miembros inferiores	- 1-. Carrera con cuerdas: Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna. - 2-. Quitarse el sombrero: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.	sombreros de cartón y lazos
3 vuelta a la calma	- análisis de la situación reflexión acerca de la actividad	· se hace un resumen de las actividades con el fin de conocer las sensaciones que experimentan los estudiantes en cuanto a las situaciones vividas	

SESIÓN # 10 viernes 30 de septiembre de 2016

TEMA GENERADOR: reflexión y puesta en práctica de la importancia de la flexibilidad en los movimientos cotidianos

INTENCIÓN DE LA CLASE: los suplementos y su uso y la flexibilidad en los miembros superiores.

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller práctico	- ¿qué son los suplementos? - el uso de los suplementos.	-se realiza una charla sobre los suplementos y su uso en el cuerpo y la buena	

		utilización. - los estudiantes elaboran un escrito en torno a la charla de lo entendido en clase.	
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -la flexibilidad en los miembros superiores	- 1-. Carrera con cuerdas: Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna. - 2-. Quitarse el sombrero: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.	sombreros de cartón y lazos
3 vuelta a la calma	- análisis de la situación reflexión acerca de la actividad	· se hace un resumen de las actividades con el fin de conocer las sensaciones que experimentan los estudiantes en cuanto a las situaciones vividas	

SESIÓN # 11 4 de octubre de 2016			
TEMA GENERADOR: reflexión y puesta en práctica de la importancia de la flexibilidad en los movimientos cotidianos			
INTENCIÓN DE LA CLASE: hidratación en el deporte y la flexibilidad en los músculos estabilizadores			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller práctico	-la importancia de la hidratación en el ejercicio	los docentes hablan de la importancia de la	ninguno

	físico.	hidratación y los riegos si no se hace.	
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -la flexibilidad en los músculos estabilizadores	- 1-. se realiza una charla entorno a la importancia de la flexibilidad y la postura que se debe adoptar. 2-	ningun o
3 vuelta a la calma	- análisis de la situación reflexión acerca de la actividad	· se hace un resumen de las actividades con el fin de conocer las sensaciones que experimentan los estudiantes en cuanto a las situaciones vividas	

SESIÓN # 12 7 de octubre de 2016			
TEMA GENERADOR: reflexión y puesta en práctica de la importancia de la flexibilidad en los movimientos cotidianos			
INTENCIÓN DE LA CLASE: la flexibilidad postural y los beneficios de una alimentación balanceada.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
1. Taller práctico	- evaluación de acuerdo al desarrollo de todas las sesiones	los estudiantes en una hoja responden a 5 preguntas de sus aprendizajes sobre las temáticas propuestas. para el cierre de las actividades.	ningun o
1. parte central actividad numero 1 tiempo 40 min	-Ejercicios posturales -la flexibilidad postural	- 1-.	sobre ros de cartón y lazos
3 vuelta a la calma	- reflexión, agradecimientos y cierre.	· los docentes realizan una reflexión y agradecimiento de acuerdo al desarrollo y trabajo de los estudiantes durante todas las sesiones.	

Indicadores de logro

Formación y desarrollo físico motriz

- el estudiante es consciente de sus movimientos y se preocupa por generar posturas

correctas en la práctica

- mantiene estabilidad, fuerza y resistencia en la sentadilla

habilidad práxica

- reconoce sus segmentos corporales en la ejecución de movimientos funcionales
- demuestra equilibrio y flexibilidad en los estiramientos activos

experiencia corporal

- relaciona las experiencias con la situación cotidiana de la vida
- asume hábitos propuestos en clase y los evidencia en las reflexiones de la clase

REFERENTES

- Gallo Cadavid, L.H. (2011). *Aproximación pedagógica al estudio de la educación corporal*. Medellín: Colombia. Funámbulos editores. Universidad de Antioquia.

- · Rodríguez cortes, A.B., Pachón, J.O., Morales Reina, L., Martin Reyes, J.A. y Chinchilla, V.J. (2010). *Orientación pedagógica para la educación física, recreación y deporte*. Santa fe de Bogotá D, C. Ministerio de educación nacional, república de Colombia.
- · Wilmore, J.H. y Costill, D.L. (1998). *Beneficios de la actividad física y el ejercicio*. España: Editorial Paidotribo.
- · Ministerio de educación nacional *Indicadores de logros curriculares hacia una fundamentación*. Recuperado de:
http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf11.pdf (2016)
- · Dietrich, M., Klaus, C. y Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- · Coll, C. (1987). *Psicología y currículum, una aproximación psicopedagógica a la elaboración de un currículum escolar*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- · Dr. Gallegos Navas, R. (2001). *Fragmento del libro: “una visión integral de la educación”*, *Educación holista para el siglo XXI*. Recuperado de:
<http://www.ramongallegos.com/Ramon%20Gallegos%20-%20Educacion%20Holistica%20-%20Educacion%20holista%20para%20el%20siglo%20XXI.pdf>
- · Cazares, M. (2008). *Una reflexión teórica del curriculum y los diferentes enfoques curriculares*. UFC, Cuba. recuperado de:
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/article-170863.html>

- Entrenamiento funcional integrado ihp latino boca ratón Miami
- Giles, Marcelo. (2007). *Educación Física o Educación Corporal. ¿Qué práctica transmitimos?*. 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencia, ponencia del panel plenario “Educación Física y Formación Profesional”. La Plata.
 - Delgado, M. y Tercedor P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España*. INDE publicaciones.
 - Wompner, F. (2008). *inteligencia holística la llave para una nueva era* inteligencia holística. Osorno, Chile. recuperado de: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2013b/1341/1341.pdf>
 - Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2001). *fitness acuático*. Barcelona, España. INDE publicaciones
 - Ramos, Y. (2001). *Educación integral una educación holística para el siglo XXI*. Bilbao. Editorial Desclée Brouwer, S.A.