

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA INCENTIVAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN LOS NIÑOS DE TRANSICIÓN DEL COLEGIO NYDIA QUINTERO DE
TURBAY SEDE B JORNADA MAÑANA
A PARTIR DEL TRABAJO COLABORATIVO CON PROFESORES

MIGUEL ÁNGEL DELGADO BARRERA
FABIÁN VACA RUEDA
RICHARD ALEXIS GALVIS ÁLVAREZ

UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
BOGOTÁ
2015

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA INCENTIVAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN LOS NIÑOS DE TRANSICIÓN DEL COLEGIO NYDIA QUINTERO DE
TURBAY SEDE B JORNADA MAÑANA
A PARTIR DEL TRABAJO COLABORATIVO CON PROFESORES

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

AUTORES:

MIGUEL ÁNGEL DELGADO BARRERA
FABIÁN VACA RUEDA
RICHARD ALEXIS GALVIS ÁLVAREZ

ASESOR DE PROYECTO:
MARTÍN EMILIO HENAO

UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C., 2015

Nota de aceptación

Bogotá, 02 de Junio de 2015

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
DESCRIPCION DEL PROBLEMA	10
1.1 ANTECEDENTES	12
1.1.1 Obesidad	12
1.1.2 Hábitos de actividad física	13
1.1.3 Enfermedades crónicas no transmisibles.	14
1.2 JUSTIFICACIÓN	16
1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
2 OBJETIVOS	21
2.1 OBJETIVO GENERAL	21
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
3 MARCO TEÓRICO	22
3.1 EDUCACIÓN FÍSICA	22
3.1.1 Propósitos de la educación física	25
3.2 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	27
3.3 ACTIVIDAD FÍSICA	28
3.4 HÁBITOS SALUDABLES	31
3.5 HIGIENE CORPORAL	35
3.5.1 Higiene de la piel	36
3.5.2 Higiene de las manos	36
3.5.3 Higiene de los pies	37
3.5.4 Higiene del cabello	38
3.5.5 Higiene de la cara	38
3.5.6 Higiene buco-dental	38
3.5 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES	39
3.6 DIDÁCTICA	42
4 MARCO LEGAL	44

4.1 PEI	44
4.1.1 Énfasis del PEI	44
4.1.2 Ley general de la educación	48
5. METODOLOGÍA	50
5.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	50
5.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	53
5.3 MODELO	53
5.4 HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN	54
DIARIO DE CAMPO	54
ENCUESTA/ CUESTIONARIO	55
GUÍAS DE OBSERVACIÓN	55
REGISTROFOTOGRAFICO	56
VIDEOS	56
CRONOGRAMA	57
6 PROPUESTA DIDÁCTICA	62
6.1 INTRODUCCIÓN	62
6.2 JUSTIFICACIÓN	63
OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	64
6.3.1 GENERAL	64
6.3.2. ESPECÍFICOS	64
6.4 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	64
6.4.1 TRABAJO COLABORATIVO	64
6.4.2 CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	65
6.5ESTILO	66
6.5.1 ASIGNACIÓN DE TAREAS	67
6.5.2 DESCUBRIMIENTO GUIADO	67
6.5 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA	68
6.5.1UNIDAD 1, EXPLORACIÓN.	69
6.5.2UNIDAD 2, CAPACITACIÓN PARA PROFESORES Y NIÑOS SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	70

6.5.3UNIDAD 3, EJECUCIÓN	72
6.5.4UNIDAD 4, EVALUACIÓN	73
6.6 RESULTADOS DE LA PROPUESTA	87
6.6.1.1 CUESTIONARIOS	90
CUESTIONARIO MUNDIAL SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA	91
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS	94
7. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	98
8. CONCLUSIONES	132
8.1 EPISTEMOLÓGICO	132
8.2 APRENDIZAJE	134
8.3 PROCESO	135
8.4 RESULTADO	136
9. RECOMENDACIONES	138
9.1 INSTITUCIONALES	138
9.2 PROCEDIMENTALES	138
9.3 SEGUIMIENTO	139
10 BIBLIOGRAFÍA	140
11 LINKGRAFÍA	143
12 ANEXOS	145

TABLA DE GRÁFICAS

	PAG.
GRAFICA 1. Análisis actividad física intensa en el trabajo	102
GRAFICA 2. Análisis actividad moderada en el trabajo	103
GRAFICA 3. Análisis días de actividad física a la semana	104
GRAFICA 4. Análisis tiempo de actividad física diaria	105
GRAFICA 5. Análisis medios para desplazarse al lugar de trabajo	106
GRAFICA 6. Análisis tiempo implementado en desplazamientos semanal	107
GRAFICA 7. Análisis tiempo implementado en sus desplazamientos, D.	107
GRAFICA 8. Análisis tiempo libre, practica alguna actividad intensa	108
GRAFICA 9. Análisis tiempo disponible para esta actividad, en días	109
GRAFICA 10. Análisis tiempo dedicado para esta actividad, en horas	109
GRAFICA 11. Análisis práctica actividad física moderada	110
GRAFICA 12. Análisis práctica actividad física moderada, en la semana	111
GRAFICA 13. Análisis actividad física moderada, en horas	111
GRAFICA 14. Análisis tiempo sentado o recostado, diariamente	112
GRAFICA 15. Análisis alimentación diaria del niño	113
GRAFICA 16. Análisis actividad física diaria del niño	114
GRAFICA 17. Análisis cuidado higiénico de manos del niño	115
GRAFICA 18. Análisis uniforme del niño	116
GRAFICA 19. Análisis hidratación del niño	117
GRAFICA 20. Análisis tiempo compartido con su familia	118
GRAFICA 21. Análisis residuos donde corresponde	119
GRAFICA 22. Análisis lavado de dientes al día	120
GRAFICA 23. Análisis consumo oídas al día	121
GRAFICA 24. Análisis de lo aprendido en las actividades	122

INTRODUCCIÓN

Muchas de las deficiencias en los hábitos de vida saludables en la sociedad vienen desde el hogar y a su vez desde edades tempranas, y una vez aprendido a alimentarse incorrectamente, a no realizar ejercicio, a no ocupar el tiempo libre en actividades diferentes al estar frente a un televisor, computador, tableta, celular y a no salir de casa solo por pereza o con la excusa que no queda tiempo, una persona se puede convertir en robot orientado por los anteriores elementos, y poco a poco ir siendo dominado por el sedentarismo quien conlleva a una vida inactiva y que después de avanzado este problema es muy difícil de combatirlo y aplicar una solución por más ambiciosa que sea.

Por la anterior problemática, nace la idea de generar y cambiar estos hábitos de vida en un grupo de niños de la localidad de Engativa, creando impacto desde edades tempranas en conjunto con sus profesores de aula quienes son los que acompañan y complementan dentro de su proceso de formación, enseñando los beneficios de llevar unos buenos hábitos de vida.

El presente proyecto de grado pretende abordar los hábitos de vida saludable en el Colegio Nydia Quintero de Turbay Sede B Jornada Mañana en niños de grado transición, con el fin de educar a estos chicos desde muy pequeños para cuando ellos vayan creciendo y avanzando de curso no pierdan sus buenos hábitos y buenas costumbres. Se pretende aportar un granito de arena en estos niños llevándolos a ver la actividad física, la buena alimentación, el moderado uso de las nuevas tecnologías (siendo estas consumidas en gran proporción por la humanidad), y el aprovechamiento del tiempo libre como un todo, ya que con estos componentes se llevara a una vida perdurable, tranquila y sobre todo feliz en todos sus aspectos.

Hipócrates manifestaba “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”, esta frase genera motivación para enseñar a estos niños que, en un futuro puede ser de gran ayuda y para que ellos enseñen algo de este tema a su familia y lo transmitan de generación en generación.

Se busca con los niños realizar diferentes actividades que se relacionaran con los hábitos saludables, y para esto se ejecutará un cronograma donde se fundamenta cada sesión y el impacto que se logró tanto para ellos como para toda la comunidad educativa, evidenciando una evolución agradable en el niño y dentro de la propuesta también se puede aprender un poco más de esta experiencia y así hacer crecer nuestra labor como promotores de actividad y educación física.

Los niños son sin duda alguna una parte muy importante de la sociedad, de ahora en adelante se debe trabajar para ellos y por ellos, pues lo que se enseñe en la niñez se queda en la adultez.

Como recursos en el análisis y recolección de datos se tomó en cuenta las guías de observación, los diarios de campo, los cuestionarios, las encuestas y medios audiovisuales como el video y las fotografías; de todo esto se generaron unos resultados y conclusiones que se expondrán y explicaran más adelante en el presente proyecto de grado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los hábitos saludables en esta sociedad no han sido adoptados como una excelente opción para tener una vida sana y saludable. Los niños son muy importantes para todas las regiones del mundo, por esto ellos deberían ser los primeros en adoptar buenos hábitos saludables para llevar una vida más sana y cuando sean adolescentes y/o adultos no tengan problema alguno o muy poco al llevar una vida plena.

Al llegar a la institución el grupo estuvo buscando una problemática significativa que este impactando a los niños de la sede B del colegio Nydia quintero de Turbay. Al realizar unos diarios de campo, se identificó que los niños son poco informados acerca de que son hábitos saludables, qué puede ser comer bien, hacer ejercicio, actividad física, tener buena salud, no consumir sustancias que afecten los órganos del cuerpo, tener una adecuada higiene corporal, disfrutar del tiempo libre, entre otros.

El principal error que se encuentra en las observaciones es que los niños no tienen un profesor de educación física, sino que sus maestras de curso (transición), son las encargadas de la poca o mucha actividad física que realicen. Los niños están teniendo una (1) hora a la semana de educación física guiada por ellas mismas, sin ellas tener el debido conocimiento de la materia pues, dicho por ellas mismas indagan lo que pueden por internet, sin tener claridad de cual tema enseñar según las edades. Los profesores de la sede A han ayudado a las maestras con un material de rondas infantiles el cual, según los maestros es muy importante para el desarrollo de los patrones básicos de movimiento y para las capacidades perceptivo motrices que puedan desarrollar en esta edad los niños.

La intervención de la práctica pedagógica de la Universidad Libre comienza el día jueves 20 de febrero de 2014 asignando un practicante por curso para hacer apoyo en el campo de educación física. Las maestras quedaron relevadas de la parte de educación física y los practicantes son quienes están formando los niños en su educación física, educación corporal, higiene y movimiento. Las maestras de la sede B, tienen un proyecto llamado “Cuido y valoro mi cuerpo”, el cual tiene como énfasis enseñar las partes del cuerpo y tener higiene corporal, son la base del trabajo que realiza cada practicante al hacer sus planes de clase, pues se debe tener como énfasis el proyecto.

Los niños están necesitados de clases de educación física bien direccionadas, donde puedan aprender de acuerdo a su edad y su desarrollo motriz, además de fortalecer temas como postura corporal, ya que varias veces cuando se entra al salón los chicos tienen espalda curva al utilizar un lápiz o estar coloreando una hoja. También necesitan tener más movimiento corporal, pues al estar todos los días entre el salón sin moverse, están creando un mal hábito de vida, pudiendo llegar en unos años al sedentarismo.

Al encontrar estos problemas en los niños se decide hacer continuación a una problemática parecida expuesta ya por de los licenciados Jorge Moreno y Hugo Mayorga sobre promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio Nueva Constitución, se toma como base este proyecto para ahora sí, combinar un trabajo colaborativo junto a los profesores para llevar hábitos de vida saludable a los niños de transición. Gracias a la investigación de estos compañeros, esta problemática debe ser viable y se ajusta a las necesidades del colegio, y al paso del tiempo dejar una huella en los niños y profesores para su diario vivir.

1.1 ANTECEDENTES

1.1.1 LA OBESIDAD

Un artículo publicado en junio de 2008 define de la siguiente manera el concepto de obesidad.

“Bajo el concepto de obesidad se conoce un estado en que el peso del individuo afectado excede en más de un 20% al ideal o promedio de lo que le correspondería en las mismas circunstancias de edad, talla, sexo y constitución tipológica. Toda obesidad es ante todo, una sobrecarga para el organismo en general, por lo que puede ser causa de numerosas enfermedades.”¹

Un niño que a la edad de 5 y 6 años, tenga problemas de obesidad, está iniciando una vida con problemas físicos y posibles enfermedades. Una forma de comenzar ayudar a estos niños es involucrarlos a moverse por medio del juego, ya que por medio de la actividad física podrá realizar movimiento con el fin de tener un gasto energético y así tener un día a día más activo y más sano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el siguiente catalogo informa.

“El régimen alimentario malsano es un factor de riesgo de enfermedades no transmisibles; empieza a actuar en la niñez y va aumentando a lo largo de la vida. Para reducir el riesgo futuro de dichas enfermedades, los niños deberían mantener un peso saludable y consumir alimentos con poco contenido de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres o sal. Los regímenes alimentarios malsanos están relacionados con sobrepeso y obesidad, situaciones ambas que en los últimos años han aumentado rápidamente en los niños de todo el mundo”.²

¹DIAZ GUZMAN, MC. Obesidad y autoestima. España. 2008. P2

² ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Suiza. 2010.

1.1.2 HÁBITO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Por esta razón los niños deben comenzar hacer actividad física desde el comienzo de sus estudios, para poder evitar enfermedades y malos hábitos alimenticios. Al llegar a este punto es necesario comenzar a enseñar cuáles alimentos son muy buenos para su organismo y cuáles pueden al contrario tener alto contenido de grasas saturadas.

Una ventana para que los niños comiencen hacer más actividad física, puede ser como lo presenta el Ministerio de sanidad y consumo en el siguiente artículo.

“Dentro del currículo escolar, la actividad física y la educación física tienen una ventaja frente a las tareas de aula más tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión, y la diversión se encuentra en el núcleo de la actual cultura de consumo con la que están compitiendo los centros escolares. Si la actividad física ofrece más diversión a los niños y niñas, existen más probabilidades de que éstos participen.”³

Es así como se debe realizar a esta población de niños de transición, clases muy divertidas, muy emotivas donde ellos aprendan, generen movimiento y gasto energético, apliquen hábitos de vida saludable, con el fin de mejorar su día a día. Para estas edades es muy importante la diversión porque entienden más fácil un concepto, una temática, una problemática y ayuda a que se motiven por participar en la clase.

³ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. España. P 75

Por otro lado algunas enfermedades que puede una persona tener por no realizar actividad física son:

1.1.3 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES.

“Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia”.⁴

“Las ECNT son de larga duración y de progresión lenta. Más del 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II y más de un tercio de los cánceres pueden ser prevenidos eliminando los factores de riesgo que estas enfermedades comparten como el consumo de tabaco, los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, todos ellos prevenibles”.⁵

Aumento de las tasas de cardiopatía isquémica, ictus, diversos tipos de cáncer, obesidad, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, osteoporosis, y hospitalizaciones; además, también aumenta la tasa de mortalidad precoz y global.

⁴Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011.

⁵Ibíd., Pág., 16.

Todas estas enfermedades pueden ser evitadas si enseñamos al niño a disfrutar la actividad física a hacerles ver que por medio del juego están combatiendo dichas enfermedades que tiene a tantas personas afectadas, se pretende generar conciencia a estos niños para que no caigan en los mismos errores de sus padres, tíos, abuelos y vecinos que ven la actividad física como un tema que no es necesario tocar en las puertas de su casa.

Una población más activa es más sana, una población sedentaria tendrá más impedimentos en sus días, en su trabajo, hogar y actividades que realice.

Por otro lado, para relacionar la nutrición con esta problemática, primero definimos algo sobre la nutrición. “La nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades”⁶

“Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y 2) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia”⁷.

Es por esto que los padres cumplen la función más importante en los hábitos que adquieran los niños desde que nacen, son los encargados de enseñar sin ser profesores y educar a sus hijos antes de llegar a la escuela.

⁶Gómez C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.

Pinto A, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública, Madrid, 2003

⁷Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.

1.2 JUSTIFICACIÓN

“Los hábitos alimentarios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”.⁸

“El derecho a la alimentación es una de las premisas incontrovertibles de una sociedad moderna y un estado social de derecho. Sin embargo, el acceso a la comida continúa siendo muy desigual, y la desnutrición es un problema estructural en países como Colombia. Aunque la oferta de alimentos en las grandes ciudades es muy amplia y los canales de distribución de comida se han modernizado rápidamente en los últimos años, la persistente inequidad social ha hecho que grandes sectores de la población carezcan de los medios económicos para suplir sus necesidades básicas de alimentación”.⁹

“De acuerdo a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia – ENSIN, llevada a cabo en el 2005, el País ha registrado tasas de desnutrición materna e infantil. La desnutrición crónica registró un 12% en niños menores de 5 años, un 33.2% de anemia por deficiencia de hierro para este mismo grupo y en la mujer gestante un 44.7%. El 40.8% - 12 - de los Hogares en Colombia, se percibió situación de inseguridad alimentaria y un 63.7% presentó deficiencia en la ingesta de energía y nutrientes”.¹⁰

⁸Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001.

Ortiz A. S, Vázquez V, Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estud Soc* 2005; 13: 8-25.

⁹RODRIGUEZ CETINA, A. Impacto de las políticas alimentarias en la localidad 10 Engativa. Bogotá.2008. 11p. Trabajo de investigación (Administrador público). Escuela Superior de administración pública ESAP. Facultad de derecho

¹⁰Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, V Feria y II Congreso Internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Octubre de 2007.

Dentro de la localidad de Engativa se encuentra el colegio Nydia Quintero de Turbay, donde se realiza una investigación con los niños de transición, acerca de los hábitos saludables adquiridos desde su hogar y su escuela.

Realizando una observación en este colegio en la sede B y al transcurrir las clases que reciben los niños de transición, se evidencia que los niños reciben muy poca información y poca atención por parte de los docentes sobre sus hábitos saludables. Dentro del colegio hay un control acerca de la alimentación de los niños, ya que el colegio es distrital y la gran mayoría de estos reciben el refrigerio escolar, el cual tiene unas ciertas características.

En un comunicado publicado por la oficina de prensa de la Alcaldía mayor de Bogotá, explican cómo está compuesto un refrigerio escolar.

“Un menú está compuesto por: un complemento proteico (bebida láctea, queso, jamón, entre otros) carbohidratos (ponqués, dulces, croissant, donuts, etc.) y vitaminas y minerales (frutas y bebidas lácteas). Este refrigerio aporta entre el 26% y el 30%, del consumo diario de calorías y nutrientes recomendado para la población colombiana y definido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF-. Además cuenta con un 50% de hierro y un 30% de calcio recomendado por los especialistas”.¹¹

Se pregunta también ¿Cuál es la importancia de este complemento alimenticio? “Estudios como la evaluación de impacto adelantada por el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP) y la Universidad Nacional, han concluido que la alimentación es un factor determinante para el acceso y la permanencia en el sistema educativo (IDEP, 2011). Además, favorece la calidad de la educación, aumenta la resistencia a enfermedades infecciosas y

¹¹ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. <http://www.bogotahumana.gov.co/index.php/noticias/en-medios2/697-conozca-el-abc-sobre-la-nueva-forma-de-contratacion-del-suministro-de-refrigerios-escolares-en-bogota>

es uno de los factores asociados al éxito académico y al mejoramiento del clima escolar en el aula.

Por otra parte, el refrigerio se constituye en un importante complemento a la alimentación consumida en el hogar, lo cual acompañado del componente pedagógico que implementa la SED, fomenta la cultura de hábitos nutricionales sanos en el estudiante y sus familias”.¹²

Es importante tener claro que desde la alcaldía mayor de Bogotá, se maneja este proyecto y es muy importante para la alimentación de los niños, pero no se debe quedar solo en la escuela, los padres también hacen parte de este importante aspecto, cuando son ellos quienes dan los alimentos restantes a sus hijos y educan y/o enseñan los hábitos saludables. Cabe señalar que, si los padres no están familiarizados con el tema de hábitos saludables, va ser muy difícil que sus hijos lo estén.

Se menciona en el documento guía de administraciones educativas y sanitarias que; “En España, como en el resto de Europa, la población de menor edad asiste a los Centros educativos regularmente aproximadamente durante 10 años. Así el contexto escolar, junto con el familiar, es donde la población más joven se desarrolla tanto individual como socialmente. Además los Centros educativos proporcionan un escenario que potencialmente permite adoptar acciones destinadas a reducir las desigualdades en salud.

Por ello los Centros de enseñanza han sido uno de los escenarios preferidos para desarrollar proyectos de promoción y educación para la salud”.¹³

¹²Salvador, T y otros. Guías para las administraciones educativas y sanitarias. Educación, Política Social y Deporte (Centro de Innovación y Documentación Educativa, CIDE) y Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública). España. 2008.

¹³SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL. ABC sobre la nueva forma de contratación del suministro de refrigerios escolares. Bogotá. 2012

Ahora veamos la promoción de hábitos saludables en el Colegio no ha sido muy difundida. Al observar las instalaciones del colegio, no se evidencia una cartelera o avisos preventivos como el consumo de cigarrillo, el alcohol, las drogas, pueden causar en el cuerpo humano.

Por eso esta investigación tiene como fin incentivar a los más pequeños del colegio para comenzar así un proceso de enseñanza acerca de los hábitos saludables que se verá reflejada a través de los años, queriendo dejar huella en los estudiantes, los docentes, administrativos y padres de familia, y que así se sigan promoviendo los buenos hábitos a los próximos escolares.

1.3 PREGUNTA PROBLÉMICA

¿Cómo incentivar la formación de hábitos de vida saludable en los niños de transición del Colegio Nydia Quintero de Turbay Sede B jornada mañana, a partir del trabajo colaborativo con los profesores?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

DESARROLLAR UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA INCENTIVAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE TRANSICIÓN DEL COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B JORNADA MAÑANA, A PARTIR DEL TRABAJO COLABORATIVO CON PROFESORES

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un estudio previo de los hábitos de vida saludable de los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay Jornada de la Mañana, a partir de guías de observación realizadas por los investigadores.
- Diagnosticar los hábitos saludables de los profesores que intervienen en el grado de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay Sede B, a partir del cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ).
- Estructurar la propuesta didáctica encaminada a incentivar los hábitos de vida SALUDABLE en los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay Jornada de la Mañana
- Implementar la propuesta didáctica encaminada a incentivar los hábitos de vida SALUDABLE en los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay Jornada de la Mañana.

3 MARCO TEÓRICO

El marco teórico que establece esta investigación le brinda al lector una idea mucho más clara acerca del tema. Por eso mismo se hablan temas sobre, educación, actividad física, estilos de vida saludable, higiene corporal alimentación, didáctica, estrategias didácticas.

Para esta investigación fue fundamental como base sustentable el proyecto “Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del Colegio Nueva Constitución”¹⁴. Debido que muestra un contenido interesante relacionado con el objetivo de esta investigación, se partió de un punto equilibrado donde se evidencio un interés claro por mejorar los estilos de vida saludable de la población escolar, en cuanto a esta investigación que se realizó se buscó ir un paso más allá beneficiando un grupo poblacional más grande, donde es aún más importante promover desde una edad temprana este tipo de hábitos.

3.1 EDUCACIÓN FÍSICA

Se interpreta la educación física como la educación de lo físico en concordancia con la parte intelectual, donde su objetivo principal es educar al ser humano en todo sus aspectos físicos, utilizando como base fundamental la motricidad y el movimiento, que sea voluntario y completamente consiente y que no se realice de una forma mecánica, mejor aún que se realice como manifestación de su personalidad.¹⁵

Claro está que en el contexto educativo, es importante resaltar que, en la etapa escolar la educación física brinda la oportunidad de aprender y practicar, las

¹⁴ MORENO RAMIREZ, Jorge. MAYORGA RAMIREZ, Hugo. Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio nueva constitución. Bogotá. Tesis de grado. 2013

¹⁵ CONTRERAS Onofre. Didáctica de la educación física. Barcelona, España, 1998. p. 25.

diferentes destrezas que ayudan a mejorar el estado físico y la salud durante toda la vida.

Estas actividades pueden ser, correr, montar bicicleta, nadar, jugar fútbol, practicar baloncesto, dentro de otros deportes, el desarrollo de estas habilidades básicas desde temprana edad los ayudan a comprender la importancia a futuro, en su vida cotidiana y en su tiempo de ocio.

Claro está que la educación física no se restringe al desarrollo de destrezas físicas, sino que va más allá de la parte lúdica. La educación física desarrolla habilidades, no solo deportivas sino que influye en varias áreas de la educación, por medio de la formación de valores, como lo vemos en el desarrollo de juegos y sus “reglas”, el juego limpio, la conciencia de los movimientos a realizar en estas actividades, así como el juego en equipo, la interacción con otros compañeros, la importancia de una vida saludable, el desarrollo personal, la inclusión. Y es así como vemos la necesidad de la educación física en los currículos escolares desde temprana edad.¹⁶

En la actualidad se tiene el concepto de la educación física como disciplina, en la cual es niño se ejercita en multitudinarias formas, como las actividades motoras, en los diferentes deportes, en el desarrollo de habilidades físicas, en juegos, pero es donde cabe resaltar que no se limita a eso, logra ir más allá y desarrolla otros saberes, como el intelectual, científico y la moralidad.

¹⁶Comisión Europea/EACEA/Eurydice, La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. 2013. Pág. 7.

Interesados en contextualizar la educación física podemos decir que la educación física “según PRONALEF, es la disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad.

En la ESEF, se maneja el concepto que nos dice que la educación física es un proceso pedagógico, encaminado a perfeccionar integralmente al individuo, utilizando como medio principal al movimiento”.¹⁷

En la educación física encontramos muchas definiciones o puntos de vista de autores que han hecho un aporte a la disciplina, pero cabe resaltar que el cuerpo es prácticamente la herramienta principal para poder ejecutar todas las actividades que se realizan en actividades físicas, deportes y otras actividades que requieran el movimiento, en este caso V. Verdú nos dice, “El cuerpo es todo lo que tenemos en palabras de V. Verdú. Para este autor la misma cultura psicológica de antaño se ha convertido en cultura física: Hay que relajarse a través del cuerpo, se está bien o mal en función de las endorfinas que fabrica el cuerpo. El cuerpo es finalmente todo. Una máquina de seducción ante los ojos de los otros, una máquina de identificación ante sí.”¹⁸

En el ámbito escolar se encuentran diferentes necesidades motrices en las diferentes edades, pero la más importante es el desarrollo del movimiento, como una necesidad fisiológica, y su forma natural de explorar, desarrollando así la capacidad para realizarlo de una manera óptima y adecuada para respectiva edad, es el deber del educador físico que el estudiante obtenga esta condición, la construya y la mejore, que se vea un avance progresivo en cada uno y que se adquirieran nuevos conocimientos y destrezas, para que de esta manera el aprendizaje sea un trabajo conjunto y realizado de una manera óptima.

¹⁷Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

¹⁸ VERDÚ, V. (2000) *El cuerpo*, **EL PAÍS**, 30-12-00. Pág. 9.

Claro está que para contextualizar la educación física en Colombia, el Ministerio de Educación Nacional habla que la educación física y deportes se están tan transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, y de acuerdo a esto se realizaron unos puntos clave para el desarrollo adecuado y óptimo del mismo, los cuales son:

3.1.1 PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

“A continuación se enuncian los propósitos y los demás temas se tratan en los capítulos siguientes:

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.

Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.”¹⁹

Para la investigación es sumamente importante que en las clases de educación física en el colegio se imparta el tema de hábitos saludables desde una edad temprana, que los niños tengan presente la información y así mismo puedan entender, recapacitar y mejorar algunos de sus hábitos, que tengan conciencia de su salud, por medio de la actividad física diaria que implique su desarrollo y crecimiento óptimo, del mismo modo reducir el riesgo de enfermedades

¹⁹MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. p.17

cardiovasculares, la obesidad, diabetes, asma, y que permita brindarles un bienestar psicológico que mejore su autoestima sus valores y desarrollo con la sociedad.

La educación física contribuye a todo el aspecto saludable del cuerpo, como un movimiento social, mostrando la actividad física como una práctica satisfactoria, que se realiza en los espacios de tiempo libre. Al mismo tiempo ayuda al desarrollo de actividades que permitan conocimiento del mismo cuerpo, que favorezcan la salud, teniendo en cuenta los espacios, herramientas, los tiempos, tipos de ejercicios, queriendo así que en el colegio estas prácticas sean satisfactorias y que les generen gusto, que les permita adquirirlas como estilos de vida saludables para toda su vida.

3.2 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

En la sociedad, las personas presentan estándares de conducta variables en relación a la salud, positivos o negativos que influyen en el desarrollo del cuerpo humano, adaptándose a un estilo de vida saludable que puede representar una elección a futuro, tomar el camino de una vida saludable, comenzando con una buena alimentación, rutina diaria de actividad física, alejar de manera tentativa los productos que afecten la salud, como el cigarrillo, el alcohol, las drogas, entre otros. La práctica de los estilos de vida saludables establece de alguna manera el nivel de salud que se tiene y tendrá a futuro. Factores como la actividad laboral, los tiempos libres o de descanso, los factores de riesgo, el contacto con el medio ambiente, en el contexto cotidiano, determina en medida el proceso salud enfermedad.

De este modo, los estilos de vida saludables se entienden como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su

ambiente natural, social y laboral”²⁰. De esta forma, “el término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”.²¹

Cabe resaltar que el cambio de estilo de vida saludable, es sumamente individual, cada quien pone la disposición para aplicar nuevas conductas, mantenerlas de una manera adecuada y ser constante.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

²⁰Carrillo Lemus, HO; Amaya Roper, MC. Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las casas, 2006; 2 (2).p.13

²¹Ministerio de Educación República del Perú. Guía Para La Promoción De Estilos De Vida Saludables En Educación Secundaria. [en línea]. Disponible desde Internet en: <<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008MARgui2.pdf>>Pag.13.

Para el Ministerio de Educación y Ciencia de España, la actividad física, “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico.”²²

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.²³

De acuerdo con esto es necesario que los docentes y niños del Colegio Nidia Quintero de Turbay, desarrollen en sus clases actividad física, ya que ayudan a disminuir los riesgos de enfermedades transmisibles o no transmisibles y a su vez protegen el organismo.

Cabe resaltar que la actividad física para que tenga un desarrollo óptimo en la salud debe ser habitual y equilibrada, las actividades llamadas de “fin de semana” no son lo suficientemente completas para estimular los diferentes órganos y sistemas. El ideal es comenzar a desarrollar un programa de ejercicios acorde con las necesidades de cada individuo ya sea para prevenir o para mejorar a futuro las condiciones, pero lo que no es apropiado es interrumpir y luego después de un tiempo volver a retomar, esto causa una serie de descompensaciones en el organismo del individuo produciendo una serie de transformaciones y contusiones que con el tiempo pueden llegar a ser irremediables.

²²MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA, Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, p. 11.

²³Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, nutricional y de actividad física. [en línea]. Disponible desde Internet en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Es importante resaltar que la práctica de la actividad física previene de una forma elevada las enfermedades degenerativas y crónicas, también brinda algunos beneficios como control del peso, de la grasa corporal, aumento de la masa corporal, su fuerza ayuda óptimamente al desarrollo de la flexibilidad, ayuda notablemente al sistema cardiaco, al consumo máximo de oxígeno, a la disminución de la frecuencia cardiaca, y esto influye radicalmente en la formación de la persona, en su estado anímico, en su disminución del estrés.

La actividad física tiene diferentes propósitos como; mejorar la condición física, mejorar la calidad de vida de las personas, ayudar a tener una salud prospera, y se debe tener claro que como toda actividad debe tener unos parámetros iniciales para su realización, como la frecuencia, la duración, la intensidad, ya sea individual o a nivel grupal, dependiendo las necesidades de la población. Para cualquier población es importante aumentar el nivel de la actividad física, no importa el contexto ni las poblaciones lo importante es generar conciencia y dejar una huella en la sociedad. Es de suma importancia impulsar en la escuela, la práctica de la actividad física, para que el estudiante y el profesor creen en su día a día una cultura de actividad física tengan la posibilidad de ejercitarse, ya sea por un deporte particular, por una actividad recreativa, por un juego, por una actividad recreativa, que ofrezca bienestar físico y psicológico, con el agrado y el gozo en la actividad.

La OMS establece que “se utiliza el equivalente metabólico, para expresar la intensidad de la actividad física de una persona en el momento de realizar un trabajo. Un MET es el costo energético de consumo de 1kcal/kg/h. Establece a su vez que el consumo calórico es 3 a 6 veces mayor se considera como una actividad cuya intensidad es moderada, y cuando es 6 veces mayor es una actividad vigorosa”.²⁴

²⁴Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, nutricional y de actividad física. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad

3.4 HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos son prácticas repetitivas de una persona que influyen en un cambio la forma de realizar las cosas. Es sumamente importante construir una serie de rutinas saludables desde la temprana edad (infancia), ya que desde esta edad es donde se adquiere más conocimiento, se absorbe más información que un adulto, y que una persona de la tercera edad, y esto genera una transformación para toda la vida.

Dentro de los hábitos saludables se encuentra el ejercicio físico, que es vital para mantener una calidad de vida deseable. De hecho el no realizar una actividad física trae consecuencias, como la debilidad de la salud, consigo trae problemas arteriales, problemas respiratorios, cardiacos, que con la actividad física pueden llegar a mejorar de una manera notable.

En la actualidad, se pretende que una persona sana es aquella que disfruta de una bienestar completo, entrando en aspectos como, el físico, el psicológico, el social, y es en la infancia la etapa indicada donde se forman las conductas positivas o se terminan de dañar, afectando así la salud. Dentro de los hábitos saludables incluye la dejadez del cigarrillo, el consumo de alcohol, el consumo de drogas psicoactivas, y donde se promueve la buena alimentación, hábitos higiénicos adecuados, la práctica de alguna actividad deportiva.

Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% todas las muertes a nivel mundial, y un

vigorosa? [en línea]. Disponible desde Internet en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html

80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia. Las ECNT son de larga duración y de progresión lenta. Más del 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II y más de un tercio de los cánceres pueden ser prevenidos eliminando los factores de riesgo que estas enfermedades comparten como el consumo de tabaco, los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, todos ellos prevenibles.²⁵ El alimentarse adecuadamente, realizar actividad física, mantener un peso razonable, no consumir alcohol, ni consumir alimentos ricos en grasas y azúcares, son comportamientos positivos en un estilo de vida saludable, ya que mejorara el bienestar general en la disminución de riesgo de enfermedades.

Enseñar en los niños a temprana edad estimula la condición saludable a lo largo de toda la vida, para Rioja Salud es importante, “Desarrollar en ellos hábitos y costumbres sanos, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un bienestar físico y mental, ayudará a lograr cumplir el objetivo de “vivir más, vivir mejor” al evitar procesos patológicos desde su raíz, como las enfermedades cardiovasculares (ECV), aterosclerosis e hipertensión arterial, la ingesta calórica excesiva con obesidad, niveles elevados de colesterol, sedentarismo, hábito de fumar y beber alcohol.”²⁶

La nutrición es muy trascendental ya que es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta

²⁵Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011. p.7.

²⁶**Riojasalud.es. Hábitos saludables en la infancia, disponible desde internet, en: <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia>**

suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Ya en el siglo IV antes de Cristo, el médico griego Hipócrates señaló la importancia de la alimentación como uno de los pilares básicos de nuestra salud, ya que ofrece a nuestro organismo todo lo que este necesita para funcionar correctamente. Por esta razón, tener una alimentación adecuada, la cantidad de la ingesta es sumamente importante. Ya que con una alimentación adecuada se previenen muchas enfermedades, ya sean cardiovasculares, respiratorias, otras como la osteoporosis, la obesidad entre otras.

Para tener más claro que es alimentarse sanamente, “los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para saltar, correr, jugar, aprender, y crecer. Cada alimento contiene distintos nutrientes y nuestro cuerpo los necesita a todos. Por eso necesitamos comer alimentos diversos, en cantidades suficientes. Algunos alimentos los podemos comer todos los días y otros es mejor comerlos de vez en cuando. Podemos comer todos los días frutas, verduras, cereales, granos integrales, pescado, pollo, carnes, y lácteos bajos en grasa. Los alimentos que contienen mucha grasa, azúcar o sal, como dulces, postres, chucherías o galguerías y gaseosas, se deben consumir solo de vez en cuando. Tomar mucha agua potable cada día es indispensable para alimentarnos sanamente”.²⁷

En Colombia, Según un estudio realizado por varias entidades, “El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre -COLDEPORTES- consciente del problema de Salud pública que representa la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de tabaco en la población colombiana, y la carga que esto representa a nivel social, cultural, educativo, psicológico, ambiental y económico, da respuesta a los llamados nacionales e internacionales de generar estrategias intersectoriales que conduzcan a cambios comportamentales relacionados con un estilo de vida

²⁷Muévete y come bien, dale tun tun a tu corazón. P.4 disponible desde: http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/articles-270312_PDF.

más saludable, por ello se firma un Convenio Interadministrativo con el Ministerio de la Protección Social, con el objeto de desarrollar una estrategia conjunta de promoción de la actividad física a través del Sistema Nacional del Deporte con promoción de estilos de vida saludable y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles”.²⁸

Los hábitos son procesos graduales, y se van adquiriendo a lo largo de la vida, mediante la repetición y su práctica respondiente. Los Hábitos alimenticios se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influye en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficiente para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Los hábitos de alimentación son modelos de consumo de alimentos que se van adaptando al cuerpo gradualmente. De acuerdo a los gustos. En este aspecto cada persona particularmente selecciona los alimentos que va a consumir, es allí donde se espera que sea de una forma responsable y segura para el organismo que genere una buena salud, incluya todos los grupos de alimentos, comer a las horas que corresponde y finalmente dedicar ese tiempo a alimentarse sin ninguna interrupción. La mejora de estos hábitos se desarrollan en las edades más tempranas, por eso es de suma importancia que desde la primera infancia se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que favorecen un buen estado saludable.

²⁸Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Op. Cit. Pág. 7

3.5 HIGIENE CORPORAL

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio: es reducir la propagación de enfermedades. Por esta razón, tener una buena higiene afecta la salud y el bienestar de los niños y de las personas con quienes estos pasan el día.

También se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad. Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

Los niños pequeños que huelen mal o que parece que están sucios algunas veces sufren las burlas de otros niños, cosa que puede afectar su autoestima. Cuando los niños empiezan el día con el pelo, el cuerpo y la ropa limpia, tanto sus compañeros como sus proveedores de cuidados responden más positivamente.

Es importante pasar más tiempo practicando y enseñando a los niños pequeños buenos hábitos de aseo personal en casa y en el centro de cuidados infantiles. La mejor forma de que los niños aprendan estas buenas costumbres es incluyéndolas en la rutina diaria. Esto es responsabilidad de los adultos que cuidan de los niños hasta que ellos puedan hacerlo solos. A continuación se mencionan algunas de las cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños a establecer buenas costumbres de higiene personal y para hacerles sentirse bien.

Medidas básicas en las diferentes zonas del cuerpo que requieren la aplicación de rutinas higiénicas se pueden establecer diferentes tipos de higiene:

3.5.1 HIGIENE DE LA PIEL

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:

- La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.
- El baño: puede actuar como relajante corporal.
- El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando así como activador de la circulación sanguínea, principalmente si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar un sauna.

3.5.2 HIGIENE DE LAS MANOS

Debemos prestar especial cuidado, ya que con ellas realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Es muy importante que:

Se laven bien antes de las comidas. Es el momento en que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminada o un animal y por lo tanto provocarnos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel.

Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos.

Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben cortar siguiendo la curvatura de la yema del dedo.

3.5.3 HIGIENE DE LOS PIES

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existen en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.

Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta.

Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionante. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.

3.5.4 HIGIENE DEL CABELLO

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.

3.5.5 HIGIENE DE LA CARA

En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención:

Los ojos: es recomendable realizar lavados de arrastre con agua.

Las orejas: en la higiene de las orejas sólo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído. Lo que haríamos sería arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega, produciéndose así un “tapón de oído”. Si nos hurgamos en las orejas con las manos sucias podemos provocarnos una infección de oído. Para su higiene es recomendable utilizar el pico de una toalla húmeda.

3.5.6 HIGIENE BUCO-DENTAL

Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito y no una obligación. Hay tres medidas básicas a tener en cuenta. En primer lugar, controlar la ingesta de azúcares. En segundo lugar, una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con locutorios para tal finalidad. Y en tercer lugar, utilización adecuada de del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.

3.6 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES.

Estas enfermedades son realmente negativas para la salud, además de ser las enfermedades por las cuales el 80% de las personas fallecen en Colombia, según estudios hechos por la Pontificia Universidad Javeriana. La falta de actividad física diaria, el consumo de sustancias que afectan directamente el organismo, como el alcohol, el tabaco, sustancias psicoactivas, también la falta de descanso adecuado. Es por estas razones que se van desarrollando estas enfermedades crónicas no transmisibles. Según la OMS, son las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de

persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. La OMS señala que hay cuatro tipos principales de ENT, entre ellas las enfermedades cardiovasculares que se manifiestan como ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

La OMS establece que “las ENT afectan ya desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 80% de las muertes por ENT, 29 millones. Esto causa la mortalidad en todas las regiones excepto en África, pero según las estimaciones actuales en 2020 los mayores incrementos de la mortalidad por ENT corresponderán a ese continente. En los países africanos, se prevé que las defunciones por ENT superarán la suma de las causadas por las enfermedades transmisibles y nutricionales y por la morbilidad materna y perinatal como causa más frecuente de muerte en 2030”.²⁹

Las enfermedades crónicas no trasmisibles afectan a todas las edades sin importar género, cultura, región, y cabe señalar que se ven más reflejadas en las poblaciones de edad avanzadas según la OMS prueban que más de 9 millones de las muertes atribuidas a las enfermedades no transmisibles, y que estas se producen en poblaciones menores de 60 años de edad; el 90% de estas muertes prematuras ocurren en países del tercer mundo.

La OMS advierte que “los niños, adultos y ancianos son los más vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las enfermedades no transmisibles, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol, a su vez las dietas malsanas, puede manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa sanguínea, hiperlipidemia,

²⁹ ORTIN, Víctor, O Gil. Villegas, F La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010

sobrepeso y obesidad, estos son calificados como factores de riesgo intermedios”.³⁰

Es de suma importancia resaltar que los factores de riesgo entre los que señala la OMS el tabaco que cobra casi 6 millones de vidas cada año (5,1 millones por el consumo directo de tabaco y 600 000 por la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra habrá aumentado hasta 8 millones -o el 10% del total anual de muertes- en 2030. Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente. Aproximadamente 1,7 millones de muertes se le atribuyen a un bajo consumo de frutas y verduras. La mitad de los 2,31 millones de muertes anuales por uso nocivo del alcohol se deben a ENT. Esos comportamientos propician cuatro cambios metabólicos/fisiológicos clave que aumentan el riesgo de ENT: hipertensión arterial, sobrepeso/obesidad, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) e hiperlipidemia (niveles altos de lípidos en la sangre).³¹

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo de ENT a nivel mundial es el aumento de la presión arterial (a lo que se atribuyen el 13% de las defunciones a nivel mundial), seguido por el consumo de tabaco (9%), el aumento de la glucosa sanguínea (6%), la inactividad física (6%), y el sobrepeso y la obesidad (5%). En los países de ingresos bajos y medios se está observando un rápido incremento del número de niños con sobrepeso.

En Colombia las enfermedades crónicas y algunos factores de riesgo asociados con estilos de vida ocupan el primer puesto entre las principales causas de enfermedades y muerte, sobrepasando incluso las causadas por la violencia y

³⁰Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. Enfermedades crónicas no transmisibles. [en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/index.html>. 2015

³¹Ibíd., Pág. 1.

accidentes. Del total de muertes registradas en Colombia durante 1990 al año 2005 (según el DANE) la mortalidad por las enfermedades crónicas se incrementó, pasando del 59 al 62,2% mientras que la violencia y los accidentes representaron el 23,9% y las del grupo de las transmisibles, maternas, perinatales y de la nutrición el 11,3%. Dentro de la estructura de causas de morbimortalidad en la población general, las enfermedades del sistema circulatorio, principalmente la enfermedad isquémica del corazón, la enfermedad cerebro vascular y la hipertensión y sus complicaciones, ocupan el primer lugar, seguido de tumores, enfermedades pulmonares crónicas y enfermedades degenerativas osteoarticulares.

Según La Organización Panamericana de la salud, Las enfermedades crónicas, también conocidas como enfermedades no transmisibles (ENT) -principalmente las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes- son la mayor causa de muerte prematura y de discapacidad en la mayoría de los países de las Américas. Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes que incluyen el tabaquismo, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, políticas públicas e intervenciones de salud, y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

3.7 DIDÁCTICA

Etimológicamente, el término Didáctica procede del griego: didaktiké, didaskein, didaskalia, didaktikos, didasko (didaktike, didaskein, didaskalia, didaktikos, didasko). Todos estos términos tienen en común su relación con el verbo enseñar, instruir, exponer con claridad. Didaskaleion era la escuela en griego; didaskalia, un

conjunto de informes sobre concursos trágicos y cómicos; didaskalos, el que enseña; y didaskalikos, el adjetivo que se aplicaba a la prosa didáctica.³²

La palabra Didáctica tiene origen del griego didasticós, que significa “el que enseña” y concierne a la instrucción; didasco que significa “enseño” a esta se le ha considerado parte principal de la Pedagogía que permite dar reglas para la enseñanza, fue por esto que un principio se interpretó como “el arte o la ciencia de enseñar o instruir”.³³

La Didáctica es la rama de la Pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados. Según Aebli, la didáctica es una ciencia que auxilia a la Pedagogía para todo lo que tiene que ver con las tareas educativas más generales. Asegura que la didáctica científica es el resultado del conocimiento de los procesos educativos en el intelecto de un individuo y las metodologías utilizadas.

Para Mattos, expresa que para él consiste en una doctrina pedagógica cuya meta es definir una técnica adecuada de enseñanza y dirigir eficazmente el aprendizaje de un grupo. Posee un carácter práctico y normativo que debe ser respetado.

Claro está que para Stöcker, por su parte asegura que es una teoría que permite dar instrucciones en la enseñanza escolar de todos los niveles. Analiza todos los aspectos de la enseñanza (fenómenos, preceptos, principios, leyes, etc.); mientras que Larroyo, la presenta como el estudio de los procedimientos en la tarea de enseñar.

³² MALLART, Juan. Didáctica: concepto, objeto y finalidad. Didáctica general para psicopedagogos. p.3.

³³ CARVAJAL, Margarita. LA DIDACTICA EN LA EDUCACION. Fundación Academia de Dibujo Profesional, 2005. Pág.2

Asimismo, La Didáctica, es una disciplina que se encuentra relacionada a otras disciplinas pedagógicas tales como la organización escolar y la orientación educativa y que se encuentra en la búsqueda de fundamentación y regulación, tanto de los procesos de aprendizaje como de enseñanza.

4 MARCO LEGAL

4.1. PEI

Ésta propuesta tiene como base el énfasis del colegio Nydia Quintero de Turbay, la cual pretende que por medio de las inteligencias múltiples sus estudiantes se desarrollen cognoscitiva y corporalmente.

Se desea que a partir de esto los estudiantes, desde sus clases de Ed. Física y con el apoyo de los docentes, evidencien por medio del currículo unas sesiones planeadas y dirigidas con el fin de trabajar la inteligencia corporal-cinestésica y que como consecuencia se potencialicen las demás inteligencias necesarias para cada estudiante.

De igual manera, esta propuesta es de carácter transversal y requiere del apoyo y formación de docentes que vayan acorde al énfasis requerido por el PEI de la institución, para que a través de su eje temático se desarrolle esta propuesta.

4.1.1 Énfasis del PEI

El PEI trabaja la inteligencia corporal cinestésica como base para el desarrollo de las demás inteligencias múltiples, permitiendo que los estudiantes se desenvuelvan y potencien a partir de su cuerpo su inteligencia y corporalidad.

MISIÓN

Ofrecer a los estudiantes de Ciclo 2 una formación psicomotriz a partir de la inteligencia corporal cinestésica y por medio de esta desarrollar las demás inteligencias múltiples.

VISIÓN

Para el 2015 ser una propuesta reconocida a nivel local y distrital, que pueda desarrollarse no solo en el ciclo propuesto sino en los demás ciclos educativos, con el fin de formar en la inteligencia corporal y con esta sus competencias intelectuales.

FILOSOFIA:

Principios y valores

El colegio Nydia Quintero de Turbay orienta el desempeño de los estudiantes en las diferentes dimensiones del ser humano ya referidos en la descripción de “formación integral”, promoviendo el desarrollo de sus capacidades y potencialidades tales como el análisis, la crítica, el trabajo, la responsabilidad, el sentido de pertenencia. La filosofía se basa en los siguientes principios y valores.

PRINCIPIOS

SINGULARIDAD:

Considera a cada persona como un ser único e irrepetible en su forma de ser, pensar, actuar, y sentir.

APERTURA:

Disposición para conocer, reconocer y aceptar nuevas ideas, formas, ciencias, tecnologías, conceptos éticos, morales y religiosos para la autogestión de nuevos modelos en la construcción del proyecto de vida.

TRASCENDENCIA:

Capacidad de desarrollar acciones positivas que dejen huella y legado a las futuras generaciones para tener un mundo mejor.

EXCELENCIA Y CALIDAD:

Reconocimiento de las fortalezas y limitaciones para desarrollar niveles de exigencia y esfuerzo ajustados a la realidad individual de modo que se tracen y alcancen las metas y propósitos.

PERTENENCIA:

Identificarse con la filosofía institucional, con la cultura y las sanas costumbres de nuestro país de modo que se facilite la convivencia.

DEMOCRACIA:

Asumir la función de facilitadores en la construcción de una sociedad igualitaria que permita la expresión del pensamiento, la participación y el reconocimiento de los deberes y derechos constitucionales.

AUTONOMÍA:

Capacidad para autogobernarse y decidir adecuadamente sin la tutela de otro. Aplicar a sí mismo la norma de acuerdo con el contexto social y cultural en el que se desenvuelve.

IDENTIDAD NACIONAL:

Asumir los alcances e implicaciones de ser colombiano, respetar los símbolos y emblemas patrios.

RELIGIOSIDAD:

Relación del estudiante con un ser supremo, conjunto de creencias, actos, rituales basados en la revelación de Dios al ser humano.

ÉTICA:

Conjunto de valores y normas que rigen el comportamiento humano.

VALORES

Responsabilidad: es la conciencia de las consecuencias que tiene todo lo que hacen las personas o dejan de hacer, sobre ellas mismas o sobre los demás; garantiza el cumplimiento de los compromisos adquiridos con la familia, con el colegio y con la comunidad.

Respeto: hace relación al trato con las personas, las personas deben ser tratadas con dignidad de ser humano y con la posición que ocupan en la comunidad. El respeto es base fundamental de una sana y pacífica convivencia. Es practicar buenos modales y la norma de educación es una señal clara de respeto.

Honestidad: hace relación a un correcto proceder que conduce al cumplimiento del deber, guardando el debido respeto a los demás, así mismo y a los bienes y valores de la comunidad y la sociedad. Es decir siempre anteponiendo la verdad y actuando con transparencia.

Tolerancia: es la expresión más clara del respeto por los demás y el valor fundamental para la convivencia pacífica entre las personas; es el reconocimiento de los otros como seres humanos, con derechos a ser aceptados en su individualidad y diferencia. La tolerancia no puede entenderse como la aceptación incondicional de los caprichos, del irrespeto y del mal carácter.

Solidaridad: conjunto de esfuerzos humanos que conducen a un mismo fin para crear intereses positivos, responsabilidades y ayuda mutua.

Autoestima: es la autovaloración positiva que la persona tiene de sí misma en su forma de sentir, expresar, comportarse, pensar.

4.2 LEY GENERAL DE EDUCACIÓN

Está claro que para todas las disciplinas deportivas, centros deportivos, donde se practique algún tipo de actividad física, hay varios requerimientos que hacen parte de la constitución política de Colombia, de la ley general de educación y salud, donde habla de la obligatoriedad en la prestación de servicio del área de la educación física.

Por medio de la ley general de educación 8115 de 1994), en los artículos 5 y 14, se fomenta el aprovechamiento del tiempo libre y de las prácticas de la educación física, la recreación y el deporte formativo, y la necesidad de diseñar programas dedicados a actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales de contenido educativo.³⁴

Para el área de la educación física, se pretende incluir los procesos de formación personal y social, en donde la esencia es el sentido pedagógico en el desarrollo humano. Y cabe señalar que no se pretende trabajar de manera separada tanto el deporte como la recreación, ya que desde la educación, es necesaria la integración de ambos en la educación física, son las herramientas o los medios para su fin cultural.

Cuando hablamos que la educación física, hablamos de la recreación y el deporte, cada uno tiene su particularidad pero ambos pueden cumplir funciones específicas que aporten a la formación personal. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundamental de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

³⁴**Senado de la República de Colombia. Ley 181 de 1995. [en línea]. Disponible desde Internet en:**

<http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html>

Para el ministerio de educación nacional, en la LEY 80 DE 1925 Y CONSOLIDACIÓN DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POLÍTICA DE ESTADO, La expedición de la Ley 80 de 1925 por el Congreso de la República recoge, en una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los intereses crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado.

Hoy se reconocen nuevas realidades de relación social y cultural y la importancia de mirar nuevos conceptos, prácticas y formas de participación de la Educación Física en el desarrollo cultural y social como fundamento del currículo que tenga en cuenta tanto la diversidad cultural como los avances de la ciencia y las transformaciones de la institución escolar. En el marco de una nueva perspectiva, el tema del cuerpo, del tiempo y el espacio, de la formación de la subjetividad y la convivencia social, se presentan como los problemas centrales que afronta la educación física actual. El recorrido por la evolución histórica demuestra que el desarrollo de una propuesta curricular necesita un conocimiento del proceso histórico para ubicar con mayor claridad las decisiones del presente y sus proyecciones y reconocer que la educación física incluida en la educación colombiana desde el siglo XIX en los planes y en la legislación ha cumplido su papel en el marco de las condiciones de cada momento. Es un tema fundamental de investigación de apoyo al currículo a nivel nacional, regional y local.

5. METODOLOGÍA

5.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

METODO DE INVESTIGACIÓN CUALI- CUANTITATIVO

Los métodos mixtos no nos proveen de soluciones perfectas, sin embargo, hasta hoy, son la mejor alternativa para indagar científicamente cualquier problema de investigación. Conjuntan información cuantitativa y cualitativa, y la convierten en conocimiento sustantivo y profundo.³⁵

El método en mención permite dar un mayor grado de credibilidad a la propuesta que se lleva a cabo, pues es una estrategia de exploración válida la cual permite integrar datos cualitativos y cuantitativos en una sola investigación.

De acuerdo con el griego (Aristóteles “El todo es mayor que la suma de sus partes”), buscamos con este método una mirada holística a la realidad, donde se hace necesario que ambos métodos dialoguen entre sí convirtiéndose a su vez en uno solo y permitan que su uso posibilite un acceso mucho más profundo a los hechos y fenómenos de esta investigación.

“Los debates actuales de la ciencia abogan por un pluralismo metodológico, donde las investigaciones, la elección del método y de las técnicas provengan de distintos horizontes epistemológicos.

Aspectos complementarios de los métodos, Kaplan (1964) indicó una serie de características o claves de distinción entre las dos perspectivas:

³⁵ SAMPIERI, Roberto. FERNANDEZ-COLLADO, Carlos. BAPTISTA, Pilar. Metodología de la investigación. Cuarta edición. Varias ciudades del mundo. Editorial Mc Graw Hill. 2006

“La dicotomía entre explicación y comprensión, mientras que la perspectiva cuantitativa hace hincapié en la objetivación, medición, explicación, la cualitativa pone el acento en la comprensiva del sentido dado por los actores sociales a los fenómenos.”

Sin embargo al ser el objetivo de las ciencias llegar a codificar el conocimiento, es necesario que se vinculen los elementos cognitivos que se persiguen en el proceso de comprensión con los procesos algebraicos y estadísticos que son característicos de la fragmentación explicativa.

“La combinación de los instrumentos de recolección de información posibilita complementariedad. En los primeros momentos de la investigación la recolección de datos puede darse de una manera mixta, buscando identificar cuáles serán los datos más fuertes y necesario para el estudio. En los procesos de investigación donde los datos que consolidan algunos aspectos son cuantitativos, suelen ser de mucha utilidad las estrategias cualitativas en la fase exploratoria y de construcción del problema, mientras que en aquellas que los datos fuertes son interpretativos, las estadísticas permiten algunos niveles de contrastación y validación importantes”.³⁶

Desde el punto de vista del análisis, la complementariedad se da en la medida que el análisis cuantitativo posibilita mediciones y lecturas topológicas de los objetos de estudio, puesto que se basa en relaciones ordinales entre los objetos, mediciones expresadas, en cantidades extensivas formalizadas mediante lenguaje matemático. Esto permite ver un sistema que articula y estructura al conjunto de objetos y fenómenos estudiados, por medio de la estadística y sus datos absolutos y relativos.

³⁶ GALEANO Marín, María Eumelia. Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Medellín: Fondo Editorial Universidad Eafit. 2004

Por otro lado, el análisis cualitativo se formaliza en la construcción de los grupos de información (textos, ideas, fotografía, videos, otros) a partir de los cuales se pueden construir mapa de tipo conceptual y semántico y con los cuales pueden sintetizarse los procesos y estructuras indagadas a lo largo de la investigación. Estos dos tipos de análisis se complementan en la medida que uno pueda alimentar la reflexión del otro, posibilitando avanzar en la búsqueda de relaciones y la explicación e interpretación del fenómeno estudiado, ya sea utilizándose como fases del proceso uno antes que el otro o como subsidiarios en un mismo momento y proceso de la investigación.

Los enfoques de investigación cualitativo y cuantitativo, han sido siempre tipificados como tradiciones diferentes, sin embargo, en el estado actual del desarrollo de la ciencia, la búsqueda de una mirada holística a las realidades, hace necesario que los métodos dialoguen y permitan que su uso posibilite el acceso más profundo a los hechos y fenómenos de la realidad”³⁷

Este proyecto educativo se acoge al método Cuanti-cualitativo porque permitirá saber qué cualidades tenía la población intervenida, ya sean negativas o positivas dentro del marco que interesa como lo son los hábitos saludables en los niños. Así mismo definidas las problemáticas en las que se hará hincapié para concretar cada una de las categorías las cuales se trabajará en cada intervención para dar un cambio positivo esperado. Seguidamente nos lleva a clasificar numéricamente y plasmarlo en el papel a manera de gráficos para dar un mejor soporte a esta investigación de esas características; llevando a cabo este método de una forma integral, consiente y de gran validez.

³⁷ARISTIZABAL, Carlos. *Teoría y metodología de investigación*. Colombia. Fundación Universitaria Luis Amigo. 2008. Pág. 38

5.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

INVESTIGACIÓN CRÍTICO SOCIAL

El enfoque de esta investigación es socio crítico puesto que “sirve para identificar una forma de actividad emprendida por grupos humanos que buscan modificar sus circunstancias y alcanzar beneficios comunes, en lugar de promover fines de índole individual.”³⁸Lo que se pretende en este proyecto es desarrollar una propuesta didáctica para incentivar hábitos de vida saludable, en la que se involucren los profesores y estudiantes, realizando acciones comunes

Ahora bien, las características de este enfoque se ven reflejas en este proyecto:

1. Esclarecimiento y diagnóstico de una situación práctica que ha de ser mejorada o de un problema práctico a resolver.
2. Formulación de estrategias de acción para resolver el problema.
3. Implementación y evaluación de las estrategias de acción.
4. Aclaración de la situación relevante a través de nuevas definiciones de problemas o de áreas a mejorar, lo que da inicio a la siguiente espiral de reflexión y acción.³⁹

5.3 MODELO

Dentro de esta indagación se habla de un modelo de implementación que se denomina investigación – acción, siendo su objetivo principal llegar a una reflexión y un aprendizaje eficiente y autónomo del docente quien es el que aplica e interviene directamente en la problemática evidenciada y bajo su propia

³⁸ Ibíd. Pág. 36

³⁹ Ibíd. Pág. 36

experiencia dentro del proceso a cabo donde se desea mejorar la práctica y comprensión personal del mismo.

En primera instancia se pretende identificar una problemática, luego dar una hipótesis según lo vivido, de ahí realizar un plan de acción que genere un impacto fuerte y positivo, para posteriormente ejecutar una evaluación que permita arrojar unos resultados positivos y/o negativos comprobando la efectividad del trabajo realizado. Y así finalizar o concluir con un parte de qué tan bueno fue, qué impacto género, qué cambios se produjeron, a manera de reflexión a los investigadores profesionales que orientan este tipo de investigaciones, con resultados de las acciones hechas.

HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN

Son los recursos con los que se cuentan en esta investigación para llegar primero a los diferentes fenómenos extrayendo así información valiosa que permita dar una guía adecuada y efectiva a la investigación. A continuación se mencionan las que más se acogieron al proceso llevado.

DIARIO DE CAMPO

Son todas ayudas que tienen que ver con los sentidos del cuerpo humano, (vista - oído – olfato – tacto – sentidos kinestésicos y cenestésicos), estando pendiente de los acontecimientos y llevar un registro de los mismos del contexto en el que se está, siendo este caso el IED NIDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B, NIÑOS DE TRANSICIÓN. Teniendo un referente y semejante al diario de campo que lo usa de la misma forma, dando un sustento más a la hipótesis planteada en la investigación. (Anexo 1 y anexo 2)

ENCUESTA / CUESTIONARIO

La encuesta o el cuestionario es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en una investigación y son contestados por los encuestados. Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos. En este orden de ideas se realizaron para tener un acercamiento con los profesores y que contarán acerca del tema en consulta sin dificultad, ya que se piensa que una entrevista sería mucho más compleja para ellos. Su finalidad principal es realizar un diagnóstico de cómo están en su actualidad los hábitos de vida saludable, y que comportamientos en torno a ello tienen.

Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos.

En este orden de ideas se realizó una encuesta para tener un acercamiento con los profesores, Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ). Tomado del Departamento de Enfermedades y Promoción de la Salud Vigilancia y Prevención basada en la población. Organización de la Salud (ver anexo 5), y que contarán acerca del tema en consulta sin dificultad, ya que se pensó que una entrevista sería mucho más compleja para ellos. Su finalidad principal es realizar un diagnóstico de cómo están en su actualidad los hábitos de vida saludable, y qué comportamientos en torno a ello tienen.

Al estar cerca del final de la intervención con la población, lo que hizo fue realizar también una encuesta dinámica Encuesta hábitos de vida saludable dirigida a niños (ver anexo 21), donde se pudiese evidenciar los diferentes cambios en el niño y así verificar el proceso que se llevó a cabo y llegar a las respectivas conclusiones y recomendaciones de la investigación.

GUÍAS DE OBSERVACIÓN

Según Ortiz, es un instrumento de la técnica de observación; su estructura corresponde con la sistematicidad de los aspectos que se prevé registrar acerca

del objeto. Este instrumento permite registrar los datos con un orden cronológico, práctico y concreto para derivar de ellos el análisis de una situación o problema determinado.

Para Rojas una guía de observación es un conjunto de preguntas elaboradas con base en ciertos objetivos e hipótesis formuladas correctamente a fin de orientar nuestra observación

Por lo anterior es un instrumento de registro que evalúa desempeños, en ella se establecen categorías con rangos más amplios que en la lista de cotejo. Nos permite observar las actividades desarrolladas por el estudiante de manera más integral. Para ello, es necesario presenciar el evento o actividad y registrar los detalles visualizados.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Se manejan imágenes al igual que los videos solo que congeladas para tener un acercamiento más contiguo a través de la observación y poder encontrar circunstancias que no se vieron en el momento más detenidamente.

El registro fotográfico funcionó para dar evidencia del trabajo realizado, también para hacer correcciones a la hora de realizar un trabajo con grupos grandes, el manejo de espacios, las actividades lúdicas. Fue importante tener apoyo en las imágenes fotográficas para mostrar así parte del proceso del proyecto aplicado.

VIDEOS

Es una forma de tener evidencias más claras y que se pueden volver a observar varias veces para llegar a un concepto más claro.

Se pensó desde el principio que sería más fácil tener estas imágenes en movimiento para el transcurso de la investigación y también para mostrar lo que se

ejecutó a las personas interesadas. Los videos grabados muestran evidencia de las clases desarrolladas y las aplicaciones del proyecto.

5.5. CRONOGRAMA

El cronograma es la organización del tiempo para establecer las sesiones de aplicación del proyecto, en este cronograma se especifica sesión de clase, fecha, tema, horas de aplicación y las actividades a realizar.

NO. DE SESIÓN	FECHA	TEMA	HORAS	ACTIVIDADES A REALIZAR
SESIÓN 1	Agosto 14 – 2014	Presentación del Proyecto y fases de exploración y diagnóstico.	2	Fase de exploración y diagnóstico de los estudiantes Guía de observación (ver anexo 3).
SESIÓN 2	Agosto 21 – 2014		2	Fase de exploración y diagnóstico de los estudiantes Guía de observación (ver anexo 4)
SESIÓN 3	Septiembre 4 – 2014	Toma de medidas Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Toma de peso, altura, edad (Ver anexo 6) Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre el beneficio del consumo de leche. (Ver anexo 7)
SESIÓN 4	Septiembre 11 - 2014	Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Fase de exploración y diagnóstico de los profesores cuestionario mundial sobre la actividad física GPAQ.(Ver anexo 5) Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre los beneficios acerca del consumo de frutas y verduras todos los días. (Ver anexo 8)
SESIÓN 5	Septiembre 25 – 2014	Sensibilización. Hábitos de vida saludable. Folleto tomado de	7:00 am a 9:00 am	Charla a niños sobre hábitos de vida saludable. Hábitos saludables para toda la vida del programa Plaza Sésamo: Tarjetas de alimentos. Deben Colorear los alimentos allí expuestos y dejar evidencia pegada en el cuaderno. (Ver anexo 9).

		guía de vida saludable		Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre los beneficios del consumo de pescado. (Ver anexo 10)
SESIÓN 6	Octubre 9 -2014	Sensibilización. Hábitos de vida saludable. Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Charla para profesores sobre los buenos hábitos de vida saludable y como llevarlo a los niños. Envío de folleto a casa de los niños sobre elección de alimentos al momento de hacer mercado. (Información nutricional). (Ver anexo 11)

SESIÓN 7	Febrero12 - 2015	Primer taller a realizar. Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 8:00 am	Realización de carteles sobre los diferentes hábitos de vida saludables en la clase Envío folleto a casa de los niños sobre la importancia del consumo de agua. (Ver anexo 12)
SESIÓN 8	Febrero12 - 2015	Segundo taller a realizar. Folleto tomado de guía de vida saludable.	8:00 am a 9:00 am	Fijar las carteleras en los diferentes espacios visibles de la institución, logrando que toda la comunidad educativa las observe. (Ver imágenes 3885, 3888, anexo 13, anexo 14, anexo 15) Envío folleto a casa de los niños sobre controlo mi colesterol. (Ver anexo 16)
SESIÓN 9	Febrero 16 – 2015	Tercer taller a realizar. Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Hábitos saludables para toda la vida del programa Plaza Sésamo: Cubo de movimiento. (Ver anexo 17) Envío folleto a casa de los niños sobre la importancia de caminar mínimo 30 minutos diarios. (Ver anexo 18)
SESIÓN 10	Febrero16 -2015	Cuarto taller a realizar. Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Salón de audiovisuales, observar el video promoviendo hábitos de vida saludable fundación PEPSICO. Fotografías que den cuenta de la importancia de la actividad física desde temprana edad y de los buenos hábitos alimenticios. Envío folleto a casa de los niños sobre me recreo de manera

				activa.(Ver anexo 19)
SESION 11	Febrero 19 – 2015	Quinto taller a realizar. Folleto tomado de guía de vida saludable.	7:00 am a 9:00 am	Jornada lúdica por medio de talleres aplicativos (evaluación del proceso por medio de video). Envío folleto a casa de los niños sobre los contras de fumar. (Ver anexo 20)
SESIÓN 12	Febrero 19 – 2015	Evaluación del proceso.	7:00 am a 11:00 am	Reflexión con niños y profesores haciendo una retroalimentación de todo el proceso de aplicación Aplicación de encuestas a niños (evaluación final de la aplicación). (Ver anexo 21) Envío folleto a casa de los niños sobre el comienzo de una vida activa para los niños. (Ver anexo 22)

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

FOMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y PROFESORES DE LOS CURSOS TRANSICIÓN A Y B DEL COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B.

6.1 INTRODUCCIÓN

Esta propuesta está enfocada en dos cursos de transición, divididos en veinticuatro (24) niños en transición A y veinticinco (25) niños en transición B del colegio Nydia Quintero de Turbay. Los profesores que intervienen en estos cursos como lo son las dos (2) profesoras de curso, un (1) profesor de inglés y la orientadora de la sede B. También hacemos una pequeña intervención con los papás de los estudiantes por medio de folletos de lectura.

Esta propuesta primero va a desarrollar en los profesores el cuestionario mundial sobre la actividad física (GPAQ), para saber su diagnóstico previo del nivel de actividad física, cómo es su alimentación, saber si tienen malos hábitos como fumar, beber demasiado y/o si son sedentarios, ya que si estos docentes tienen malos hábitos, se deben realizar cambios en su forma de llevar la vida, sus costumbres, hábitos de vida para que ellos ayuden a generar conciencia, lleven las buenas costumbres y hábitos saludables a los niños por medio de sus clases. Luego de realizar el diagnóstico del conocimiento de los niños sobre sus hábitos de vida saludable por medio de guía de observación, se hará la intervención para generar impacto en los niños, para poder crear y generar conciencia sobre la importante que es jugar, correr, comer sano, estar limpios, reciclar. Es importante para esta investigación que los profesores de este colegio introduzcan en sus clases la enseñanza de hábitos saludables, ya que los niños no tienen ningún espacio dentro del colegio para estas prácticas. La actividad física en la sede B del colegio Nydia Quintero de Turbay no tiene docente de educación física, pues en

una conversación con docentes y directivos, el rector del colegio expresó que si tenían docente de inglés no podían tener docente de educación física. Por esta razón los estudiantes responsables de esta propuesta guiarán las clases junto con los profesores y así poder generar el impacto que se desea cause efecto en los niños de la comunidad del colegio.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La propuesta tiene como objetivo principal fomentar en niños de preescolar los hábitos de vida saludable, con el fin de que estos niños tengan un sano crecimiento y sean más fuertes ante las enfermedades posibles en su vida, sean más sanos con su alimentación y no vayan a sufrir enfermedades de cardiopatía como lo son la obesidad, diabetes o hipertensión en el transcurso de los años, también que entiendan desde pequeños que la actividad física es el camino a una vida plena y la forma de poder disfrutar la vida teniendo el cuerpo sino en su sobresaliente forma por lo menos estar bien.

Por medio de la herramienta de diario de campo, se evidenció que los niños son muy poco informados de lo que es vivir sano y saludable. Los niños solo tienen una (1) hora a la semana de educación física en el colegio, lo cual parece ser muy poco teniendo como referencia que un niño debe realizar todos los días entre 45 a 90 minutos de actividad física, sea mediante el juego o en actividades que empleen mover su cuerpo. Al ver la problemática de los niños y su falta de actividad física, los investigadores y asesor deciden realizar esta propuesta teniendo como eje principal los maestros que influyen sus clases en el colegio, ya que por medio de estos ellos van aprender de hábitos saludables para enseñarlo a sus estudiantes y así tener una población completa hablando sobre el mismo tema.

6.3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

GENERAL

- Generar conciencia sobre los hábitos de vida saludable a los profesores y niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay sede B
- **ESPECÍFICOS**
- Sensibilizar a los profesores y niños con videos y una guía de hábitos saludables.
- Promover la continuidad de las prácticas de hábitos de vida saludables, mediante la realización continua de jornadas de actividad física, alimentación sana, higiene adecuado personal.
- Exponer con carteleras la obtención de hábitos saludables y los lugares del colegio donde se puede aplicar un cambio
- Evaluar el impacto de la propuesta sobre los Hábitos de vida saludables.

6.4 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Un aspecto importante para trabajar la propuesta es el trabajo colaborativo que van a desarrollar los maestros y los niños, para así generar un impacto en las tres poblaciones ayudándose mutuamente. Una de las herramientas del trabajo colaborativo es el trabajo en grupo, herramienta que se desea aplicar con el fin de desarrollar un aprendizaje significativo.

6.4.1 TRABAJO COLABORATIVO

El trabajo colaborativo en esta propuesta didáctica, como su definición lo dice es una estrategia de enseñanza-aprendizaje donde se organizan pequeños grupos de trabajo, pero no es igual a trabajo en grupo ya que en el trabajo en grupo hay un líder del tema a trabajar y este organiza el grupo, a comparación del trabajo colaborativo lo que desea es que todos sean líderes para que se responsabilicen del trabajo y/o aprendizaje.

El trabajo colaborativo es trabajo en grupo. El trabajo en grupo no es trabajo colaborativo.

- El tutor no es la fuente de información.
- Según las metas, cada participante recibe un conjunto de materiales o una parte del conjunto.
- Es necesaria una alta interacción entre los participantes.
- Los participantes interactúan y todos deben contribuir al éxito de la actividad.
- Hay interdependencia entre los miembros del grupo para realizar una tarea.
- Las tareas están diseñadas para exigir colaboración por encima de la competición (las más idóneas son tareas complejas y con necesidad de pensamiento creativo y divergente).⁴⁰

6.4.2 CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Esta propuesta didáctica también trabaja por medio del constructivismo, como a continuación lo define Abbott, en el artículo de Marian geles Payer.

⁴⁰Jiménez, C. Matamoros, J. Vargas, I. "Que es trabajo colaborativo". {En línea}. {24 octubre de 2014} disponible en: <http://tecnologia-educativa-ucr.wikispaces.com/QU%C3%89+ES+TRABAJO+COLABORATIVO>

“El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias”.⁴¹

Gracias a esta definición esta propuesta se basa en el constructivismo y aprendizaje significativo para que el estudiante tenga un nuevo aprendizaje y comience a tener experiencias significativas de los hábitos, y debe por medio de los adultos, los cuales ya tienen un aprendizaje y/o experiencia de sus hábitos saludables de vida que influyen en su vida seguir aplicando estos hábitos con el fin de tener una vida sana al transcurrir de los años.

“Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”.⁴²

6.5 ESTILO

Los estilos de enseñanza como bien los trabaja Onofre Contreras en su libro *Didáctica de la educación física*, un enfoque constructivista. En el capítulo de estilos de enseñanza en educación física: evolución y perspectivas, describe como se debe trabajar cada uno de los estilos de enseñanza en diferentes ámbitos y

⁴¹Abbott, J. & Ryan, T. (1999). *Constructing knowledge, reconstructing schooling*. Educational Leadership, P57

⁴²AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2º Ed. TRILLAS. México

situaciones con los estudiantes e instituciones, ya que estos son diferentes en aprendizaje y enseñanza.

Los estilos que se decidieron trabajar con esta propuesta son las asignaciones de tareas y el descubrimiento guiado ya que en ambos estilos el estudiante tiene participación y está trabajando para su aprendizaje.

6.5.1 ASIGNACIÓN DE TAREAS

Las tareas encomendadas a los alumnos pueden tener tres formas diferentes, bien una única tarea para toda la clase, o bien una serie de tareas encadenadas para toda la clase, o también una serie de tareas dentro de una misma actividad que son causa del análisis de las partes de la materia de enseñanza con distintos grados de dificultad, lo que permite una mayor individualización desde el punto de vista del rendimiento. Las series de tareas pueden estar basadas en medidas cuantitativas o cualitativas.

Finalmente, hemos de indicar que el estilo de asignación de tareas permite su organización tanto en el nivel masivo como en el individual, si bien precisa de la madurez de los alumnos dado su grado de autonomía en el trabajo.⁴³

6.5.2 DESCUBRIMIENTO GUIADO.

“El descubrimiento guiado ofrece la característica de la dependencia que existe entre la respuesta que se espera del alumno y los indicios que el profesor proporciona. El profesor jamás da la respuesta. Por ello es preciso realizar diversos ajustes lingüísticos a fin de conducir al alumno por el éter adecuado a la meta que se persigue utilizando preguntas sobre las respuestas de este.

⁴³CONTRERAS JORDÁN, O. *Didáctica de la Educación Física – Un enfoque constructivista. España. 1998. P 283.*

El profesor debe esperar que la respuesta surja del propio alumno por lo que son precisas importantes dosis de paciencia, a la vez que un adecuado control del profesor sobre las respuestas posibles. Asimismo, las respuestas parciales suponen un aprendizaje reforzado que se fundamenta en el esquema estímulo-respuesta-refuerzo. La circunstancia de que el alumno descubra una respuesta adecuada, supone lo que Piaget llama internalización de los datos, esto es, que el alumno obtenga una respuesta que le pertenece por haberla descubierto él, lo que crea una relación más íntima entre el alumno y el tema.

La puesta en acción del descubrimiento guiado consiste en definir el tema objeto de aprendizaje, para acto seguido fijar la secuencia de las etapas de forma que conduzcan ordenadamente a la solución final. Cada paso está basado en las respuestas dadas el paso anterior, lo que supone que los indicios se formulan en forma de preguntas, debiendo ser cuidadosamente preparadas. Tal configuración estratégica denota una estructura interna de la materia objeto de enseñanza. Por otra parte los indicios mencionados deben sugerir el mínimo de respuestas posibles a fin de no dispersar las direcciones de búsqueda del alumno.

Por tanto, el profesor prestará especial atención a la dirección de las secuencias de los pasos, a la dimensión de cada paso a la interrelación entre ellos y a la velocidad de la secuencia. La evaluación se produce de manera inmediata a medida que el alumno va dando las respuestas intermedias y la solución final.⁴⁴

6.6 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

Los contenidos de esta propuesta están enfatizados en los objetivos propuestos y según se realizará las sesiones de aplicación para los profesores, padres de familia y los niños. Entonces los contenidos quedan organizados de la siguiente manera:

⁴⁴Ibíd., P. 288

- Fase de exploración, y diagnóstico de los profesores
- Toma de peso, altura, edad a los niños
- Charla a niños sobre hábitos de vida saludable.
- Envío folleto a casa para los niños adjunto en el cuaderno
- Charla para profesores sobre los buenos hábitos de vida saludable y como llevarlo a los niños
- Realización de carteles con los diferentes hábitos de vida saludables
- Observar el video (promoviendo hábitos de vida saludable) y ver fotografías que den cuenta de la importancia de la actividad física desde temprana edad y de los buenos hábitos alimenticios
- Jornada Lúdica, por Medio de Talleres Aplicativos (Evaluación del Proceso por medio de video)
- Aplicación de encuestas a niños (evaluación final de la aplicación).
- Reflexión con niños y profesores haciendo una retroalimentación de todo el proceso de aplicación

Esta propuesta se divide en cuatro unidades donde se desarrollan los anteriores contenidos.

UNIDAD 1. EXPLORACIÓN.

En esta unidad se realizará una exploración del conocimiento que tiene cada sujeto al que se va aplicar la propuesta. Qué hábitos saludables conoce, cuáles son los que realiza, cuáles son muy desconocidos y cómo empezar a implementarlos para su vida. Ya que el trabajo colaborativo es la base de la propuesta, se busca que los docentes estén al tanto junto a los docentes practicantes de la comprensión y la importancia de este proyecto para ayudar a los niños que son el centro de atención.

En esta unidad se trabaja este contenido:

Fase de Exploración, y Diagnostico de los Profesores

Se hará en dos sesiones de clase donde los profesores tendrán una aplicación del siguiente cuestionario:

- Cuestionario mundial Sobre la actividad física
- Guía de observación a niños de transición a y b

Evaluación: Se evaluará el conocimiento de los profesores sobre los hábitos de vida saludable y por medio de esto también observar si tienen alguna dificultad para realizar prácticas de actividad física y algún inconveniente para la enseñanza de esta misma.

UNIDAD 2. CAPACITACIÓN A PROFESORES Y NIÑOS

Esta unidad lo que busca desarrollar es la capacitación del grupo aplicativo, sobre la importancia de la actividad física en la edad infantil, la calidad de la alimentación diaria, el higiene al jugar y comer, lo significativo de arrojar basuras en las canecas de reciclaje y como concienciar al niño de adquirir una postura corporal correcta a la hora de estar en el salón de clase. Se hará por medio de folletos y charlas que enseñan la importancia de cada temática.

Esta unidad desarrolla estos contenidos:

- Toma de peso, altura y edad a los niños, con el fin de analizar y/o comparar cual es el estado de cada niño con el estado en el que deben estar según resultados nacionales e internacionales.
- Charla a niños sobre hábitos de vida saludable.
- Envío folleto a casa para los padres y los niños
- Charla para profesores sobre los buenos hábitos de vida saludable y como llevarlo a los niños

Estos contenidos se aplicarán con el fin de fortalecer la anterior unidad, ya que aquí además de enviar folletos, se les hará una charla a profesores y niños donde se sigan sensibilizando sobre el nuevo tema que asimilarán de aquí en adelante.

Los folletos que se enviarán son los siguientes:

- Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre el beneficio del consumo de leche (ver anexo 7)
- Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre los beneficios acerca del consumo de frutas y verduras todos los días (ver anexo 8)
- Envío de folleto a casa de los niños de transición sobre los beneficios acerca del consumo de pescado (ver anexo 10).

También se harán charlas sobre:

- Charla a niños sobre hábitos de vida saludable.

En esta charla se trabajará con los niños las definiciones de actividad física, hábitos de vida saludable, alimentación, juego, higiene corporal y reciclaje. Los documentos que apoyan esta charla son:

Hábitos saludables para toda la vida del programa Plaza Sésamo: Tarjetas de alimentos. Deben Colorear los alimentos allí expuestos y dejar evidencia pegada en el cuaderno. (Ver anexo 9).

Hábitos saludables para toda la vida del programa Plaza Sésamo: Cubo de movimiento. Éste cubo ayudara a la actividad física para que los niños jueguen con un objeto y gracias a este cubo van a realizar la actividad que sale en la cara de arriba. (Ver anexo 17).

La charla tratará

- Charla para profesores sobre los buenos hábitos de vida saludable y como llevarlo a los niños.

En la charla para los profesores que se involucran en la educación de los dos cursos de transición A y B, se tratarán los siguientes temas:

En los hábitos saludables para los niños se expondrá

- Actividad física
- Higiene corporal
- Hábitos saludables
- Alimentación
- Prevenciones de enfermedades
- Explicación de la utilidad del proyecto con los hábitos saludables, el papel que cumplen los profesores y la aplicación con los niños

Evaluación: Esta unidad se evaluará con retroalimentación en cada tema propuesto en las charlas tanto a niños como a profesores y si la información dada fue suficiente o si hace falta para mejorar el aprendizaje.

UNIDAD 3. EJECUCIÓN

Esta unidad trabajará contenidos muy importantes para que la comunidad aplicada comience a tener el cambio, por medio de carteleras que todos en la sede B vean y sigan un buen ejemplo de hábitos saludables, también con videos e imágenes que les haga tomar consciencia y considerar su vida algo tan importante para cuidar.

Los contenidos de esta unidad son:

- Realización de carteles sobre los hábitos de vida saludables
- Observar el video (promoviendo hábitos de vida saludable) y ver fotografías que den cuenta de la importancia de la actividad física desde temprana edad y de los buenos hábitos alimenticios
- Jornada Lúdica, por Medio de Talleres Aplicativos (Evaluación del Proceso por medio de video)
- Envío de folleto a casa de los niños sobre elección de alimentos al momento de hacer mercado. (Información nutricional). (Ver anexo 11)
- Envío de folleto en cuaderno a niños sobre la importancia del consumo del agua (ver anexo 12).
- Envío de folleto en cuaderno a niños sobre control de mi colesterol (ver anexo 16).

Las carteleras que los niños realizarán con ayuda de los docentes practicantes serán:

- Postura corporal en el salón de clase
 - Actividad física en la escuela y en el parque
 - Depositar la basura en las canecas correctas
 - Lavado de manos y cuidado del agua
- ❖ Video promoviendo hábitos de vida saludable de la fundación PEPSICO. Explica que alimentos son saludables, como es la nutrición, como ayuda la alimentación para la energía a la hora de jugar, estudiar. Además de la alimentación aparece el consumo del agua y su cuidado, aparte de estos dos temas el video contiene el cuidado del medio ambiente donde aprenderán los chicos a reciclar papel y a cuidar el uso de las basuras.

Evaluación: En esta unidad la evaluación será sobre los nuevos conceptos que se enseñaron como cuidado del cuerpo, ocio, actividad física fuera de la escuela, como aplicarlo en la vida y como aplicarlo en las clases.

UNIDAD 4. EVALUACIÓN

La evaluación será por medio de una jornada lúdica de talleres aplicativos (Evaluación del proceso por medio de video).

Se realizará también una reflexión con los niños, profesores donde se tendrá en cuenta los temas trabajados en las clases programadas. También se realizan unas encuestas finales aplicadas a los niños para evaluar su aprendizaje significativo en el transcurso de las clases.

Los contenidos que serán trabajados en esta unidad son:

- Envío folleto en cuaderno a los niños sobre los contras de fumar (ver anexo 20).
- Envío folleto en cuaderno a los niños sobre el comienzo de una vida activa para los niños (ver anexo 22).
- Reflexión con niños y profesores haciendo una retroalimentación de todo el proceso de aplicación.
- Aplicación de encuestas a niños (evaluación final de la aplicación). (Ver anexo 21).

CRONOGRAMA CLASES	
# SESION	FECHAS DE APLICACIÓN
1	14 de agosto de 2014
2	21 de agosto de 2014
3	28 de agosto de 2014
4	04 de septiembre de 2014
5	11 de septiembre de 2014
6	25 de septiembre de 2014
7	09 de octubre de 2014
8	12 de febrero de 2015
9	16 de febrero de 2015
10	16 de febrero de 2015
11	19 de febrero de 2015
12	19 de febrero de 2015

SESIÓN #1

Esta primera sesión se realiza el día 14 de agosto de 2014, en el colegio Nydia Quintero de Turbay sede B en los horarios de clase de 7am a 8am, con los dos grupos de transición a y b.

Gracias a la observación se evidenció que los niños tienen una mala postura al estar sentado en su puesto, ya que encorvan su columna vertebral y no se les hace corrección. Los niños se alegran mucho cuando un practicante de educación física llega, ya que ellos no tienen profesor de educación física, esto hace que tengan algunos sudadera y otros tengan uniforme principal no apto para realizar educación física.

Otro aspecto visto en esta observación es la higiene de los niños con su uniforme, ya que se encuentran muchos con tenis sucios, sobras de comida, se limpian las manos sucias con la ropa, un aspecto importante para resaltar ya que la higiene corporal y del entorno tiene que ver con los hábitos de vida saludable, que se deben enseñar a los niños.

Cabe resaltar que luego de hacer actividad física, las profesoras encargadas del grupo dan a los niños jabón antibacterial para que ellos vayan al baño y laven sus manos para salir al descanso.

SESIÓN #2

En esta sesión se realizó la segunda observación para detallar bien las problemáticas de los niños y su falla con los hábitos de vida saludable. Es evidente que la educación de casa es muy importante para asimilar estos hábitos, pues al entrar al salón luego de consumir el refrigerio había basura fuera de las canecas y no utilizan bien las canecas de reciclaje que tienen en el patio del colegio, dejando ver así que no hay un control por parte de las profesoras de curso con el reciclaje.

Los niños aún no llegaron todos con el uniforme de sudadera para hacer actividad física, pues algunos sus padres no lo han podido comprar. A la hora de hidratarse no tienen botellas o algún recipiente donde llevar agua y toman agua de la llave de los baños del colegio.

Los niños son muy atentos a las clases de educación física, participan con sus demás compañeros y trabajan bien en grupo, no tienen problema de compartir el material de clase con los demás y se divierten con las actividades planteadas.

SESIÓN #3.

TEMA: Toma de edad talla y peso

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el niño conozca su cuerpo en talla y peso relacionado al establecido en su edad.

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Reconocimiento de su cuerpo

Importancia del consumo de la leche

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Explicación de la clase: enseñar a los niños la importancia de tener control de su talla y su peso, ya que con estos datos se sabe si un niño está desnutrido o en sobre peso o si de contrario está en su estado ideal.

Toma de edad: Los niños serán llamados por grupos de 5 como están sentados en el salón y pasarán a dar datos de nombres y edad

Toma de peso: Los niños subirán a la balanza luego de dar su edad se les tomará el peso y se registrará en el documento

Toma de talla: por último los niños se pondrán en la zona de tomar talla, con su cuerpo erguido y de espaldas al metro y se registrará su estatura.

Tiempo:

El tiempo en estas actividades será variado ya que cada niño debe pasar por las tres estaciones y dejar registrados sus datos. Aproximadamente (2) minutos por niño.

Recursos

Recurso humano

Computador

Balanza

Metro

Cinta

Evaluación:

Que los niños entiendan el valor de estar en su peso ideal para estar más sano y que su cuerpo se sienta a gusto para hacer actividad física.

SESIÓN #4

Tema: Fase de exploración

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el niño reconozca la importancia del consumo de alimentos sanos como frutas y verduras diariamente.

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Beneficio de la buena alimentación diaria.

Importancia del consumo de frutas y verduras.

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Al iniciar se realiza un cuestionario a profesores de influyen en el curso de transición teniendo en cuenta su estilo de vida.

Explicación de la clase: ilustrar a los niños la importancia de tener una buena alimentación diaria incluyendo las frutas y las verduras en una cantidad recomendada por los especialistas.

Tiempo:

El tiempo en estas actividades se tomó 15 minutos por cada encuesta de cada profesor. Ya en la parte con los estudiantes se realizó la charla durante 20 minutos y se complementó con trabajo en casa.

Recursos

Recurso humano

Computador

Fotocopias

Cuestionario

Evaluación:

Que los profesores piensen en la importancia de los hábitos saludables para su vida y como objeto de ejemplo para los estudiantes.

En los estudiantes se pretende que tengan una participación activa retroalimentando el tema de la buena alimentación sobre las frutas y las verduras.

SESIÓN #5

Tema: Sensibilización

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el niño identifique la importancia del consumo de cierto grupo de alimentos básicos para el buen desarrollo del cuerpo.

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Interiorización y concepción acerca de la buena alimentación

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se realiza una charla de hábitos saludables tomando como tema la buena alimentación identificando varios de los grupos de alimentos que son vitales para el buen desempeño del cuerpo. Se les entrega unos folletos donde los estudiantes pintan, colorean y decoran los alimentos allí expuestos.

Tiempo:

Se realiza la charla por media hora donde se presentan folletos para que los estudiantes realicen actividades didácticas y puedan desarrollar de una manera más activa estos contenidos.

Recursos

Recurso humano

Computador

Fotocopias

Colores

Evaluación:

Que el estudiante reconozca cada alimento su beneficio y su importancia a la hora de consumirlo.

SESIÓN #6

Tema: Sensibilización

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el niño identifique y construya un grupo de alimentos a la hora de comprar.

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Identificación de los alimentos adecuados para consumir diariamente

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se comienza con una charla de sensibilización de hábitos saludables a los profesores del colegio Nydia Quintero de Turbay donde se les evidencia la importancia de tener una vida saludable en todos los aspectos, como lo son la alimentación, la actividad física, el buen higiene personal entre otros.

En los estudiantes se les presenta un folleto donde se evidencia el progreso de cada uno de ellos a la hora de elegir los alimentos para consumir diariamente de una manera saludable.

Tiempo:

Se realiza una charla de sensibilización durante 60 minutos a los profesores.

Recursos

Recurso humano

Computador

Fotocopias

Evaluación:

El estudiante identifica y reconoce ciertos grupos alimenticios que benefician el cuerpo.

SESIÓN #7

Tema: Primer taller

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el estudiante plasme en una cartelera su interés sobre temas de hábitos saludables.

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Reconocimiento de tener un estilo de vida saludable

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se realiza una actividad donde se unen los dos cursos de transición para desarrollar unas carteleras identificando los hábitos de vida saludables para los niños. Donde ellos son los que plasman con sus ideas por medio de dibujos, con colores, marcadores y pintura.

Tiempo:

Se realiza la actividad durante una hora siendo el tiempo necesario para que todos participen y desarrollen sus ideas en las carteleras.

Recursos

Recurso humano

Papel cartulina

Papel craft

Marcadores

Pintura

Colores

Evaluación:

El estudiante demuestra su aprendizaje plasmándolo por medio de su imaginación en una cartelera.

SESIÓN #8

Tema: Fijarlas carteleras en puntos importantes del colegio.

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

A trabajar con sus demás compañeros, sabiendo utilizar el material, compartirlo, cuidarlo y colaborando para que el cartel quede bien presentado

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Reciclaje de basuras

Hábitos en actividad física

Postura corporal

Higiene corporal

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Trabajo colaborativo
Asignación de tareas

Actividades a desarrollar

Luego de hacer las carteleras los chicos van con un docente y con un practicante a los lugares asignados para pegar las carteleras como los baños, el patio, los salones de clase, el salón de informática, la ludoteca. Luego se hará una explicación en la hora del descanso para los demás estudiantes de la sede B enseñándoles parte de este trabajo para que lean y apliquen lo propuesto en las carteleras

Tiempo:

La actividad está para realizarse en dos horas, una para pegar los carteles y la siguiente para explicación y aplicación de las carteleras con estudiantes del colegio.

Recursos

Recurso humano
Patio
Carteleras
Temperas
Crayolas
Cinta
Pinceles

Evaluación:

Se evalúa el trabajo de los chicos con sus compañeros y la colaboración para realizar las carteleras.

SESIÓN #9

Tema: Hábitos saludables para toda la vida del programa Plaza Sésamo: Cubo de movimiento.

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el niño trabaje su coordinación viso manual y motricidad fina para recortar el cubo y que realice un juego con su cubo

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Coordinación visomanual
Motricidad fina
Saltar
Bailar
Estirar
Brincar
Sacudirse

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Entrega de material (hoja con el cubo impreso)

Recortar el cubo

Colorear el cubo

Pegar el cubo

Jugar con el cubo haciendo de este una especie de dado, cuando el cubo pare de rodar debe realizar la actividad que salga en este.

Tiempo:

10 minutos por actividad

Recursos

Recurso humano

Tijeras

Colores

Pegante

Ludoteca

Grabadora

CD

Evaluación:

Participación y ejecución de las actividades propuestas

SESIÓN #10

Tema: Video promoviendo hábitos de vida saludable fundación PEPSICO.

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Por medio del video que el estudiante aprenda a consumir los alimentos que lo harán más saludable para sus diferentes actividades en el día y su vida

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Alimentación

Actividad física

Juego

Higiene Corporal

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se realizará con los grupos por aparte utilizando el salón de ludoteca, las profesoras estarán compartiendo el video con los niños y también harán preguntas a estos cuando se termine el video.

Luego de esto se entregará a cada estudiante una hoja para colorear sobre diferentes alimentos que pueden consumir en la vida y que serán muy nutritivos para ellos.

Tiempo:

Se realizará en una hora por grupo para que la actividad sea fluida

Recursos

Recurso humano

Fotocopias

Colores

Video beam

Evaluación:

Se harán unas preguntas a los chicos para saber si comprendieron el mensaje del video

SESIÓN #11

Tema: Evaluación del proceso por medio de video

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Que el estudiante reconozca los hábitos de vida saludable, recordando las actividades realizadas anteriormente

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Reconocimiento de los hábitos de vida saludable

Cuales son y cómo llevarlos a cabo en la vida

Riesgos de no tener buenos hábitos de vida

¿Qué metodología utilizará para alcanzar los objetivos?

Asignación de tareas y descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se pondrá un video donde los niños deben ir viendo que hábitos saludables son. También deben ir reconociendo porque esa persona tiene malos hábitos de vida

Tiempo:

El video dura 10 minutos y la charla con los niños se desarrollará paso a paso desglosando el video, reconociendo las escenas que salen en este

Recursos

Recurso humano
Video beam

Evaluación:

La evaluación será oral y los niños deben estar atentos para cuando el docente le pida explicación de un tema.

SESIÓN #12

Tema Reflexión y aplicación de la encuesta a niños

¿Qué aprendizaje espera que el estudiante desarrolle?

Retroalimentación de los temas vistos en todo el proyecto

¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?

Se espera que el estudiante evidencie lo que aprendió respondiendo la encuesta de forma positiva

¿Qué metodología utilizara para alcanzar los objetivos?

Descubrimiento guiado

Actividades a desarrollar

Se hará retroalimentación con los profesores y los estudiantes de los temas y las actividades que se realizaron en el transcurso de las clases, luego de esto se les explicará la encuesta y pasarán a desarrollarla.

Tiempo:

1 hora

Recursos

Recurso humano

Fotocopias

Esferos

Evaluación:

Por medio de la encuesta

6.6.2. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Los resultados que ofrece la propuesta didáctica presentada en el Colegio Nydia Quintero de Turbay de la sede B, son muy gratificantes ya que, los profesores implicados en la investigación estuvieron totalmente interesados en que se ayudara con un tema como los hábitos de vida saludable.

Se dispuso de todo el tiempo necesario con los niños y profesores, también los espacios precisos cuando se necesitó de video beam para el video, o los salones cuando fue necesario, gracias a todo esto se sintió un cambio de hábitos en los niños, pues con la encuesta (ver anexo encuesta final a niños), se evidenció que estos se destacaron al responder positivamente la mayoría de las preguntas.

Algunos problemas que se tuvieron en la aplicación de la propuesta fueron los días del niño en octubre, la semana de receso, entrega de notas a los padres, semana de paro en la Universidad Libre.

El profesor de inglés no estuvo disponible como se pensó en principio para realizar junto a la enseñanza del segundo idioma para hacer talleres. La orientadora de la sede B solo estuvo presente en el cuestionario, nunca mostró interés y dejó este tema en un segundo plano.

La debilidad más grande que existe es no tener docente de educación física en la sede B, pues aquí hay seis salones de dos grupos por curso, las clases las guían las profesoras titulares del salón sin saber muchas veces si lo que están enseñando es para esas edades o si es necesario para los niños.

Las cosas a resaltar de la aplicación de la propuesta son las sonrisas y la diversión de los niños al realizar las carteleras con tempera y desear dibujar que era importante en su vida para estar sanos.

El apoyo de las profesoras desde el comienzo hasta el final, pues cabe resaltar que la aplicación se terminó en febrero cuando los niños habían pasado a primero de primaria y las profesoras de estos cursos no tenían idea de lo que se venía haciendo con esos niños, recibieron muy bien la propuesta y también estuvieron presentes en la charla de hábitos de vida saludable para los profesores hacia los niños.

Al realizar la charla con los profesores se sintió gran participación, pues hablaron abiertamente de la enseñanza de los temas vistos en la charla, lo interesante que son para sus vidas y las personas que los rodean, además pensaron en llevarlo a un segundo nivel trabajando de mano con los padres e hicieron cambios automáticos en la forma de aplicarlo en los niños.

Al momento de hacer la retroalimentación con los profesores agradecieron por lo enseñado, por la preocupación de la calidad de vida de los niños de este colegio. Se comprobó que las profesoras comenzaron con un cambio en sus clases con la higiene corporal, las basuras, la postura corporal y la actividad física para no detener el proceso.

Las profesoras aplicaron una clase de actividad física con los niños y se sintieron a gusto con la atención de los niños y la participación de los docentes practicantes, quedaron con la necesidad de tener una actualización sobre los temas a enseñar con los niños de preescolar y primero en la parte de educación física y recreación.

CUESTIONARIOS

La encuesta es un instrumento de investigación, que es una de las más utilizadas, ya que esta se fundamenta en que la población o el sujeto de estudio proporcionan toda la información, sobre las opiniones, conocimientos, sugerencias, entre otros. Los cuestionarios son formulados por escrito y por ende permite obtener información clara y precisa, a través de una forma impresa que incluye diferentes preguntas que se relacionan con un tema determinado. El cuestionario según su estructura ayuda al investigador en la producción u obtención de datos que sean necesarios en derivación a someter hipótesis, por ello la importancia de estas ya que van implícitos los objetivos de la investigación que se presenta.

Los cuestionarios que se trabajarán se describirán a continuación:

Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ). Tomado del Departamento de Enfermedades y Promoción de la Salud Vigilancia y Prevención basada en la población. Organización de la Salud.

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud
Vigilancia y Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza
Para más información: www.who.int/chp/steps

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) Presentación general

Introducción	<p>El Cuestionario Mundial sobre Actividad Física ha sido desarrollado por la OMS para la vigilancia de la actividad física en los países. Recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos (o campos). Estos campos son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad en el trabajo• Actividad al desplazarse• Actividad en el tiempo libre
Utilización de GPAQ	<p>Se deberán preguntar todas las preguntas del cuestionario. Si se salta alguna pregunta o elimina alguno de los campos, los resultados que pueda calcular se verán afectados.</p> <p>Antes de utilizar este cuestionario, debería revisar la sección "Instrucciones relativas a las preguntas". Esta sección que encontrará después de las preguntas propiamente dichas sirve de guía para el entrevistador a la hora de hacer las preguntas y registrar las respuestas.</p>
GPAQ versión 1	<p>Este documento le proporciona información sobre la versión 2 del Cuestionario Mundial de Actividad Física. Se aconseja utilizar la Versión 2 del cuestionario.</p> <p>Si ya ha utilizado el cuestionario 1 y necesita ayuda para analizar esta información, consulte la sección "Versión 1" en este documento.</p>

Cálculo y limpieza de datos sobre Actividad física	Al final de este documento encontrará una sección de análisis que describe el proceso de limpieza y análisis de datos sobre actividad física. Esta sección utiliza la columna del código como referencia para todos los cálculos
MET	MET es la medida que se utiliza normalmente para analizar la actividad física. MET (Equivalente Metabólico): La proporción del índice de metabolismo trabajando y en situación de reposo. Un MET se define como 1 kcal/kg/hora y equivale a la energía consumida por el cuerpo en reposo. Un MET también se define como el oxígeno consumido en ml/kg/min cuando un MET equivale a 3.5 ml/kg/min de oxígeno consumido en situación de reposo.
Columna de codificación para el cuestionario	La columna del código se utiliza como guía para el análisis de los datos sobre actividad física. Si inserta este cuestionario en otro cuestionario puede cambiar los números de las preguntas, pero no cambie el código.

2

Actividad física
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas

intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	P1
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 4	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	P4
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P7	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
Para desplazarse		
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	

56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre (inserte otros ejemplos si llega el caso).			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

3

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

GUIA DE OBSERVACION NIÑOS DE TRANSICION A Y B DEL COLEGIO NYDIA
QUINTERO DE TURBAY

PREGUNTAS BASICAS		SI	NO
1.	HACEN ACTIVIDAD FISICA EN LOS RECREOS		
2.	PRESENTAN UNA BUENA POSTURA CORPORAL		
3.	SE ALIMENTAN DE UNA MANERA BALANCEADA		
4.	UTILIZAN LAS CANECAS PARA BOTAR LOS RESIDUOS ORGANICOS E INORGANICOS		
5.	SE LAVAN LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE COMER		
6.	TIENEN HABITOS DE CONSUMIR FRUTAS		
7.	BUEN HIGIENE ORAL		
8.	BUEN HIGIENE PERSONAL		

UNIVERSIDAD LIBRE
SEDE BOSQUE POPULAR
PROYECTO INVESTIGATIVO III
COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B
ENCUESTA DIRIGIDA A ALUMNOS
TEMA: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

En esta encuesta vas a encontrar preguntas sobre hábitos de vida saludable. Recuerda las clases que viste con tus profesores y los folletos del cuaderno, para responder las siguientes preguntas, y así poder evaluar tu aprendizaje.

1. ¿Cómo crees que es tu alimentación diaria?

		
--	--	--

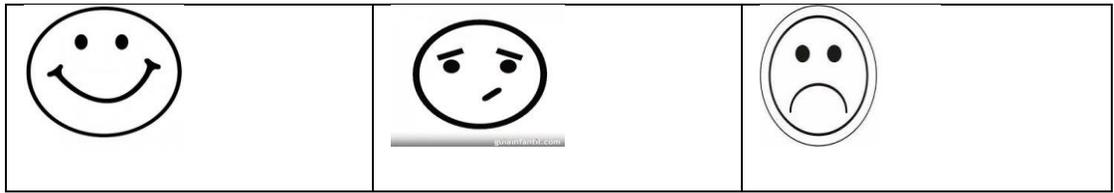
2. ¿Cómo calificas tu actividad física diaria?

		
---	---	---

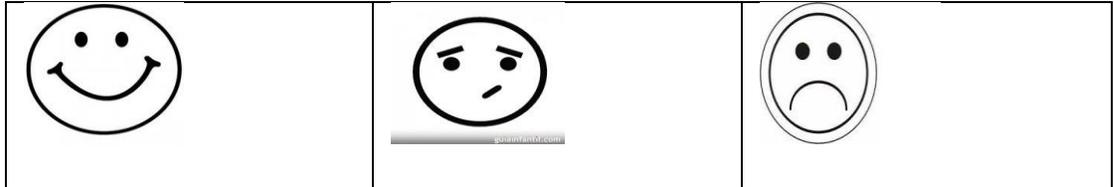
3. ¿Te lavas las manos antes de comer y después de ir al baño?

		
---	---	---

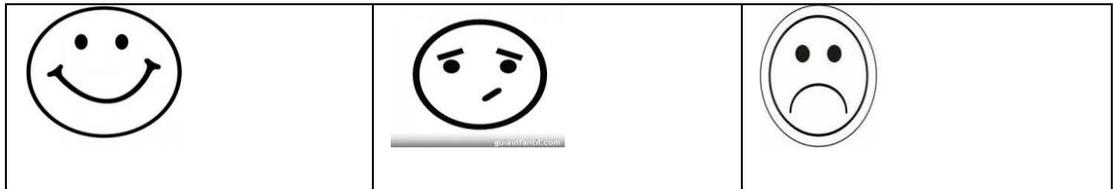
4. ¿Llevas tu uniforme limpio al colegio?



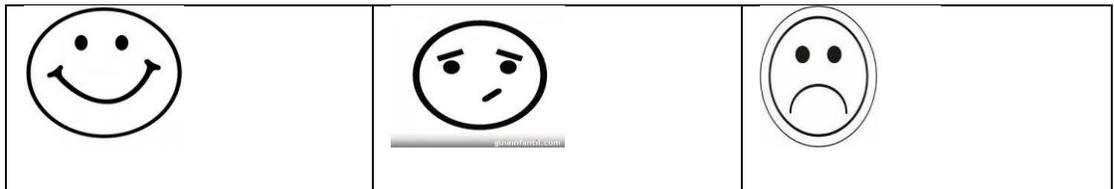
4. ¿Llevas hidratación a la clase de educación física?



5. ¿Sales a jugar con tu familia al parque al menos 30 minutos diarios?



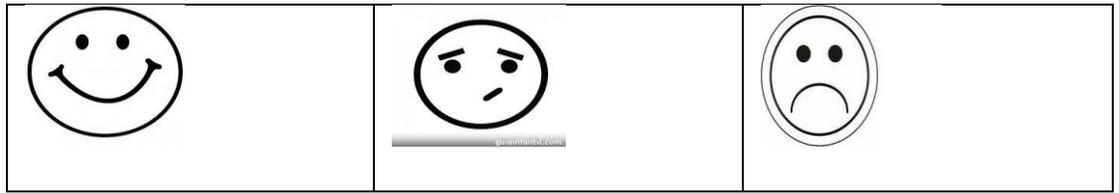
6. ¿Botas la basura dentro de la caneca?



7. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?



8. ¿Consumes las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y comida)?



9. ¿cuéntanos que aprendiste durante las actividades realizadas sobre los hábitos de vida saludable, (higiene personal, actividad física, alimentación adecuada)?

7. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

1. ENCUESTA

CUESTIONARIO MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA (GPAQ)

Presentación General

Introducción: El cuestionario mundial sobre actividad física ha sido desarrollado por la OMS para la vigilancia de la actividad física en los países. Recopila información sobre tres marcos (o campos). Estos campos son:

- Actividad en el trabajo
- Actividad al desplazarse
- Actividad en el tiempo libre

Utilización de GPAQ: Se deberán preguntar todas las preguntas del cuestionario. Si se salta alguna pregunta o elimina alguno de los campos, los resultados que pueda calcular se verán afectados.

Antes de utilizar este cuestionario, debería revisar la selección "instrucciones relativas a las preguntas". Esta sección que encontrara después de las preguntas propiamente dichas sirve de guía para el entrevistados a la hora de hacer las preguntas y registrar las respuestas

GPAQ versión 1 Este documento le proporciona información sobre la versión 2 del cuestionario Mundial de Actividad Física. Se aconseja utilizar la Versión 2 del cuestionario.

Si ya ha utilizado el cuestionario 1 y necesita ayuda para analizar esta información, consulte la sección "Versión 1" en este documento

**Calculo y
limpieza de
datos sobre
Actividad
física**

Al final de este documento encontrara una sección de análisis que describe el proceso de limpieza y análisis de datos sobre la actividad física. Esta sección utiliza la columna del código como referencia para todos los cálculos.

MET

MET es la medida que se utiliza normalmente para analizar la actividad física.

MET (Equivalente Metabólico): la proporción del índice de metabolismo trabajando y en situación de reposo. Un MET se define como 1KCAL/KG/hora y equivale a la energía consumida por el cuerpo en reposo.

Un MET también se define como el oxígeno consumido en ml/kg/min cuando un MET equivale a 3.5 ml/kg/min de oxígeno consumido en situación de reposo.

**Columna de
codificación
para el
cuestionario**

La columna del código se utiliza como guía para el análisis de los datos sobre actividad física. Si inserta este cuestionario en otro cuestionario puede cambiar los números de las preguntas pero no cambie el código.

Actividad física

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de
--

actividad física, le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o buscar trabajo (inserte otros empleos si es necesario). En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco. Por obra de las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco.

Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, como (levantar pesos, cavar o trabajos de construcción) durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)	Si 1 No 2 Si No, saltar a P4 P1
50	En una semana típica ¿cuantos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días ____ P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : Minutos ____ : ____ hrs min P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa (o transportar pesos ligeros) durante al	Si 1 No 2 Si No, saltar a P7 P4

	menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR CARTILLAS DE IMAGENES)		
53	En una semana típica ¿cuantos días realiza usted actividad de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días ____	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : Minutos ____ : ____ hrs min	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto (insertar otros ejemplos si es necesario)			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Si 1 No 2 Si No, saltar a P10	P7
56	En una semana típica ¿cuantos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días ____	P8
57	En un día típico ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : Minutos ____ : ____ hrs min	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre (inserte otros ejemplos si llega el caso)			

58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco como (correr, jugar al futbol) durante al menos 10 minutos consecutivos? (INGRESAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)	Si 1 No 2 Si No, saltar a P13	P10
59	En una semana típica, ¿cuantos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días ____	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : Minutos ____ : ____ hrs min	P12 (a-b)
SECCION PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta		Respuesta	Código
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa, (ir en bicicleta, nada, jugar al volleyball) durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES)	Si 1 No 2 Si No, saltar a P16	P13
62	En una semana típica. ¿Cuantos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días ____	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : Minutos ____ : ____ hrs mins	P15 (a-b)

Comportamiento sedentario			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado (ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en un autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión), pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMAGENES).</p>			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : Minutos _____ : _____ hrs min	P16 (a-b)

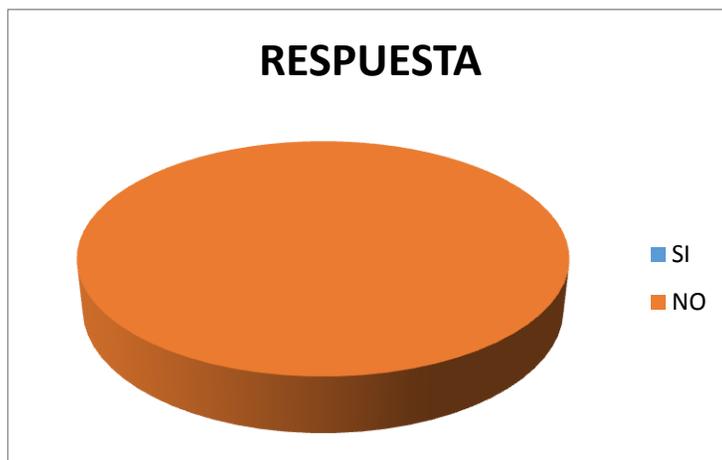
RESULTADOS ENCUESTA

De las encuestas realizadas el día 10 de Octubre de 2014 en el colegio Nydia Quintero de Turbay de la zona de Engativa se tomaron 4 pruebas, del total de encuestados fueron personas mayores de edad entre los 35-50 años promedio, profesores de educación preescolar que prestan sus servicios en el colegio ya mencionado, es por medio de estos datos que se deducirá que tipo de vida saludable tienen, la cantidad de actividad física que realizan en diversidad de momentos en la semana, ya sea en el trabajo, los diferentes tiempos de desplazamientos a diferentes lugares y tiempo libre.

- **EN EL TRABAJO:**

Pregunta 1:

¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, como (levantar pesos, cavar o trabajos de construcción) durante al menos 10 minutos consecutivos?

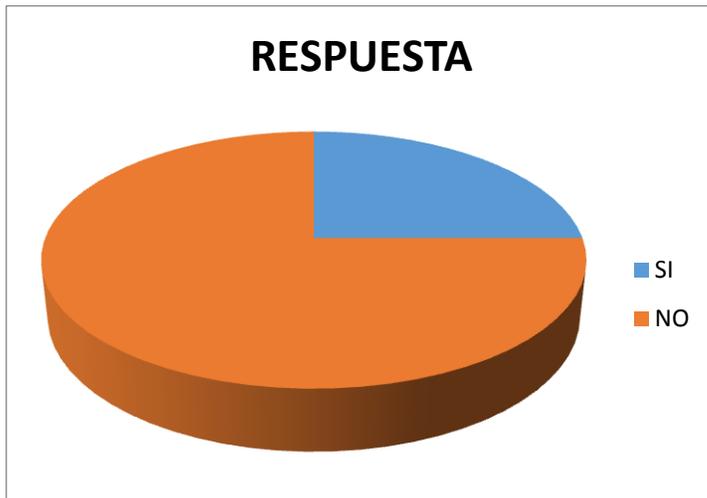


TABULACION	
Respuesta	Profesores
SI	0
NO	4

Análisis: teniendo en cuenta que el trabajo en los salones de preescolar no incluye levantar pesos, cavar o realizar trabajos de construcción, el 100% de los encuestados indicaron “No”, las preguntas 2 y 3 del cuestionario se responden solo sí responde Sí en la pregunta 1, porque en las preguntas 2 y 3 en donde se les pregunta por el tiempo en el que realizan actividades físicas intensas en su trabajo indicaron que al menos 1 día y medio en promedio están en movimiento y al menos 1 hora y media en promedio a la semana dedican su tiempo en el trabajo a realizar dichas actividades, en conclusión los profesores de preescolar que realizaron la encuesta, no tienen un trabajo físico intenso, pero su labor tampoco es sedentaria.

Pregunta 4:

¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa (o transportar pesos ligeros) durante al menos 10 minutos consecutivos?

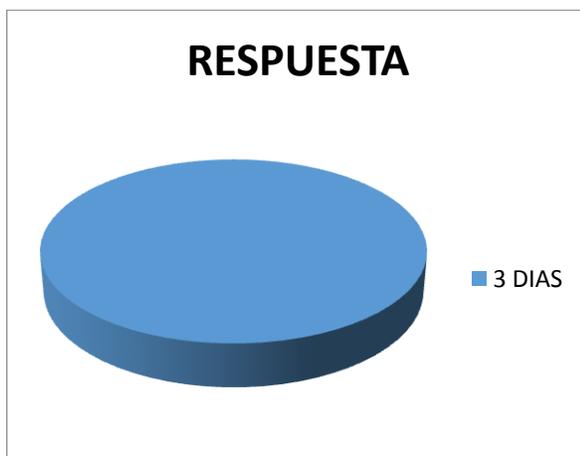


TABULACION	
Respuesta	Profesores
SI	1
NO	3

Análisis: los profesores argumentaron que hay momentos en donde deben cargar ciertos elementos para realizar sus clases pero que no es muy frecuente y que estos pesos no suelen generarles esfuerzos físicos como para darlos a notar, solo el 25% indico que al menos una vez en la semana por 10 minutos puede llegar a significarle una carga el transporte de estos elementos.

Pregunta 5:

En una semana típica ¿cuantos días realiza usted actividad de intensidad moderada en su trabajo?

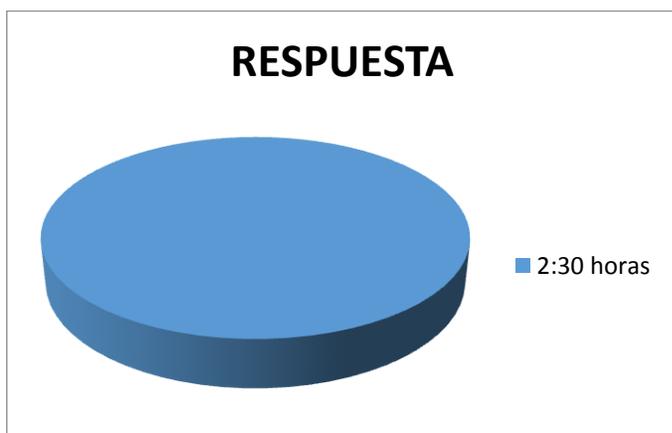


TABULACION	
Días	Profesores
3	3

Análisis: los niños no son sedentarios, no son fáciles de guiar, los profesores en su salón mínimo en una clase recorren el salón 5 veces, el 25% de los encuestados afirmo que al menos 3 días en la semana tienen actividad física realizada en su trabajo que es intensa lo que concuerda con la opinión del 75% de los demás encuestados que informaron que en promedio 2 días y medio están en movimiento arduo.

Pregunta 6:

En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



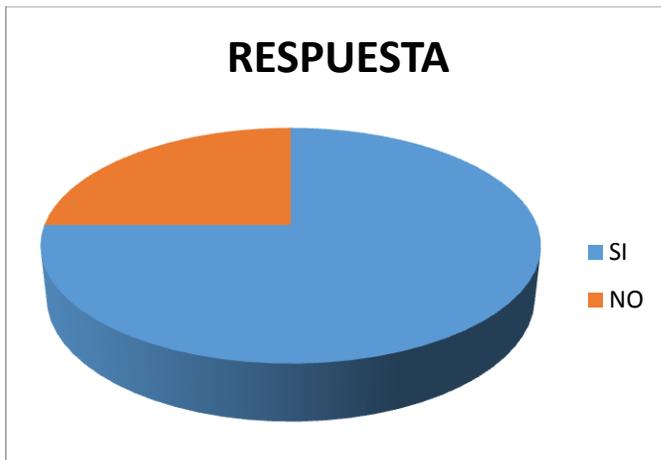
TABULACION	
Horas	Profesores
2:30	3

Análisis: el 25% de los encuestados informo que al menos 2 horas y media en la semana dedican tiempo para una actividad física, variando con el 75% de los demás encuestados que admitieron que en promedio 4 horas tienen actividades físicas, teniendo en cuenta que los niños requieren de juegos para llamar su atención la mayoría involucra movimientos que ameritan esfuerzo.

- **PARA DESPLAZARSE:**

Pregunta 7:

¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

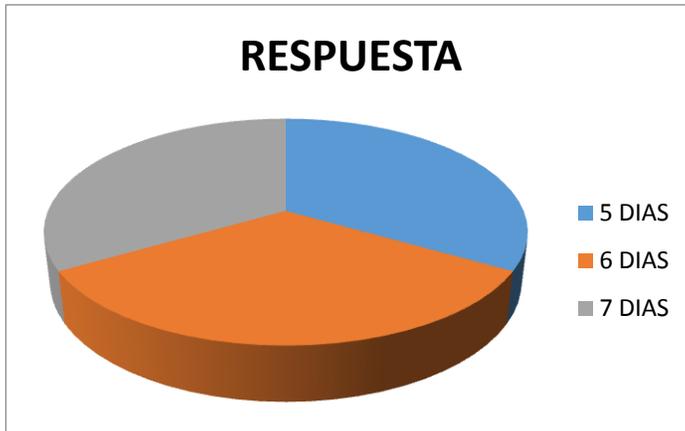


TABULACION	
Respuesta	Profesores
SI	3
NO	1

Análisis: teniendo en cuenta que los colegios quedan en lugares residenciales los maestros buscan tener sus trabajos cercanos a sus hogares, y con el crecimiento de la ciudad la mayor parte de las actividades para realizar son cercanas, como un parque, la iglesia o un centro comercial, aun así lo profesores de la encuesta afirman salir al menos 10 minutos aprovecharlos en la semana para caminar o ir en bicicleta a cualquiera de estos lugares, solo el 25% indica que no.

Pregunta 8:

En una semana típica ¿cuantos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?



TABULACION

Días	Profesores
5	1
6	1
7	1

Análisis: el 75% afirma que al menos 5 días de la semana lo utiliza para esfuerzos físicos en desplazamientos.

Pregunta 9:

En un día típico ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?



TABULACION

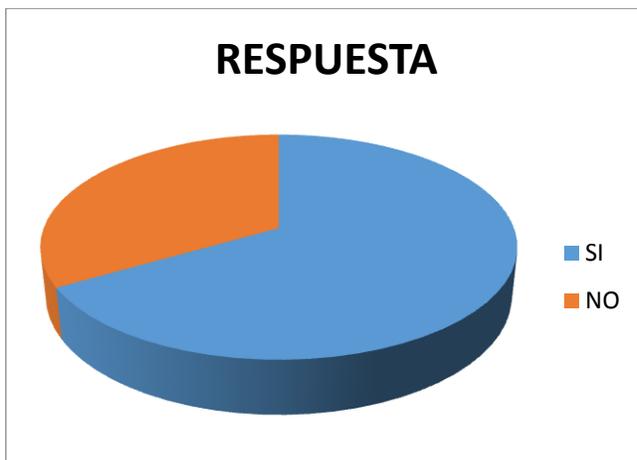
Horas	Profesores
0:30	1
1:00	2

Análisis: en la semana el 75% de los encuestados puede llegar a hacer 7 horas de ejercicio ya sea caminando o en bicicleta, en desplazamientos a su trabajo, al supermercado o a un parque los fines de semana.

- **EN EL TIEMPO LIBRE:**

Pregunta 10:

¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco como (correr, jugar al futbol) durante al menos 10 minutos consecutivos?

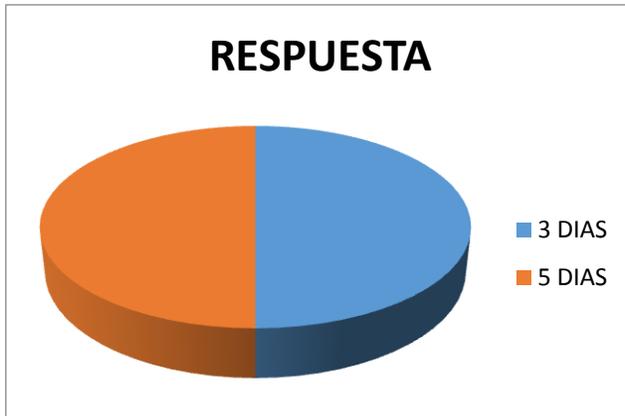


TABULACION	
Respuesta	Profesores
SI	2
NO	1

Análisis: del 100% de los encuestados solo el 50% afirma dedicar su tiempo libre a algún deporte.

Pregunta 11:

En una semana típica, ¿cuantos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?



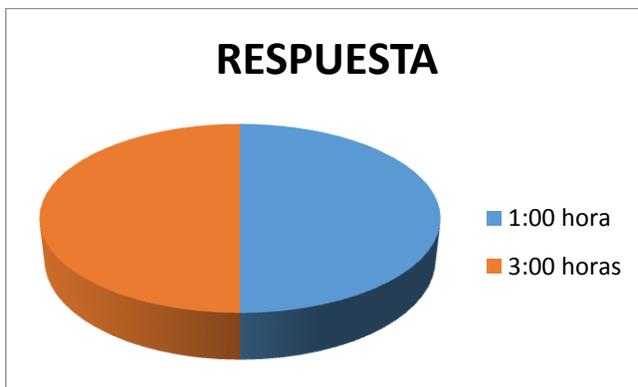
TABULACION

Días	Profesores
3	1
5	1

Análisis: en promedio del 50% de los encuestados afirma que 4 días son para practicar algún deporte o para ir a un gimnasio.

Pregunta 12:

En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



TABULACION

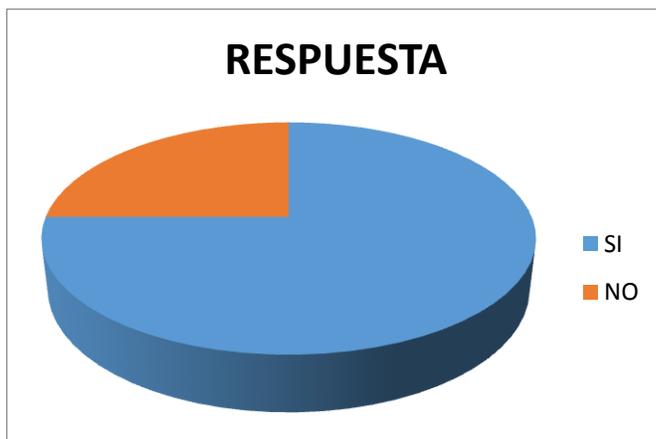
Horas	Profesores
1:00	1
3:00	1

Análisis: al menos 1 hora y máximo 3 horas en un día de 4 días promedio de la semana el 50% de los profesores encuestados destinan su tiempo libre a realizar actividades físicas que ejerciten su cuerpo.

- **SECCION PRINCIPAL: ACTIVIDAD FISICA (EN EL TIEMPO LIBRE).**

Pregunta 13:

¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa, (ir en bicicleta, nada, jugar al voleibol) durante al menos 10 minutos consecutivos?

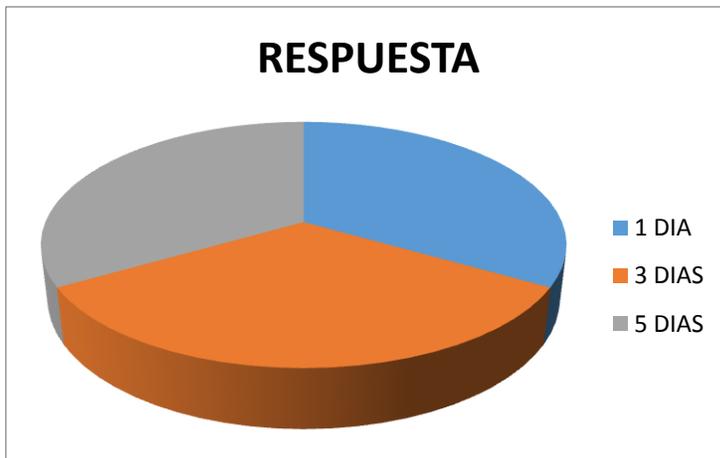


TABULACION	
Respuesta	Profesores
SI	3
NO	1

Análisis: el 75% de los encuestados dedican tiempo en la semana para realizar deportes que ayuden en su trabajo cardiovascular.

Pregunta 14:

En una semana típica. ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

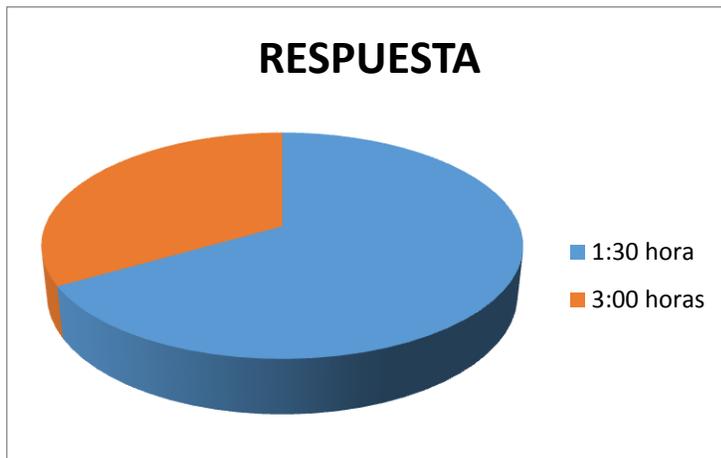


TABULACION	
Días	Profesores
1	1
3	1
5	1

Análisis: el promedio del 75% de los encuestados indica que al menos 1 hora y máximo 5 horas en la semana aprovechan su tiempo libre para realizar algún deporte.

Pregunta 15:

En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



TABULACION	
Horas	Profesores
1:30	2
3:00	1

Análisis: de una hora y media a tres horas el 75% de los encuestados indica que en la semana realiza una actividad que ayude a su cuerpo a ejercitarse.

- **COMPORTAMIENTO SEDENTARIO:**

Pregunta 16:

¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?



TABULACION	
Horas	Profesores
2:00	2
4:20	1
5:00	1

Análisis: teniendo en cuenta que el 100% de los encuestados tienen un trabajo que involucra la mayor parte de su día, y que el 75% al menos 3 días en la semana están realizando actividades físicas en promedio de dos horas, el tiempo de sedentarismo de estos profesores oscila entre las dos y las cinco horas de un día común.

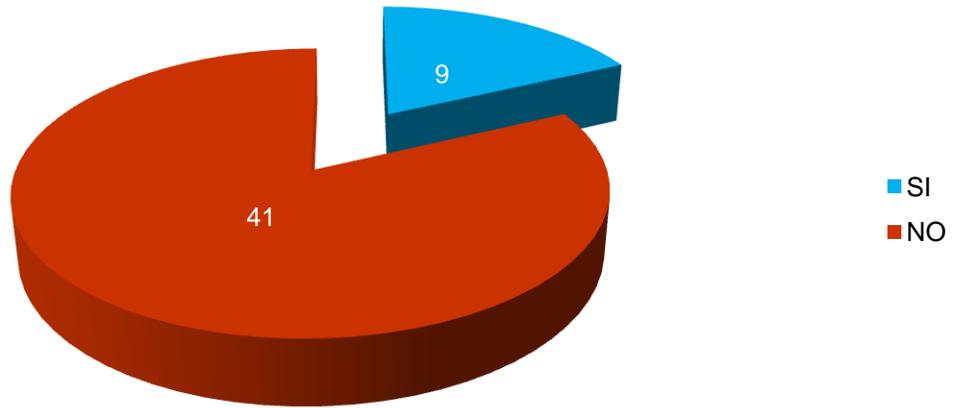
GUIA DE OBSERVACION NIÑOS DE TRANSICION A Y B DEL COLEGIO NYDIA
QUINTERO DE TURBAY

PREGUNTAS BASICAS		SI	NO
1.	HACEN ACTIVIDAD FISICA EN LOS RECREOS	9	41
2.	PRESENTAN UNA BUENA POSTURA CORPORAL	15	35
3.	SE ALIMENTAN DE UNA MANERA BALANCEADA	24	26
4.	UTILIZAN LAS CANECAS PARA BOTAR LOS RESIDUOS ORGANICOS E INORGANICOS	14	36
5.	SE LAVAN LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE COMER	28	22
6.	TIENEN HABITOS DE CONSUMIR FRUTAS	17	33
7.	BUEN HIGIENE ORAL	33	17
8.	BUEN HIGIENE PERSONAL	22	28

ANÁLISIS:

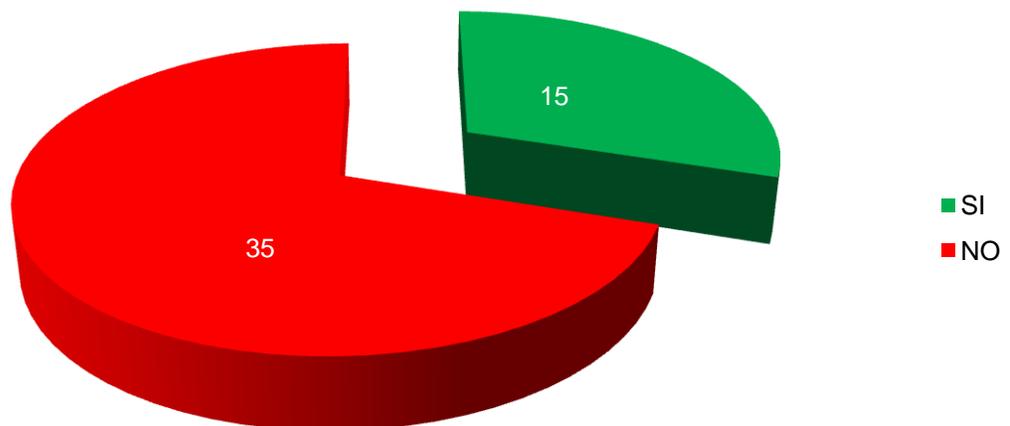
1. Los niños del Colegio Nydia Quintero de Turbay, durante la observación hecha en dos días de clase se observó que de 50 niños tan solo 9 hacen ejercicio en los recreos y 41 estudiantes restantes no hacen actividad física, teniendo como objetivo promover la actividad física y que en un 98% los niños aprovechen el tiempo para hacer actividad física que ayude en su vida saludable.

HACEN ACTIVIDAD FISICA EN LOS RECREOS

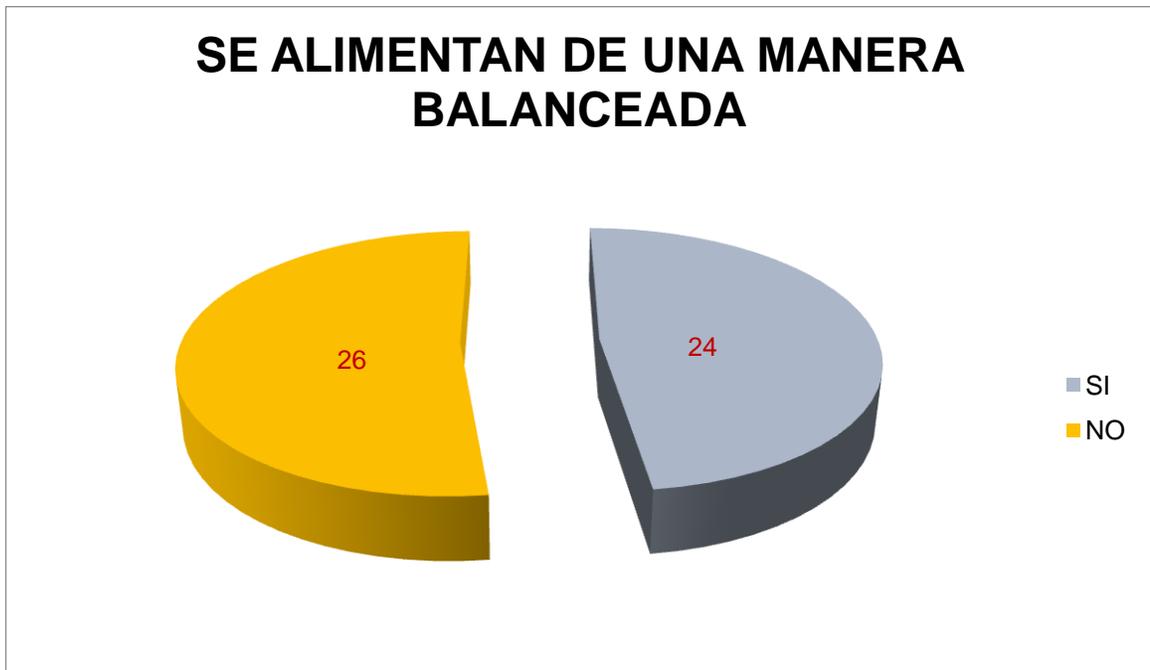


2. Los niños del Colegio Nydia Quintero de Turbay, durante la observación hecha en dos días de clase se observó que de 50 estudiantes, 15 estudiantes presentan buena postura corporal, en cambio 35 estudiantes presentan una mala postura en cuanto a las diferentes posiciones del cuerpo, esto genera un objetivo más para la investigación.

PRESENTAN BUENA POSTURA CORPORAL

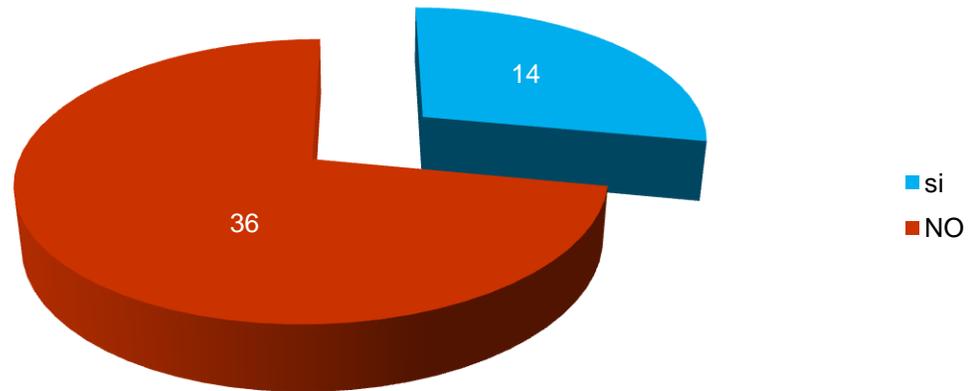


3. Dentro de la alimentación balanceada se encontró que 24 estudiantes se alimentan de una manera balanceada dentro del colegio ya que el distrito les proporciona refrigerios con los diferentes grupos nutricionales que un niño requiere, pero otros 26 niños que también les regalan estos refrigerios no les dan un buen uso, los desperdician, los botan, los llevan para los familiares o simplemente los regalan.



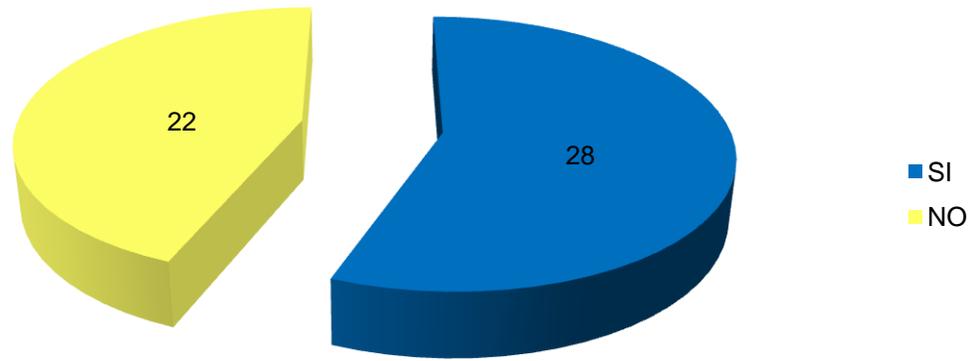
4. En el colegio existen 6 canecas de las cuales 3 son para uso de material reciclable, es allí donde 14 niños de los 50 botan la basura en estas canecas, en cambio 36 niños botan su basura al suelo o en las canecas que no corresponde cada residuo.

UTILIZAN LAS CANECAS PARA BOTAR LOS RESIDUOS ORGANICOS E INORGANICOS



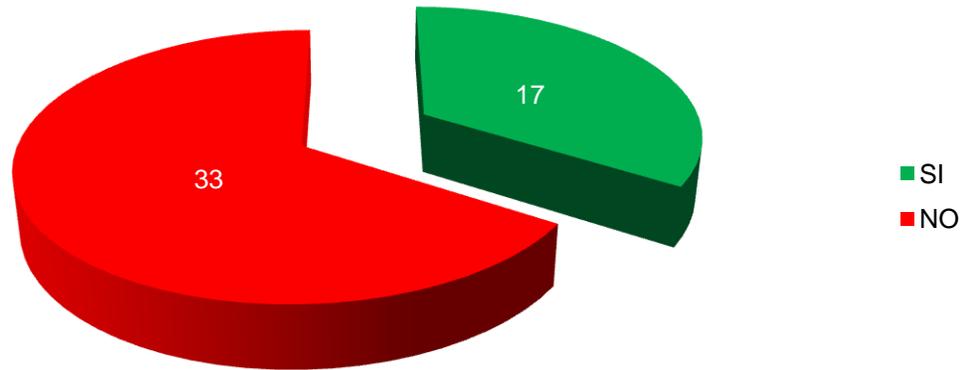
5. Este es un aspecto importante donde las profesoras han trabajado fuerte, 28 niños siempre se lavan las manos antes y después de comer, al contrario de esto 22 niños olvidan hacer aseo a sus manos ya que por el juego o por comer a última hora se les pasa el horario y por ende el lavado de sus manos.

SE LAVAN LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE COMER



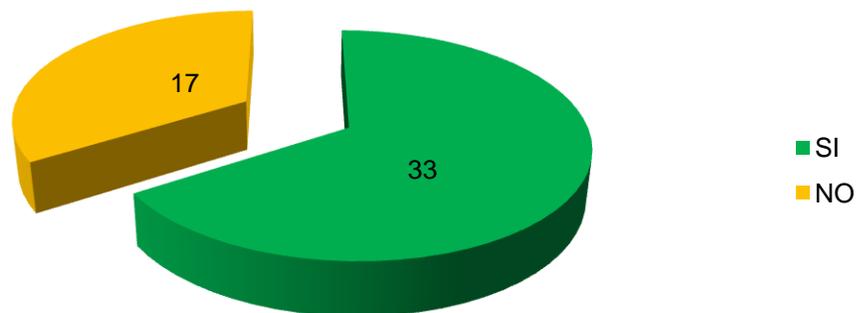
6. 17 estudiantes consumen normalmente frutas en el horario escolar ya sea con el refrigerio que proporciona el distrito, o que traen de casa, pero 33 de los estudiantes no lleva al colegio una fruta o jugo natural, incluso no aprovechan las frutas que trae el refrigerio, las regalan o las botan, muchas veces se pierde esta comida.

TIENEN HABITOS DE CONSUMIR FRUTAS



7. El higiene oral es vital para la presentación de una persona, en el colegio 33 de los estudiantes llevan una buena higiene, al contrario de esto 17 estudiantes presentan falencias en el lavado de sus dientes y en su aliento.

BUEN HIGIENE ORAL



8. De 50 niños de transición A y B, 22 estudiantes presentan una excelente higiene personal, esto implica varios aspectos como, el baño diario, el lavado de sus dientes, de sus manos, el uniforme limpio, bien peinados incluso con perfume, pero otra cosa vemos con 28 estudiantes restantes que presentan falencias en este aspectos algunos ni llevan el uniforme limpio, no se bañan a diario, no se asean sus dientes antes de salir para el colegio entre otros aspectos.

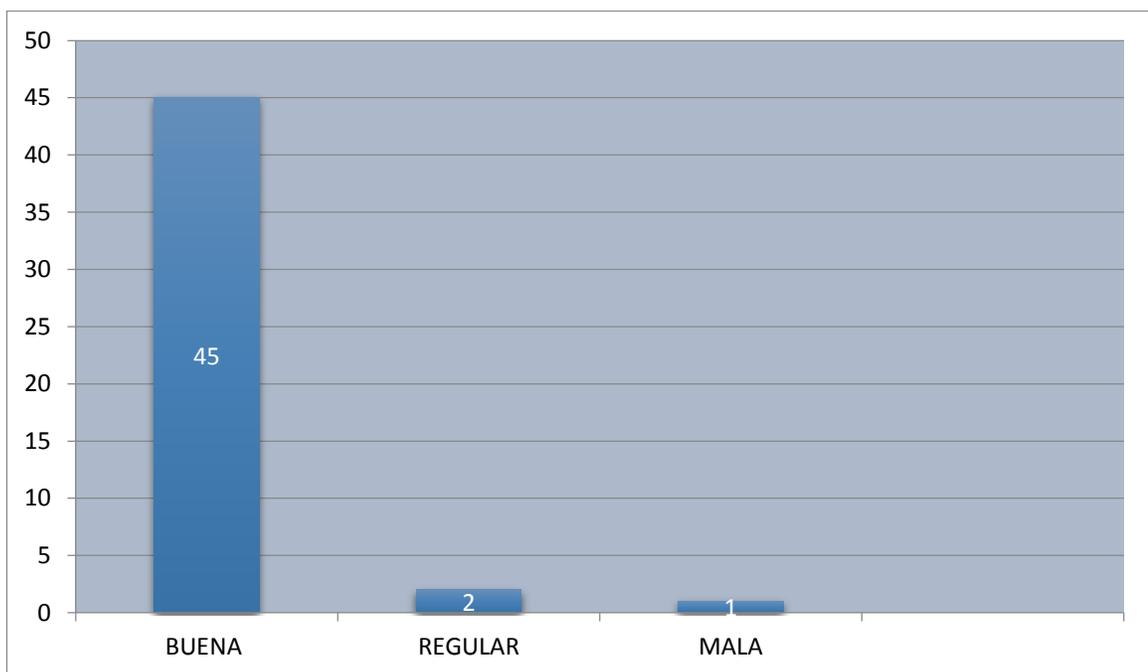


UNIVERSIDAD LIBRE
SEDE BOSQUE POPULAR
PROYECTO INVESTIGATIVO III
COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B
ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES
TEMA: HABITOS DE VIDA SALUDABLE
19 FEBRERO DE 2015

Número de estudiantes encuestados: Total 48

A la pregunta:

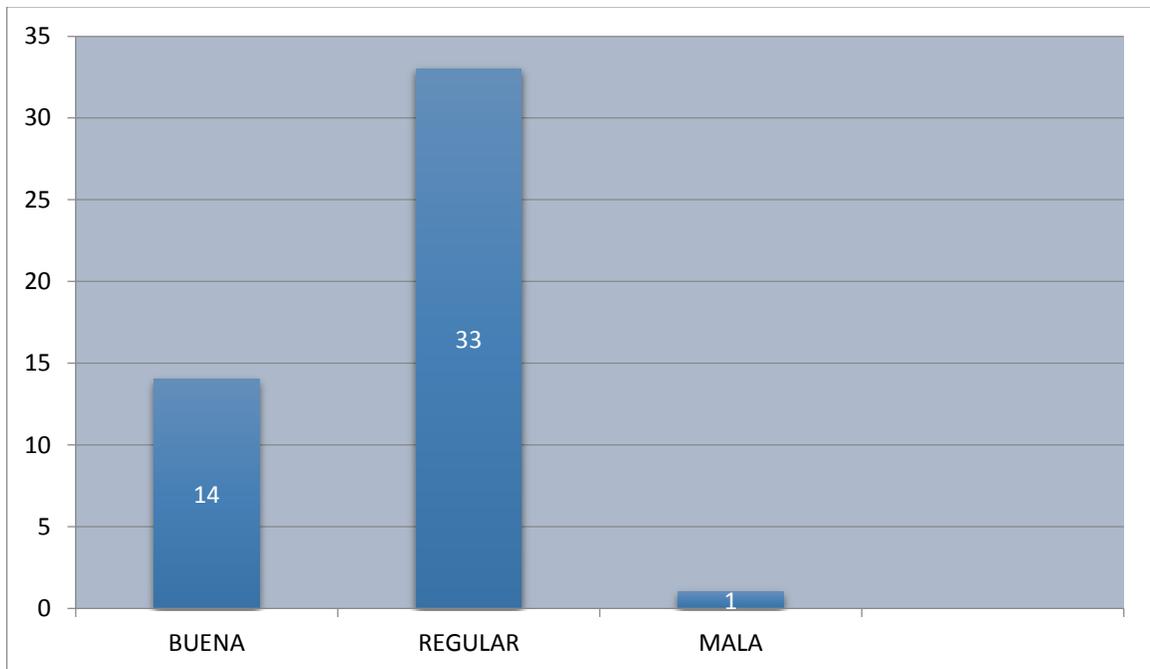
¿Cómo crees que es tu alimentación diaria?



ANÁLISIS:

De los cuarenta y ocho (48) estudiantes que fueron encuestados, cuarenta y cinco (45) estudiantes respondieron que su alimentación es buena refiriéndose, a que se alimentan adecuadamente, en condiciones sanas y consume los tres alimentos básicos diarios, a comparación de dos (2) estudiantes respondieron que su alimentación es regular, tanto en alimentación sana como en las tres comidas básicas, el estudiante único que respondió que si alimentación es mala, hace una minoría en los resultados. En esta pregunta se ve reflejada un resultado satisfactorio ya que más del cincuenta por ciento (50%) de la población esta consiente de cómo realizar una alimentación sana, adecuada diaria.

¿Cómo calificas tu actividad física diaria?



ANÁLISIS:

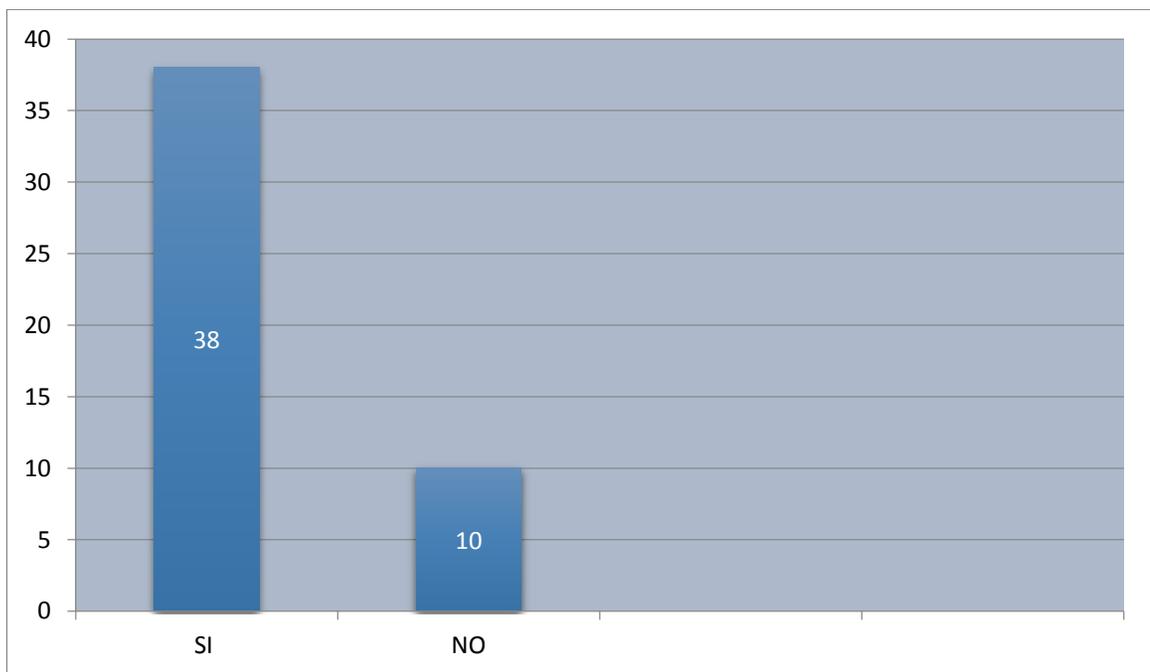
Esta pregunta da evidencia de la actividad física que realizan a diario los cuarenta y ocho (48) estudiantes.

Para catorce (14) niños a su criterio, su realización de actividad diaria es en conclusión buena, siendo menos del veinte por ciento (20%) de la población encuestada.

Treinta y tres (33) alumnos, la actividad que realizan a diario no es la suficiente ni la adecuada por lo tanto la califican como regular, en una escala de buena, regular y mala.

Como conclusión a esta pregunta evidenciamos que tan solo un estudiante cree que su actividad diaria no es ni buena ni regular, sino mala.

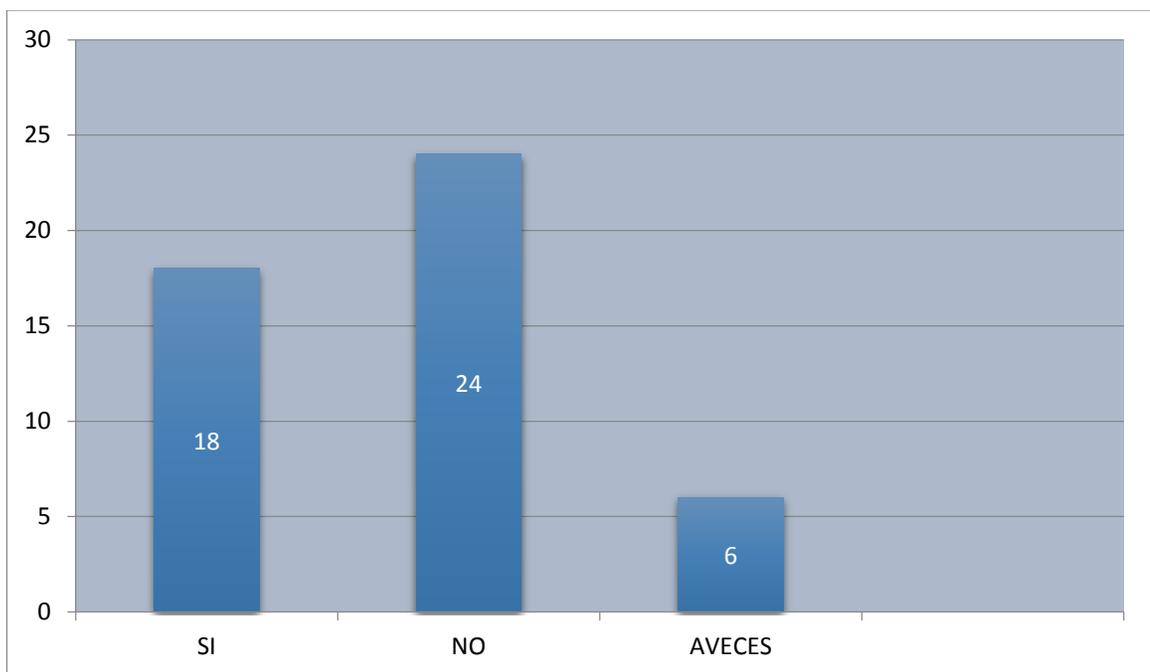
¿Te lavas las manos antes de comer y después de ir al baño?



ANÁLISIS:

La importancia de la lavada de las manos antes y después de comer, la conocen treinta y ocho (38) estudiantes que realizan el ejercicio, mientras que los diez (10) restantes, no realizan el ejercicio por lo cual no deben conocer los riesgos sanitarios que como consecuencia trae ello, o por causas ajenas no lo realizan.

¿Llevas tu uniforme limpio al colegio?

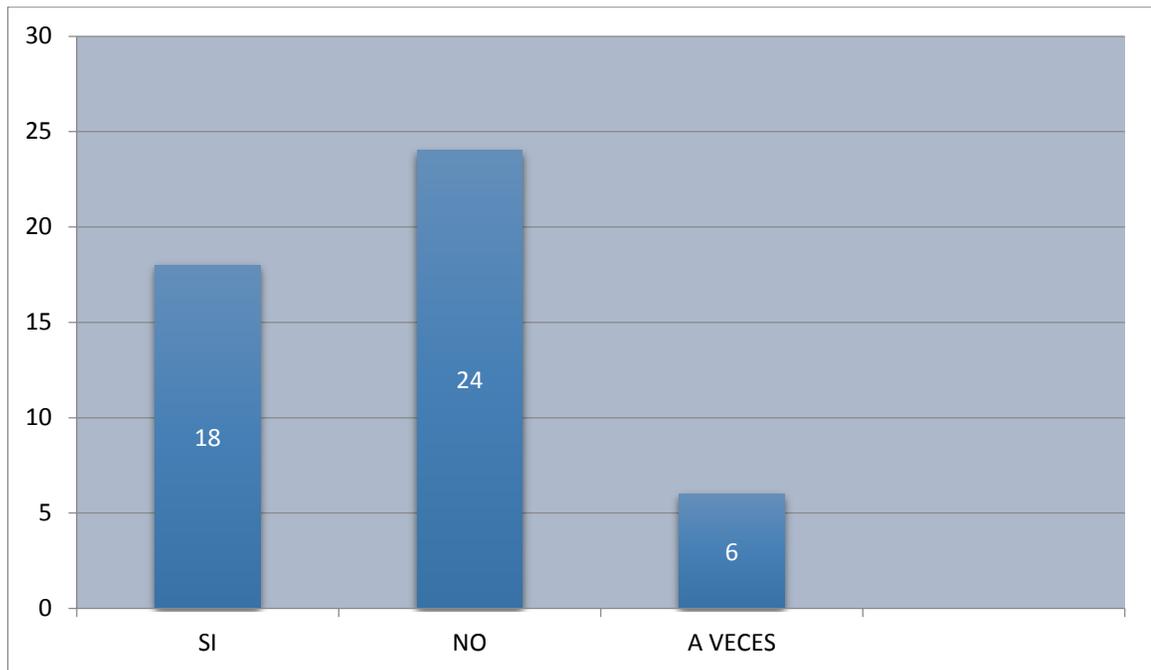


ANÁLISIS:

Llevar el uniforme limpio es la siguiente pregunta, que da evidencia de la falta de higiene, desde el hogar, ya que tan solo dieciocho (18) estudiantes respondieron a esto que sí. Mientras veinticuatro (24) reconocen que no siempre su uniforme está en el mejor estado de limpieza, llevando prendas sucias que dañan la

presentación personal. Tan solo seis (6) tiene el uniforme limpio de vez en cuando, o en ocasiones.

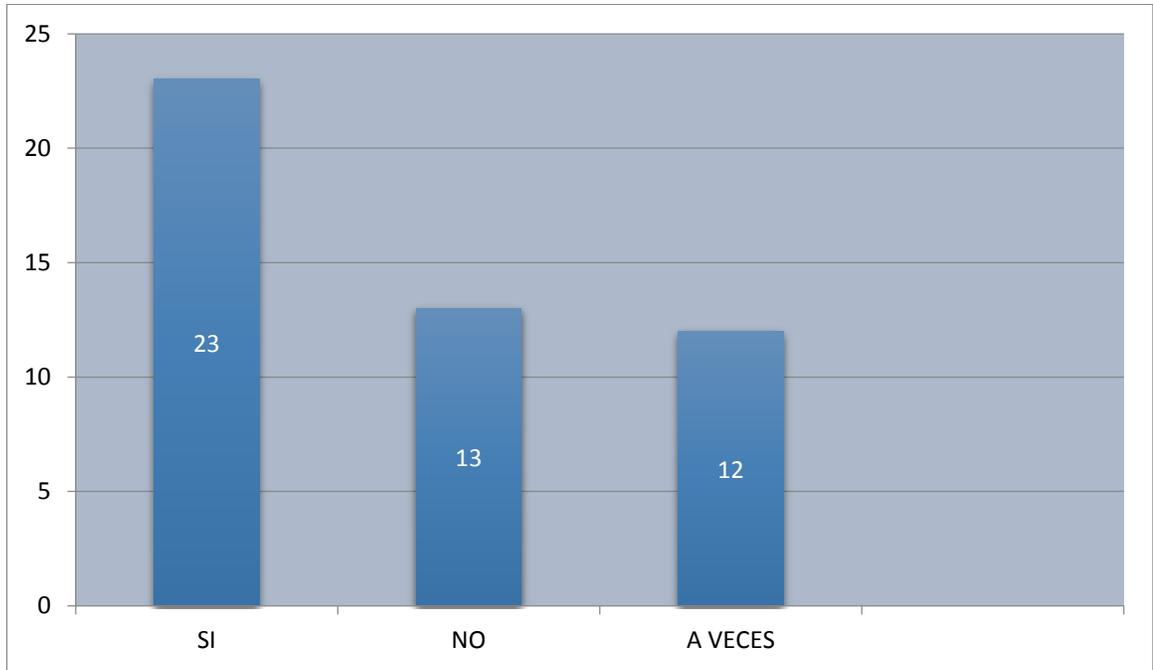
¿Llevas hidratación a la clase de educación física?



ANÁLISIS:

Llevar hidratación a la clase de educación física, tiene que ser un hábito saludable, reconociendo que da beneficios al cuerpo. Este hábito saludable solo lo tienen dieciocho (18) estudiantes de la clase. Aun siendo bajo la población se le suma que seis (6) estudiantes lo hacen a veces. Y la mayoría de los estudiantes, más exactamente veinticuatro (24) no lleva hidratación a la clase de educación física, una cifra preocupante.

¿Sales a jugar con tu familia al parque al menos 30 minutos diarios?

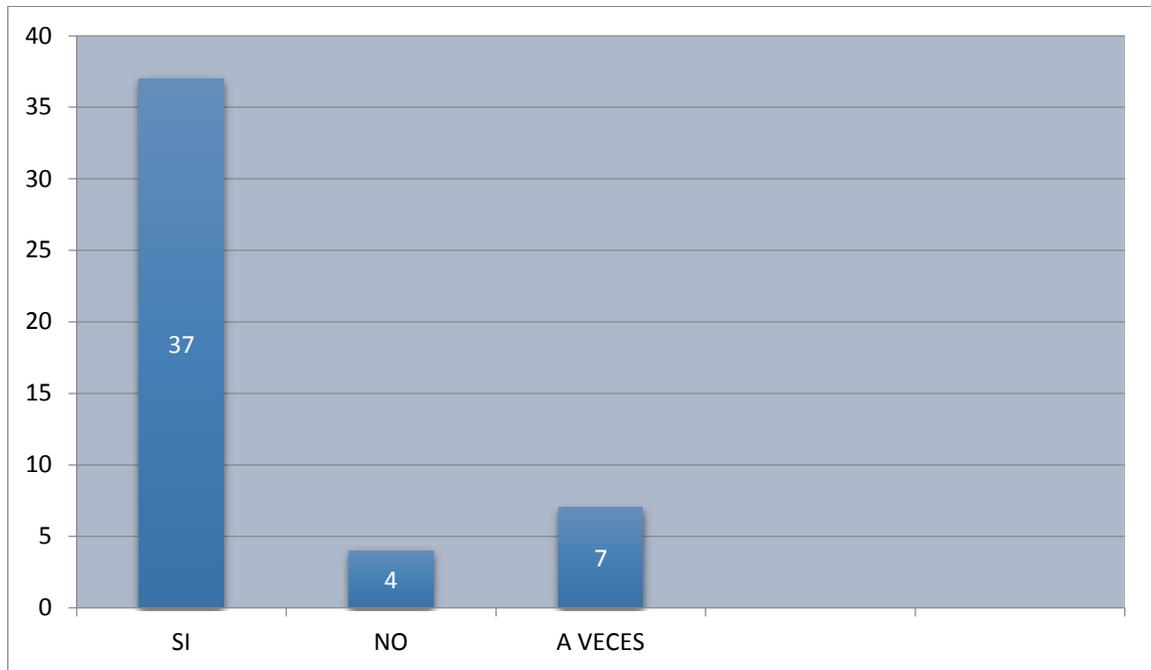


ANÁLISIS:

Los hábitos de vida saludable, deben darse desde la casa principalmente, y con el mejor ejemplo de los padres, por ello preguntamos, si sales al menos 30 minutos diarios a jugar con tu familia al parque.

En esta pregunta se obtuvieron los siguientes resultados: veintitrés (23) afirmaron que si realizan la actividad al menos 30 minutos, con su familia, trece (13) estudiantes más confirman que no realizan la actividad a diario y doce (12) solo hacen el ejercicio a veces, de vez en cuando.

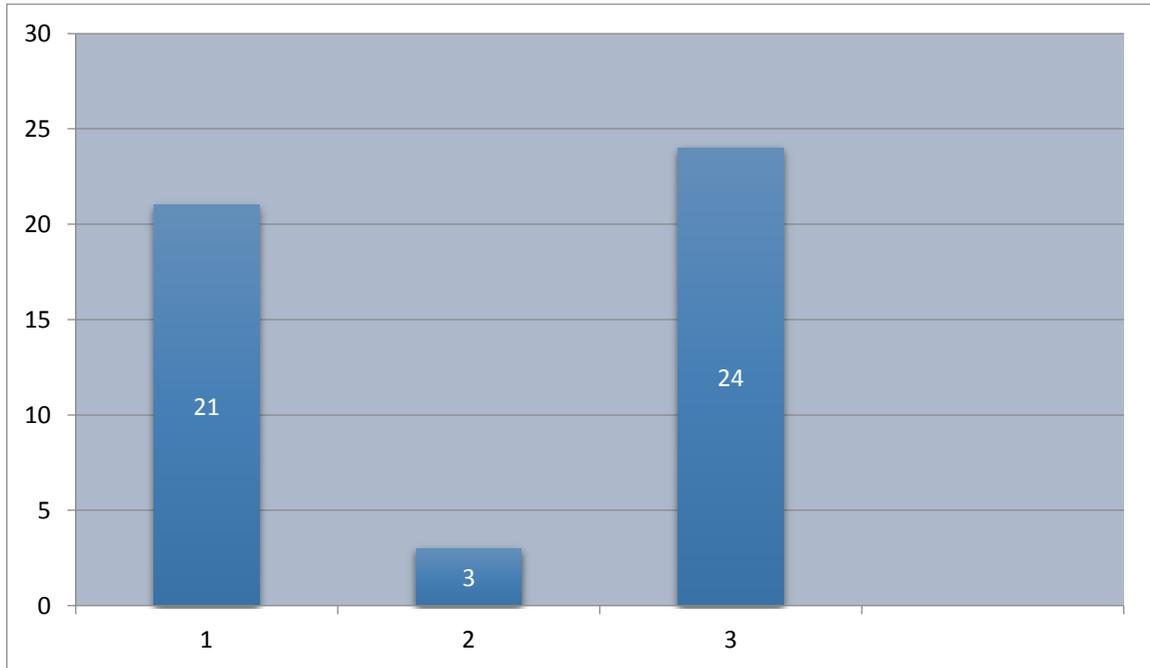
¿Botas la basura dentro de la caneca?



ANÁLISIS:

En esta pregunta se ve una gran incidencia y concientización por parte de la mayoría de los estudiantes que si botan los papeles en la caneca, siendo en total treinta y siete (37) los que realizan el ejercicio. Mientras solo siete (7) solo lo hacen a veces, y cuatro (4) que no botan los papeles en su debido lugar.

¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

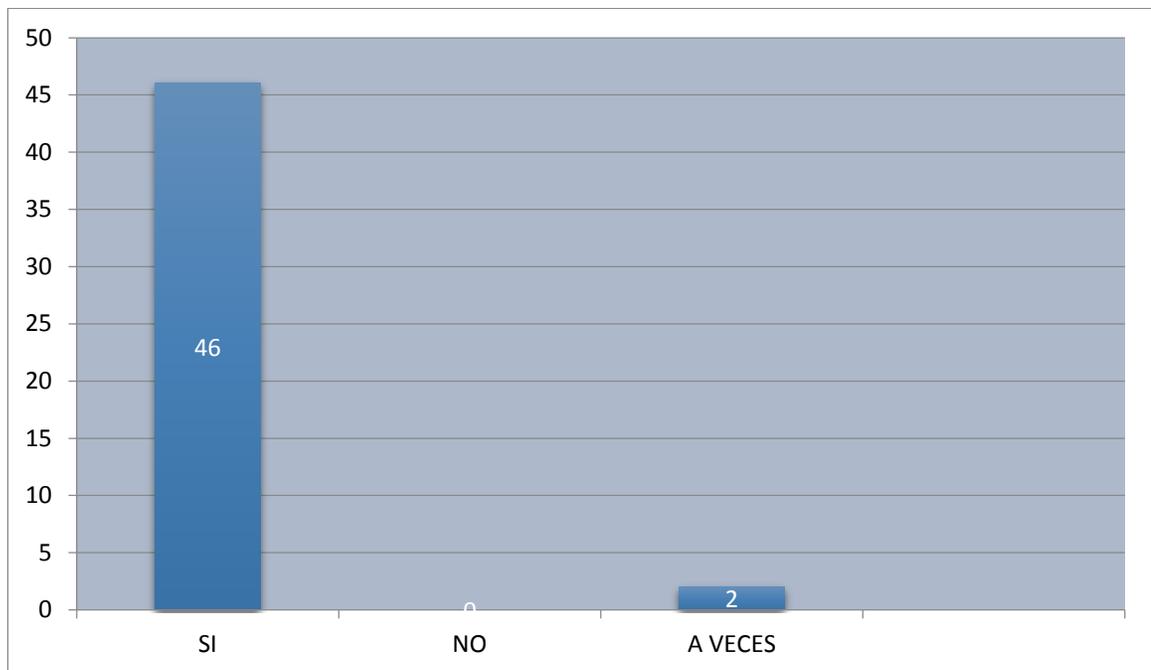


ANÁLISIS:

El aseo de la boca es de suma importancia, siendo importante contar la cantidad de veces que lavamos nuestra boca a diario, lo ideal sería que todos los estudiantes lavaran su boca tres veces al día, pero solo veinticuatro (24) lo hacen, mientras tan solo tres (3) la lavan dos veces al día, y veintiuno (21) solo lo hacen una vez al día.

Se ve como primer lugar que la mayoría de los niños asean su boca tres veces al día, pero en segundo lugar quedan los estudiantes que solo lo hacen una vez al día. Cuando en segundo lugar debería quedar que lo realizan dos veces al día y no solo una vez.

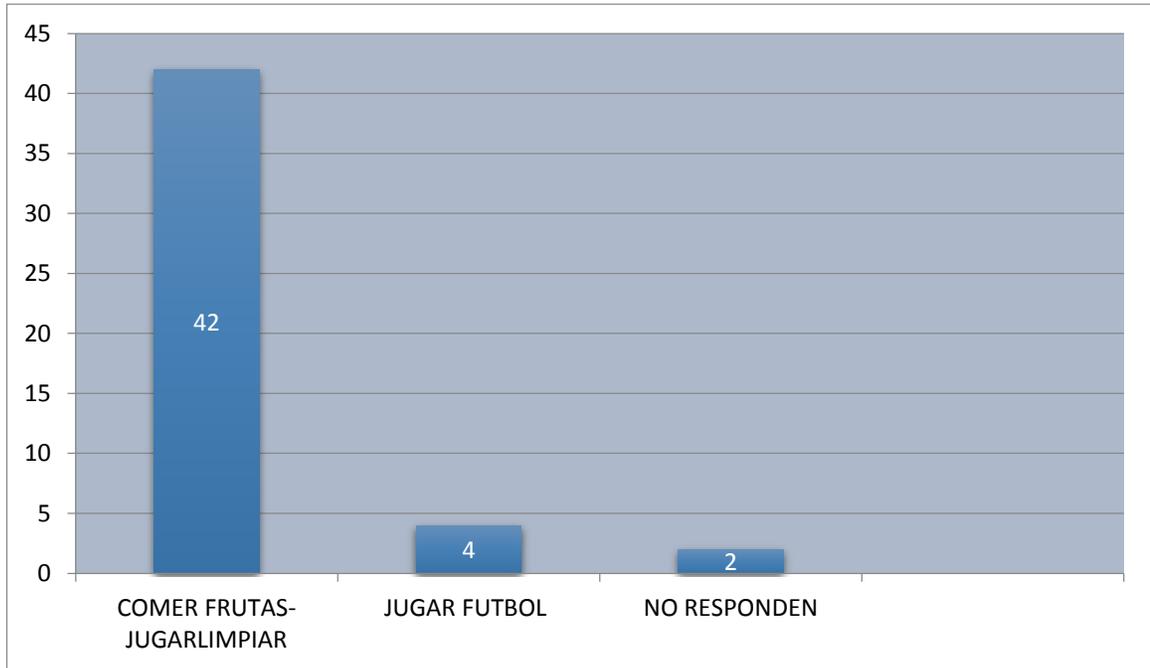
¿Consumes las 3 comidas principales del día (desayuno, almuerzo y comida)?



ANÁLISIS:

Esta pregunta da resultados satisfactorios ya que solo dos (2) de los cuarenta y ocho (48) consumen las tres comidas principales a veces, mientras el resto de los alumnos, si obtienen las tres comidas principales ya mencionadas, que son el desayuno, el almuerzo y la comida.

Cuéntanos que aprendiste durante las actividades realizadas sobre los hábitos saludables.



ANÁLISIS:

La pregunta que da el cierre a esta encuesta realizada a los niños, es qué aprendió durante las actividades realizadas, siendo comer frutas, jugar y limpiar, como el ítem más seleccionado por los estudiantes, mientras cuatro (4) estudiantes piensan que lo que aprendieron fue jugar fútbol, y dos de ellos no quisieron responder.

ANÁLISIS FINAL DE LA ENCUESTA

En consideración con cada una de estas preguntas podemos afirmar que:

En las actividades propuestas y desarrolladas en los estudiantes, se ve la influencia reflejada en algunas preguntas que tiene cierta incidencia en las

respuestas de los estudiantes, mientras otras que hacen falta recalcar y seguir trabajando con los encuestados.

Los temas tratados en la encuesta, son temas que se trabajaron con los estudiantes, como por ejemplo el lavado de las manos constantemente y especialmente antes y después de las comidas, dio resultados de un mínimo de estudiantes que no realizan el aseo correspondido pero que si se sigue trabajando se puede llegar a una concientización para que este aseo, pueda quedar como un hábito de vida saludable en los estudiantes.

La hidratación en la clase de educación física es de suma importancia, pero no se vieron los resultados, después de las charlas y las jornadas de actividad física, pero cabe decir que es un punto importante que no hay que dejar pasar para seguir trabajando con los niños.

En conclusión, y relación a todas las preguntas y temas planteados, desde la alimentación diaria, la presentación personal, el tiempo compartido en familia realizando actividad física, y la realización de la misma a diaria, deberían ser el resultado esperado después de las sesiones realizadas, desde charlas, actividades físicas y lúdicas, que llevaran a la concientización del alumnado, y el trabajo colaborativo con las docentes, puede cambiar y crear hábitos en su vida, y convertir los malos en buenos, se tienen resultados contundentes en el avance del desarrollo de la investigación mejorando condiciones que tenían falencias y no se les llevaba un acorde acompañamiento en su momento.

Gracias a esta encuesta se puede identificar y clasificar las falencias en las que hay que seguir trabajando con los estudiantes para poder crear hábitos de vida saludable y concientizarlos sobre su importancia.

8. CONCLUSIONES

Teniendo presente la propuesta didáctica ejecutada en la IED Nydia Quintero De Turbay, con 4 docentes directos implicados, además con 50 niños del grado transición, quienes fueron los grandes beneficiarios, pertenecientes a la jornada de la mañana. Realizando un trabajo en conjunto los días jueves en horario de 7 am a 11:00 am, dando cumplimiento al cronograma estipulado basado en experiencias netamente de trabajo colaborativo dentro de los espacios propuestos para la educación física, se hicieron actividades tales como jornadas de sensibilización a maestros de aula y niños estudiantes, envió de folletos a casa para lectura de los padres de familia, realización de carteleras, videos dinámicos y por supuesto reflexiones y retroalimentaciones tanto con profesores como con niños, y teniendo por demás como base las herramientas investigativas utilizadas, se pudo dar cuenta de las siguientes conclusiones:

8.1 EPISTEMOLÓGICA

NIÑOS

Desde el principio de la intervención el niño no tenía conocimiento acerca de que eran los hábitos de vida saludable, con el pasar del tiempo y de irse enterando de que se trataba, fueron interiorizando el concepto, tanto así que descubrieron la importancia de cuidar su higiene corporal, alimentarse bien, y realizar actividad física continua todo esto como beneficio para el excelente desarrollo individual desde cortas edades. Entonces la propuesta resulto ser muy positiva quedando impregnado en ellos el llevar el uniforme bien puesto y limpio, en alimentarse muy bien, en llevar un aseo personal diario, y en definitiva tener un aspecto propio de un niño, desde luego también creando auto dependencia y originar un impulso para que lleguen con un mensaje a casa.

PROFESORES

Desde el principio de la intervención el niño no tenía conocimiento acerca de que eran los hábitos de vida saludable, con el pasar del tiempo y de irse enterando de que se trataba, fueron interiorizando el concepto, tanto así que descubrieron la importancia de cuidar su higiene corporal, alimentarse bien, y realizar actividad física continua todo esto como beneficio para el excelente desarrollo individual desde cortas edades. Entonces la propuesta resulto ser muy positiva quedando impregnado en ellos el llevar el uniforme bien puesto y limpio, en alimentarse muy bien, en llevar un aseo personal diario, y en definitiva tener un aspecto propio de un niño, desde luego también creando auto dependencia y originar un impulso para que lleguen con un mensaje a casa.

GRUPO

Gracias a la anterior iniciativa logramos descubrir que el niño acoge nuevas propuestas de una manera más amena, dando motivación a nuestro trabajo y grandes resultados, pues resulto enriquecedor ya que el niño tomo conciencia sobre sus hábitos saludables, mostro interés y podrá ayudar a su entorno a tomar conciencia. Lo anterior hace crecer al grupo como profesionales afianzando conceptos con mucha más profundidad obteniendo otros puntos de vista que no teníamos antes de realizar la anterior intervención, y por demás el crecimiento profesional a la hora de realizar los distintos procedimientos, y también ser capaz de diagnosticar problemáticas a tiempo, para dar posibles soluciones. Y en definitiva alimentar nuestro crecimiento laboral lleno de calidad para el gran beneficiario quien sería el alumnado.

8.2 APRENDIZAJE

NIÑOS

Desde el principio de la intervención el niño no tenía conocimiento acerca de que eran los hábitos de vida saludable, con el pasar del tiempo y de irse enterando de que se trataba, fueron interiorizando el concepto, tanto así que el infante descubrió la importancia de cuidar su higiene corporal, alimentarse bien, y realizar actividad física continua todo esto como beneficio para el excelente desarrollo individual desde cortas edades.

PROFESORES

Fue enriquecedor observar en el profesor de aula un interés por mejorar sus clases de educación física y la promoción de buenos hábitos saludables y aportar un grano de arena desde edades tempranas, y darse cuenta que los diferentes medios y materiales de apoyo que poseen se le puede dar un mejor provecho y así cambiar su metodología de enseñanza enfocada en este tema.

GRUPO

Gracias a la anterior iniciativa logramos descubrir que el niño acoge nuevas propuestas de una manera más amena, dando motivación a nuestro trabajo y grandes resultados, pues resulto enriquecedor ya que el niño tomo conciencia sobre sus hábitos saludables, mostro interés y podrá ayudar a su entorno a tomar conciencia. Lo anterior hace crecer al grupo como profesionales afianzando conceptos con mucha más profundidad obteniendo otros puntos de vista que no teníamos antes de realizar la anterior intervención.

8.3 PROCESO

Concluido el proceso de investigación sobre la promoción de hábitos de vida saludables en la IED Nydia Quintero de Turbay sede B donde participaron 50 niños de transición, 4 profesores y los estudiantes de práctica docente bajo un cronograma estipulado con anterioridad.

NIÑOS

Los niños de dicha institución que han participado en el estudio alcanzaron un mayor grado de auto dependencia frente al resto de niños de la sede y esto nos permite visualizar que estos infantes marcaran la diferencia claro gracias a sus profesores que mantendrán el compromiso de dar lo mejor para ellos; en definitiva, por transformar la realidad y devolver a la sociedad la capacidad de decidir sobre su hábitos saludables que de ahora en adelante harán parte de su cotidianidad.

PROFESORES

Los profesores que nos acompañaron en la intervención decidieron realizar cambios en las diferentes clases formando un plan integral entre la educación física y los hábitos saludables para brindar al niño un efectivo procedimiento en sus clases y ser gestores de la mejor enseñanza de hábitos saludables.

GRUPO

Tras finalizar la fase de análisis de los niños y los cuestionarios realizados a los docentes de aula, se procedió a la interpretación de las mismas y a la extracción de conclusiones. Tras ello se realizaron variedad de talleres previamente estipulados en el cronograma de actividades, todo esto dando paso a la

construcción de las clases de educación física mucho más dinámicas y motivadoras involucrando siempre la promoción de los hábitos de vida saludables, permitiendo al estudiante interactuar y explorar tanto a su similar como así mismo.

8.4 RESULTADO

NIÑOS

Teniendo en cuenta el estudio realizado a los estudiantes en las primeras sesiones de acuerdo al cronograma, evidenciamos que el 75% carecía de la falta de hábitos de vida saludables, permitiendo aplicar la propuesta pedagógica, mejorando así dichos hábitos en el niño de manera puntual y exitosa. Reduciendo el índice del 75% falta de hábitos saludables a un 10%, quedando en los profesores involucrados el propósito de reducirlo a cero. Pero más en el niño en recibir y estar perceptivo a mejorar los cambios en sus hábitos saludables y esto es un resultado grande que depende de los profesores de cada una de sus aulas el seguir motivando en este tema a su grupo de alumnos.

PROFESORES

Diagnosticados los hábitos saludables de los profesores, arrojando resultados positivos en cuanto a su excelente alimentación y al bajo consumo de licores y tabacos que puedan ser perjudiciales para la salud. Pero en lo referente a la práctica de actividad física durante la semana arrojó resultados negativos en un 60%, pues su trabajo en el aula no requiere de esfuerzos máximos, adicionalmente en su hogar el poco tiempo que les queda es invertido en su familia y labores del hogar. Claro está que intentan caer en una actividad deportiva pero resulta muchas veces intermitente. Pero según lo observado y vivido por ellos con los niños a través de la propuesta didáctica y con el entusiasmo puesto la

motivación en ellos incremento y además del propósito de ayudar al niño, un propósito más en ellos es mejorar sus hábitos en cuanto a la actividad física.

9. RECOMENDACIONES

9.1 INSTITUCIONALES

Durante el tiempo de implementación de la propuesta didáctica se tuvo la oportunidad de recorrer la infraestructura de la IED Nydia Quintero de Turbay sede B jornada mañana, y se cree que los niños merecen mejorar sus áreas de recreación, ya que son bastante estrechas y esto dificulta la práctica de actividad física, y de paso logra en el docente bajo interés a la hora de planear o ejecutar las clases de educación física.

También se visualizó que no existe profesor de educación física, siendo altamente necesario y casi que obligatorio tenerlo, pues en estas edades de preescolar y primaria es fundamental trabajar todo lo que tiene que ver con los patrones básicos de movimiento y esto no se hace.

Adicionalmente la sede cuenta con un cuarto de deportes con excelente material que no se está usando, se piensa que puede ser de gran ayuda su uso para las clases de educación física y prevenir que se dañen en un futuro, aunque las profesoras directoras de cada salón tomaron conciencia y se comprometieron a usar dicho material deportivo en las siguientes sesiones de actividad.

9.2 PROCEDIMENTALES

Simple y llanamente se quiere que las docentes de aula trabajen considerando al estudiante como el centro de sus intervenciones, y con esto se pretende decir que se debe mantener una motivación adecuada en cada una de sus clases, y lograr en el niño conocimientos organizados, que cuente con estrategias de activación y recuperación de la información, estar consciente de que su esfuerzo será inicialmente de esfuerzo personal, y así ser capaz de entrar en el trabajo

colaborativo y regular su aprendizaje bajo una motivación propia y así aprender de manera significativa. En definitiva, el profesor debe dar todo de sí para hacer que estos niños evolucionen siempre desde estas edades tempranas, logrando bases fuertes en el infante.

9.3 SEGUIMIENTO

Lo ideal es que por parte de las directivas del colegio se designe un ente que estuviese pendiente de los procesos que se llevan a cabo con los niños de preescolar y primaria, pero se evidenció que esto no se hace. Simplemente es que el docente de aula adopte una postura de compromiso, planificando las diferentes sesiones de educación física y las ejecuten de la mejor manera en pro de los niños, con las charlas se les orientó para que puedan hacer dinámicas estas clases y logren aprender también ellos y dejen a un lado ese paradigma de que no están capacitados ni en condiciones de realizarlas. Solamente se debe hacer recuento de sus principios como verdaderos docentes y aportar no importa cuánto, pero que sea de corazón y que de esa satisfacción del deber cumplido.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Ausubel, N. H. (1983). Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo. México: TRILLAS.
- DIAZ GUZMAN, MC. Obesidad y autoestima. España. 2008. P2
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Suiza. 2010.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. España. P 75
- Gómez C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.
- Pinto A, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública, Madrid, 2003
- Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.
- Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001.
- Ortiz A. S, Vázquez V, Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. Estud Soc 2005; 13: 8-25.
- RODRIGUEZ CETINA, A. Impacto de las políticas alimentarias en la localidad 10 Engativá. Bogotá.2008. 11p. Trabajo de investigación (Administrador público). Escuela Superior de administración pública ESAP. Facultad de derecho Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, V Feria y II Congreso Internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Octubre de 2007.
- Salvador, T y otros. Guías para las administraciones educativas y sanitarias. Educación, Política Social y Deporte (Centro de Innovación y Documentación Educativa, CIDE) y Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública). España. 2008.

CONTRERAS Onofre. Didáctica de la educación física. Barcelona, España, 1998. p. 25.

Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Secretaria de Educación Pública MX. Antología de Educación Física. P. 12

Ibíd., p.13

VERDÚ, V. (2000) El cuerpo, EL PAÍS, 30-12-00

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Serie lineamientos curriculares.Educación Física, Recreación y Deporte. p.17

Ministerio Del Trabajo Y Seguridad Social. Riesgos Profesionales. C.D. ROM. Colombia, 2000.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA, Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, p. 11.

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 2.

Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. 2011. P.

Ibíd.

Ibíd.

Ibíd.

Juan Mallart: Didáctica: concepto, objeto y finalidad. Didáctica general para psicopedagogos. p.3.

ARISTIZABAL, Carlos. Teoría y metodología de investigación. Colombia. Fundación Universitaria Luis Amigo. 2008. Pág. 38

ARISTIZABAL, Carlos. Teoría y metodología de investigación. Colombia. Fundación Universitaria Luis Amigo. 2008. Pág. 36

Ibíd., Pág. 35

Abbott, J. & Ryan, T. (1999). Constructing knowledge, reconstructing schooling. Educational Leadership, P57

AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN (1983). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. 2º Ed. TRILLAS. México

CONTRERAS JORDÁN, O. Didáctica de la Educación Física – Un enfoque constructivista. España. 1998. P 283.

Ibid., P. 288.

LINKGRAFÍA

http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/articles-270312_PDF.pdf

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, nutricional y de actividad física. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? [En línea]. Disponible desde Internet en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html .

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, nutricional y de actividad física. [En línea]. Disponible desde Internet en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Internet en: <<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008MARgui2.pdf>

14 Ministerio de Educación República del Perú. Guía Para La Promoción De Estilos De Vida Saludables En Educación Secundaria. [En línea]. Disponible desde ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ.

<http://www.bogotahumana.gov.co/index.php/noticias/en-medios2/697-conozca-el-abc-sobre-la-nueva-forma-de-contratacion-del-suministro-de-refrigerios-escolares-en-bogota>

Obra social de petroleros. Guía de auto cuidado y prevención en adultos. [En línea]. Disponible desde Internet en: [http](http://www.riojasalud.es)

Riojasalud.es>Ciudadanos>Catalogo Multimedia>Pediatria>Hábitos saludables en la infancia, disponible desde internet, en:

<http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia>

Muévete y come bien, dale tun tun a tu corazón. P.4 disponible desde: Organización Mundial de la Salud. Enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Disponible desde Internet en:

LA DIDACTICA EN LA EDUCACION. Fundación Academia de Dibujo Profesional, Margarita M. Carvajal.p.2

64 Senado de la República de Colombia. Ley 181 de 1995. [En línea]. Disponible desde Internet en:

<http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html>

Jiménez, C. Matamoros, J. Vargas, I. "Que es trabajo colaborativo". {En línea}. {24 octubre de 2014} disponible en: <http://tecnologia-educativa-ucr.wikispaces.com/QU%C3%89+ES+TRABAJO+COLABORATIVO>

Víctor, O Gil. Villegas, F La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010

ANEXOS

Anexo 1 Diario de campo de exploración

DIARIO DE CAMPO: EXPLORACIÓN
NUMERO DIARIO DE CAMPO: 1
FECHA: 14 de agosto 2014
HORA: 7:00 am
LUGAR: Colegio Nydia Quintero de Turbay
PERSONAS A OBSERVAR: Transición A y B.
DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN: En el primer día de práctica docente en el Colegio Nydia quintero de Turbay con los cursos transición A y B, se pudo evidenciar en los niños varios comportamientos que son realmente interesantes para la investigación, dentro de estos comportamientos se encuentra la mala alimentación en donde se evidencia que el distrito envía refrigerios saludables para que los niños tengan un desarrollo y control adecuado, pero se halla que los niños no tienen conciencia de la importancia de estos alimentos y los arrojan a la basura, los regalan o simplemente no los reciben, también se evidencia que el uniforme de los niños en su mayoría vienen descuidados, los tenis o zapatos de diario sucios, rotos y en general el uniforme con manchas sin limpieza, también se evidencia que en el Colegio Nydia Quintero de Turbay en la sede B de primaria NO tiene profesor de Educación Física para los niños de transición hasta segundo (2do) de primaria, ya que las directivas del colegio le dan prioridad a un profesor de inglés, en cambio en bachillerato cuentan con varios profesores de educación física en la otra sede. Esto es un problema bastante grave ya que es en estas edades donde es más importante el desarrollo de ciertas habilidades tanto motrices como motoras.
OTROS APUNTES: Se evidencia la falta de un profesor titular de educación física en la sede b donde están los cursos de transición a segundo (2do) de primaria.

DIARIO DE CAMPO: EXPLORACIÓN 2
NUMERO DIARIO DE CAMPO: 2
FECHA: 6 de marzo de 2014
HORA: 7:00 am
LUGAR: Colegio Nydia Quintero de Turbay
PERSONAS A OBSERVAR: Transición A y B.
<p>DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN:</p> <p>En la segunda práctica docente en el Colegio Nydia Quintero de Turbay se evidenciaron nuevos problemas que le interesan a la investigación, en primer lugar se ve que falta una cultura de lavado de manos antes y después de comer cualquier alimento, las profesoras de transición actúan de una forma interesante ya que les dan jabón y los dejan ir al baño al lavado de manos pero antes de ingresar al salón luego del descanso, pero esto no ocurre antes de consumir los refrigerios ni después de ingerirlos. Por otra parte la basura que se evidencia al entrar a clases después del descanso es bastante grande, puesto que los niños no tienen la capacidad de elegir los residuos que va en cada caneca, en la sede b existen 3 canecas donde se recicla y otras 3 en partes diferentes, los niños arrojan la basura en cualquier sitio o muchas veces los tiran al suelo y la señora que hace el aseo en la institución es la que se encarga de limpiar y recoger esta basura.</p> <p>Por otra parte el higiene personal también genera importancia para la investigación ya que algunos niños al acercarse y hablar se les nota un mal olor bucal, algunos de ellos con la cara sucia y otros se evidencia que no se bañan a diario.</p>
<p>OTROS APUNTES:</p> <p>Se presenta evidencia clara con la higiene personal de los niños.</p>

Anexo 5 encuesta para profesores.
Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ). Tomado del Departamento de Enfermedades y Promoción de la Salud Vigilancia y Prevención basada en la población. Organización de la Salud.

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud
Vigilancia y Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza
Para más información: www.who.int/chp/steps

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Presentación general

Introducción	<p>El Cuestionario Mundial sobre Actividad Física ha sido desarrollado por la OMS para la vigilancia de la actividad física en los países. Recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos (o campos). Estos campos son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad en el trabajo• Actividad al desplazarse• Actividad en el tiempo libre
Utilización de GPAQ	<p>Se deberán preguntar todas las preguntas del cuestionario. Si se salta alguna pregunta o elimina alguno de los campos, los resultados que pueda calcular se verán afectados.</p> <p>Antes de utilizar este cuestionario, debería revisar la sección "Instrucciones relativas a las preguntas". Esta sección que encontrará después de las preguntas propiamente dichas sirve de guía para el entrevistador a la hora de hacer las preguntas y registrar las respuestas.</p>
GPAQ version 1	<p>Este documento le proporciona información sobre la versión 2 del Cuestionario Mundial de Actividad Física. Se aconseja utilizar la Versión 2 del cuestionario.</p> <p>Si ya ha utilizado el cuestionario 1 y necesita ayuda para analizar esta información, consulte la sección "Versión 1" en este documento.</p>

Cálculo y limpieza de datos sobre Actividad física	Al final de este documento encontrará una sección de análisis que describe el proceso de limpieza y análisis de datos sobre actividad física. Esta sección utiliza la columna del código como referencia para todos los cálculos
MET	MET es la medida que se utiliza normalmente para analizar la actividad física. MET (Equivalente Metabólico): La proporción del índice de metabolismo trabajando y en situación de reposo. Un MET se define como 1 kcal/kg/hora y equivale a la energía consumida por el cuerpo en reposo. Un MET también se define como el oxígeno consumido en ml/kg/min cuando un MET equivale a 3.5 ml/kg/min de oxígeno consumido en situación de reposo.
Columna de codificación para el cuestionario	La columna del código se utiliza como guía para el análisis de los datos sobre actividad física. Si inserta este cuestionario en otro cuestionario puede cambiar los números de las preguntas, pero no cambie el código.

2

Actividad física
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas

intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49 ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52 ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse		
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]		
55 ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7

56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre (inserte otros ejemplos si llega el caso).			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

3

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

Anexo 6

TRANSICIÓN A

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO (Kg)	ESTATURA (Mt)
Ana Maria Burbano Perez	6	24	1.14
Yireth Estefânia Toledo Ramirez	5	20	1.10cm
Maria Jose Acero	5	21	1.19cm
John Jairo Montaña	6	22	1.18CM
Tania Sofia Vargas	6	20	1.12cm
Stephany Correa De Balbuena	6	17	1.12cm
Sara Urbina Barbosa	5	18	1.15cm
Laura Calvo	5	19	1.11cm
Laura Katherine Parra	5	18	1.15cm
Jesus Santiago Davila Ospina	5	16	1.08cm
Laura Tatiana Carlos Ruiz	6	17	1.12cm
Gabriel Andrés García umbarita	5	18	1.14cm
Juan Sebastián Roberto Romero	6	20	1.13cm
Samuel González Huertas	6	19	1.13cm
Juan Eduardo Albahan Rojas	6	21	1.12cm
Juan David Pachón García	5	17	1.08cm
Julián David Sánchez Cruz	6	21	1.18cm
Katherine Camacho	5	19	1.14cm
Natalia Ramírez Contreras	6	20	1.10cm
María Juliana Jerez Ortiz	5	16	1.06cm

TRANSICIÓN B

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO (KG)	ESTATURA (MT)
Dana Sofía Serrano Ramírez	5	19	1.15CM
Jesyren Peláez González	5	18	1.14cm
Chiara Navarro Ospina	6	21	1.17cm
Yasly Alejandra Mahecha Ruiz	5	20	1.15cm
Isabela Cardozo Serrano	5	18	1.09cm
Sonia Alejandra Muñoz Rivera	6	17	1.09cm
María Nicole Jaime Valdez	5	23	1.15cm
Laura Sofía Cañón Mejía	5	24	1.17cm
Juanita Isabela Calvo Quintana	6	22	1.16cm
Johan Herrera Fuentes	6	22	1.11cm
Carlos Andrés Franco Arrieta	6	20	1.19cm
Andrés Parra Velásquez	5	17	1.10cm
Samuel Ramírez Penagos	6	19	1.17cm
Samuel Camacho Guevara	5	15	1.06cm
Juan Diego Quiñones Romero	6	22	1.16cm
Juan Pablo Vargas Castillo	6	25	1.20cm
María Fernanda Ariza Aguasaco	6	33	1.24cm
María Camila Villanueva Toro	5	15	1.08cm
Brayan Camilo Rivera Martinez	5	17	1.12cm
Sara Isabel Araque Tellez	5	27	1.18cm
Ana Maria Garzon Buitrago	6	18	1.15cm

Anexo 7 Folleto beneficio de la leche

Comer rico es comer sano

Porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Tomo leche!



Lo ideal:

- Consumir 3 veces en el día productos lácteos como



leche, yogur, quesillo o queso fresco,
de preferencia semidescremados o descremados

Por qué:

- Porque la leche, el yogur, quesillo y queso fresco contienen proteínas, calcio y vitaminas
- Porque el consumo suficiente de leche durante toda la vida más la actividad física frecuente reducen el riesgo de osteoporosis



Importante:

- La falta de calcio produce osteoporosis, lo que significa huesos frágiles. Es la causa más común de deformación y dolor de la columna, fracturas de cadera, muñecas y vértebras, que obligan a los adultos y adultos mayores a depender de otras personas





Comer rico es comer sano

Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud ¡Come frutas y verduras todos los días!

Lo ideal:

- Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día



Los antioxidantes son compuestos químicos capaces de disminuir la acción de los "radicales libres", moléculas dañinas asociadas al cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.



Por qué:

- Porque además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer
- Contienen fibra que favorece la digestión y ayuda a bajar el colesterol en la sangre
- Ayudan a prevenir la obesidad

Importante:

- Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades o colores
- Se pueden consumir en cantidad abundante, ya que aportan pocas calorías



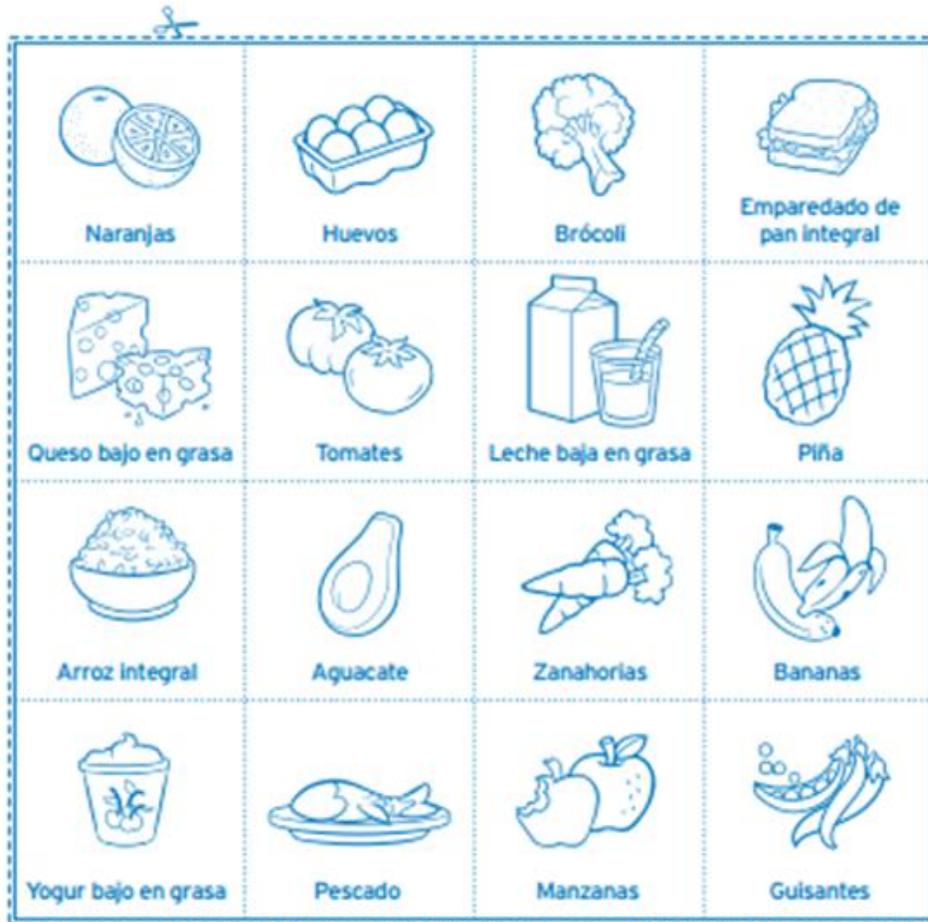
Alimentación



Anexo 9 tarjeta de alimentos

¡A MOVERSE! • CAPÍTULO 3 • LO QUE ME DICE MI CUERPO

Página para distribuir: Tarjetas de alimentos (vea la página 33)




**hábitos
saludables**
para
toda
la vida





PÁGINA 34 • WWW.SESAMEWORKSHOP.ORG/HEALTHYHABITS • © 2007 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.



¿Sabías que al comer pescado ayudas a mantener sano tu corazón?



Lo ideal:

- Comer pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha

Por qué:

- Porque el pescado tiene proteínas y minerales tan buenos como la carne



- Los pescados grasos como jurel, salmón, sardinas o atún contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón

Los omega 3 también se encuentran en los aceites de canola, soya y nueces



Importante:

- El pescado puede ser fresco, congelado o en conserva
- Prefiere las conservas en agua y con poca sal (sodio); son más saludables
- ¡Cuidate! No consumes pescados y mariscos crudos

Yo leo las etiquetas ¿y tú? Elige los alimentos bajos en grasas, azúcar y sal

Lo ideal:

- Reducir el consumo habitual de azúcar y sal
- Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y preferir los productos **"Libres", "Bajos", "Livianos"** o **"Reducidos"** en calorías, sal (sodio), azúcar, grasas saturadas y colesterol

Por qué:

- Porque en las etiquetas puedes encontrar toda la información que necesitas para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados para ti
- Porque permite comparar entre alimentos y elegir por precio y calidad

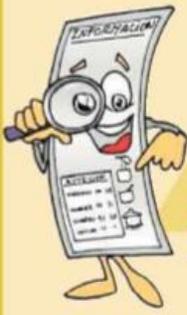


INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: (1 vaso) (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	(100ml)	(1 porción)
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

Importante:

- Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal
- Estamos consumiendo más del doble de la sal recomendada. Esto puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro



* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética

** Dosis Diaria de Referencia (DDR)
Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona.

Beber agua quita la sed, te protege y renueva



Lo ideal:

- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día (1,5 a 2 litros)



Por qué:

- Porque necesitas reponer el agua que pierdes a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones
- Porque favorece la eliminación de toxinas de tu organismo y le asegura un buen funcionamiento
- Porque regula tu temperatura corporal y ayuda a que tu boca se mantenga fresca y húmeda
- Porque es un aporte natural para el cuidado de tu piel



Importante:

- El agua potable es segura. Bébela con confianza, es más natural que las bebidas gaseosas



pan

Anexo 13,14, y 15



Tomado por miguel delgado, realización cartelera con niños sobre hábitos de vida saludable.



IMG_3888.JPG

.ACTIVIDAD. .FÍSICA.

• Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía



Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasa



Lo ideal:

- Preferir alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol



Por qué:

- Porque el consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermarse del corazón

Importante:

- Elegir aceites vegetales (maravilla, oliva, canola, soya) y usar en poca cantidad porque aportan muchas calorías
- Cocinar con menos aceite y preparar frituras sólo una o dos veces al mes
- Las cecinas, vísceras (sesos, riñones, hígado), carnes con grasa, mantequilla, margarina, mayonesa, tortas, pasteles, papas fritas y la comida "chatarra" contienen grasas saturadas, ácidos grasos trans, colesterol y exceso de calorías ¡**hacen engordar!**
- Paltas, nueces y aceitunas aportan grasas "saludables"



Anexo 18, la importancia de caminar 30 minutos diarios



Yo camino como mínimo 30 minutos al día

a paso rápido sumando períodos de al menos 10 minutos. Así fortalezo mi sistema respiratorio y muscular



Además realizo ejercicios 30 minutos tres veces por semana

así fortalezo mis músculos y huesos; controlo mi peso; mejoro las defensas de mi cuerpo y puedo reducir el estrés, la ansiedad y la depresión



También me cuido haciendo ejercicios de estiramiento

así mejoro la flexibilidad de mis articulaciones; fortalezo ligamentos y tendones; disminuyo el riesgo de lesiones y los dolores de cuello y espalda



Física

Anexo 19, me recreo de manera activa

Me recreo de manera activa, me entretiene y me hace sentir bien

además me siento con más energía y comparto con otras personas



Realizo pausas activas en el trabajo y me olvido de la rutina

con al menos 5 minutos de ejercicios puedo relajarme y tener un mejor rendimiento

Voy de menos a más y ya no me canso

a medida que practico actividad física a mi propio ritmo, mi capacidad física mejora y puedo ir aumentando la intensidad



Importante

- Beber abundante agua (no bebidas), sobre todo si hace calor
- Protegerse del sol con sombrero y filtro solar en las actividades al aire libre
- Usar ropa y calzado o zapatillas apropiados





¡Cuando grande no voy a fumar!

Lo ideal:

- No empezar a fumar; aprender a decir no al tabaco



Por qué:

- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus profesores
- Mientras más precoz es el inicio del consumo de tabaco, hay más posibilidades de que el niño sea un fumador adicto cuando adulto
- Además el tabaco es una droga de inicio para otras drogas ilícitas. Los niños son los más vulnerables frente a la publicidad de la industria tabacalera



Importante:

- Cuando te embaraces, deja de fumar inmediatamente y no te expongas al humo del tabaco ambiental
- Si fumas, no lo hagas frente a tus hijos y no permitas fumar en tu hogar
- Es necesario desarrollar competencias psicosociales y habilidades para la vida, para que los niños y niñas formen su propia opinión

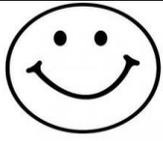


Anexo 21 Encuesta niños de transición A y B

UNIVERSIDAD LIBRE
SEDE BOSQUE POPULAR
PROYECTO INVESTIGATIVO III
COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY SEDE B
ENCUESTA DIRIGIDA A ALUMNOS
TEMA: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

En esta encuesta vas a encontrar preguntas sobre hábitos de vida saludable. Recuerda las clases que viste con tus profesores y los folletos del cuaderno, para responder las siguientes preguntas, y así poder evaluar tu aprendizaje.

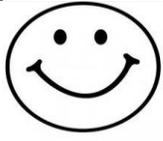
5. ¿Cómo crees que es tu alimentación diaria?

		
---	---	---

6. ¿Cómo calificas tu actividad física diaria?

		
---	---	---

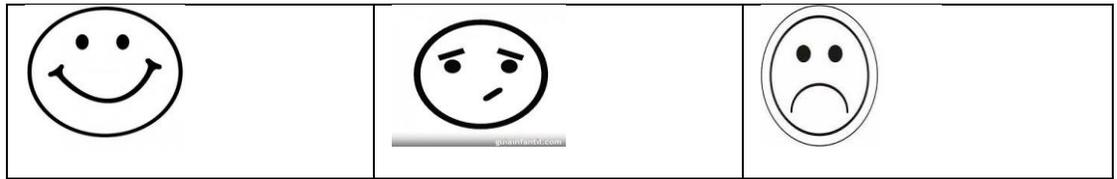
7. ¿Te lavas las manos antes de comer y después de ir al baño?

		
---	---	---

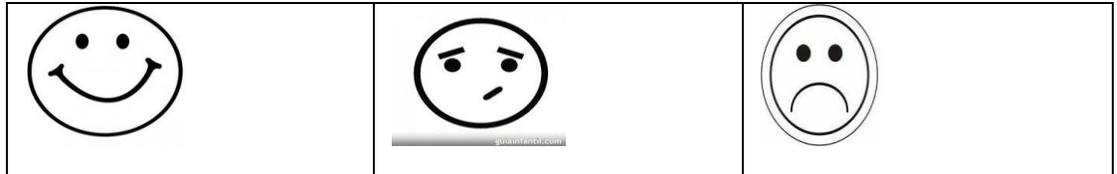
8. ¿Llevas tu uniforme limpio al colegio?

		
---	---	---

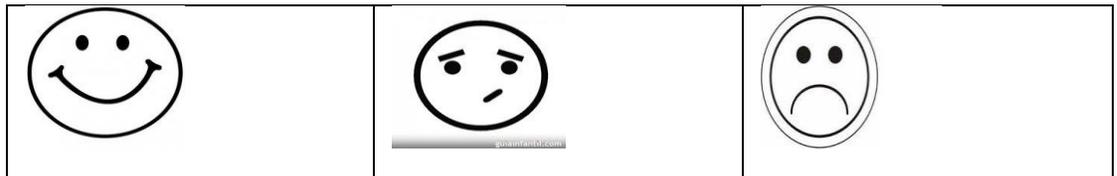
10. ¿Llevas hidratación a la clase de educación física?



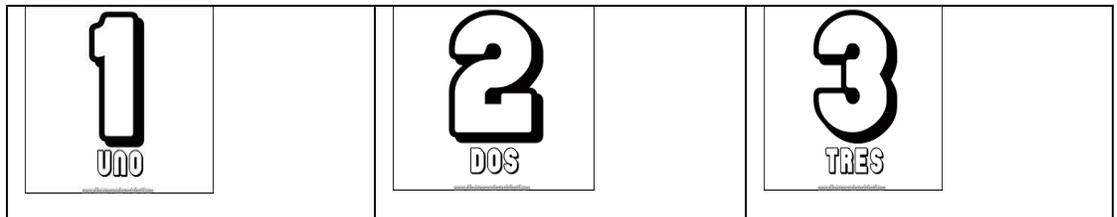
11. ¿Sales a jugar con tu familia al parque al menos 30 minutos diarios?



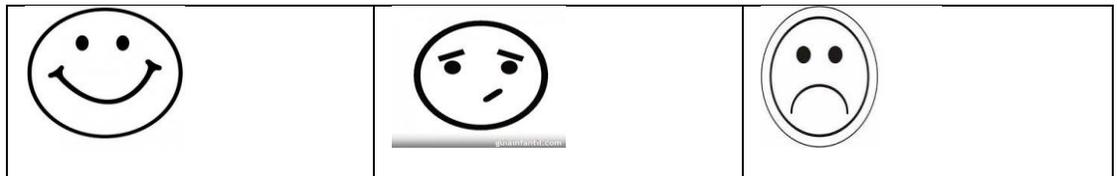
12. ¿Botas la basura dentro de la caneca?



13. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?



14. ¿Consumes las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y comida)?



¿Cuéntanos que aprendiste durante las actividades realizadas sobre los hábitos de vida saludable, (higiene personal, actividad física, alimentación adecuada)?



Que los primeros pasos de tu hijo sean el comienzo de una vida activa y saludable

¿Por qué?

- Porque haciendo actividad física crecerán mejor
- Tendrán huesos y músculos más fuertes
- Conocerán su cuerpo y evitarán accidentes
- Mejorarán su autoestima al descubrir sus capacidades
- Se sentirán alegres y se divertirán



Los niños aprenden jugando. Necesitan al menos 1 hora diaria de juegos activos



Comparte las actividades con tu hijo. Así podrás protegerlo de accidentes



Permite a tus niños más oportunidades para estar activos. Disminuye el tiempo en actividades en las que permanecen sentados



edad 2 a 5 años

Fotografías



Tomado por miguel delgado, al final de la realización de carteleras motivando a los hábitos saludables.

Tomado por Richard Galvis, Charla a niños sobre hábitos de vida saludable, en salón de audiovisuales.



SAM_8768.JPG

Tomado por Fabián vaca, charla para profesores sobre hábitos de vida saludable



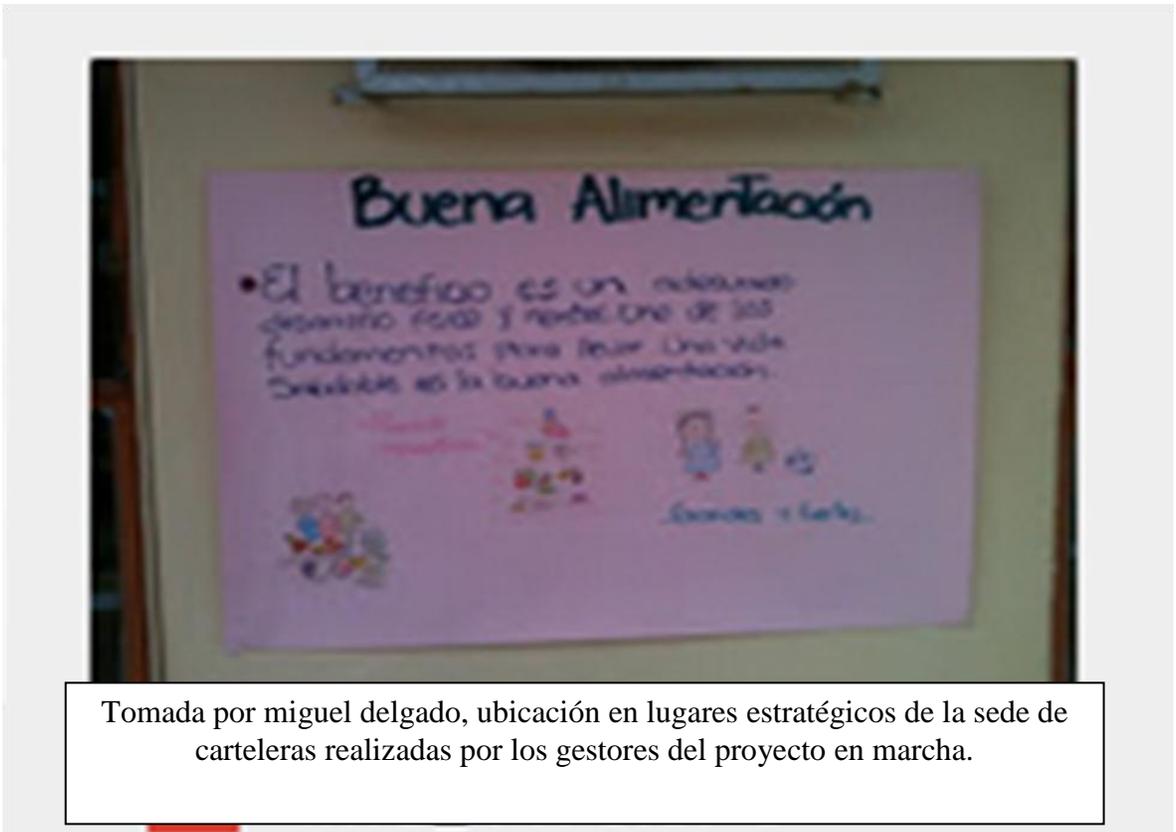
SAM_8770.JPG



Tomada por miguel delgado, ubicación en lugares estratégicos de la sede de cartelera realizadas por los gestores del proyecto en marcha.



Tomada por miguel delgado, ubicación en lugares estratégicos de la sede de cartelera realizadas por los gestores del proyecto en marcha.



Tomada por miguel delgado, ubicación en lugares estratégicos de la sede de cartelera realizadas por los gestores del proyecto en marcha.



Tomada por Fabián vaca, ubicación en lugares estratégicos de la sede de cartelera realizadas por los gestores del proyecto en marcha.



Tomada por Fabián vaca, adecuación espacio para reflexión con niños sobre lo aprendido en el transcurso del proceso investigativo.



Tomado por Richard Galvis, reflexión con niños sobre todo lo aprendido en el transcurso del proceso investigativo.



Tomado por miguel delgado, encuesta final para niños evaluando el proceso realizado.

Más fotos:

