



**ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED  
NUEVA CONSTITUCIÓN**

**HUMBERTO ANDRÉS MORALES SÁNCHEZ  
JUAN CARLOS BOHORQUEZ OVALLE**

**UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
BOGOTÁ  
2015**



**ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED  
NUEVA CONSTITUCIÓN**

**HUMBERTO ANDRÉS MORALES SÁNCHEZ  
JUAN CARLOS BOHORQUEZ OVALLE**

**Proyecto de investigación para optar por el título de “Licenciado en  
educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes”**

**Profesor: Pedro Nel González Robayo  
Licenciado en educación física**

**UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
BOGOTÁ  
2015**

## Contenido

1.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	16
1.1.	ANTECEDENTES .....	16
1.2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	19
1.3.	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	21
2.	JUSTIFICACIÓN .....	22
3.	OBJETIVOS.....	25
3.1.	Objetivo General:.....	25
3.2.	Objetivos Específicos: .....	25
4.	MARCO TEÓRICO .....	25
4.1.	MARCO CONTEXTUAL .....	25
4.1.1.	Ubicación y datos de la institución: .....	26
4.1.2.	Proyecto educativo institucional: .....	27
4.1.3.	Misión y visión: .....	28
4.1.4.	Perfil Del Estudiante.....	29
4.2.	MARCO CONCEPTUAL .....	29
4.2.1.	Educación física:.....	29
4.2.2.	Tendencias de la educación física:.....	34
4.2.3.	Actividad Física:.....	37
4.2.4.	Qué es una estrategia educativa.....	40
4.2.5.	La didáctica .....	41
4.2.6.	Hábitos: .....	42
4.2.7.	Preescolar.....	48
5.	METODOLOGÍA .....	61
5.1.	Método de investigación .....	61
5.2.	Tipo de Investigación .....	61
5.3.1.	Planificación: .....	63

5.3.2.	Acción:.....	63
5.3.3.	Observación y reflexión: .....	64
6.	PROPUESTA PEDAGÓGICA .....	72
6.1.	PRESENTACIÓN: .....	72
6.2.	FUNDAMENTOS DE LA PROPUESTA:.....	73
6.3.	PROPOSITO U OBJETIVO GENERAL: .....	75
6.4.	PROPOSITOS U OBJETIVOS ESPECIFICOS: .....	75
6.5.	METAS DIDÁCTICAS:.....	76
6.6.	SECUENCIACION DE CONTENIDOS:.....	77
6.7.	METODOLOGÍA: .....	85
6.8.	MECANISMOS DE EVALUACIÓN:.....	89
6.9.	RECURSOS: .....	90
7.	ANALISIS DE RESULTADOS .....	90
8.	CONCLUSIONES.....	115
9.	ANEXOS .....	119
10.	BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFÍA .....	127

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

---

## AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos a:

Las maestras titulares de los grados de transición, quienes además de hacer un acompañamiento constante fueron un agente activo durante el proceso.

Las coordinadoras y directrices de la institución, que siempre se presentaron dispuestos y atentos en pro del proyecto, además de ser importantes partícipes de las etapas de evaluación y feedback.

Al maestro Pedro Nel Gonzales, quien enriqueció y facilitó la construcción del proyecto sin dejar de lado la exigencia, la disciplina y el profesionalismo.

Al jurado lector Edgar Raúl Acosta, quien hizo numerosos aportes al proyecto a través de sus retroalimentaciones.

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones del concepto de educación física según autores.	Pág. 21
Tabla 2. Objeto de estudio de la educación física según autores.	Pág. 27
Tabla 3. Pasos para la formación psicobiológica de hábitos.	Pág. 35
Tabla 4. Formación psicológica de los hábitos: regla de las tres R's.	Pág. 36
Tabla 5. Fases del desarrollo motor.	Pág. .46
Tabla 6. Principios básicos para el aprendizaje motor	Pág. 46
Tabla 7. Características del niño preescolar.	Pág. 47
Tabla 8. Características del niño preescolar	Pág. 48
Tabla 9. Características de los niños en preescolar.	Pág. 49
Tabla 10. Características del niño preescolar.	Pág. 50
Tabla 11. Orientaciones pedagógicas previas a la investigación.	Pág. 55
Tabla 12. Preguntas orientadoras en la investigación acción.	Pág. 56
Tabla 13. Cuestionario No. 1 sobre H.V.S. en preescolares.	Pág. 59
Tabla 14. Cuestionario No. 2 sobre H.V.S. en preescolares.	Pág. 60
Tabla 15. Referente estimativo de nivel de actividad física.	Pág. 63
Tabla 16. Cronogramas de trabajo mes a mes.	Pág. 70





## LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Análisis de buenos hábitos de alimentación.	Pág. 85
Gráfica 2. Análisis de malos hábitos de alimentación.	Pág. 86
Gráfica 3. Análisis de hábitos de alimentación.	Pág. 87
Gráfica 4. Análisis de concepto de actividad física.	Pág. 88
Gráfica 5. Análisis de concepto de actividad física.	Pág. 88
Gráfica 6. Análisis de H.V.S. y hábitos de sedentarismo.	Pág. 89
Gráfica 7. Análisis de hábitos de aseo.	Pág. 90
Gráfica 8. Analisis hábitos de aseo.	Pág. 91
Gráfica 9. Análisis sobre hábitos de sueño.	Pág. 91
Gráfica 10. Análisis sobre hábitos de sueño.	Pág. 92
Gráfica 11. Análisis de No. de horas sentado.	Pág. 92
Gráfica 12. Análisis de No. de cuadras caminando.	Pág.93
Gráfica 13. Análisis de No. de horas jugando al aire libre.	Pág. 93
Gráfica 14. Análisis de No. de horas de ejercicio o deporte programado.	Pág.94

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de estrategia.	Pág. 33
Figura 2. Proceso y secuencia de “la regla de las tres R’s”.	Pág. 37
Figura 3. Curva de aprehensión de los hábitos.	Pág. 38
Figura 4. Fases del desarrollo motor.	Pág. 44
Figura 5. Perfil del niño preescolar.	Pág. 51
Figura 6. Aspectos a trabajar en la edad preescolar.	Pág. 52
Figura 7. Proceso y secuenciación de la investigación acción.	Pág. 54

## ÍNDICE DE SIGLAS

HV = Hábitos de vida

HVS = Hábitos de vida saludable

AF = Actividad física

AFS = Actividad física y salud

ECNT = Enfermedades crónicas no transmisibles

OMS = Organización mundial de la salud

OPS = Organización panamericana de la salud

I.E.D. = Institución educativa distrital

AVAD = Años de vida ajustados en función de la discapacidad

DPAS = Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud.

RAE = Real academia de la lengua española

CPAQ = The children physical activity questionnaire (cuestionario de actividad física en niños)

YPAQ = The youth physical activity questionnaire (cuestionario de actividad física en jóvenes)

3DPAR = The three days physical activity recall (recordatorio de actividad física tres días antes)

PDR = previous day recall (recordatorio del día anterior)

GPAQ = Global physical activity questionnaire (cuestionario global de actividad física)

IPAQ = International physical activity questionnaire (Cuestionario internacional de actividad física)

SOPLAY = System for observing play and Leisure activity in youth (sistema de observación de actividad física en el tiempo libre de los jóvenes)

SOPARC = System for observing play and recreation in communities (sistema de observación de juego y recreación en comunidades)

Titulo	Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición de la IED Nueva Constitución		
Programa	Licenciatura en educación física recreación y deportes		
Semestre	Noveno		
Línea de investigación			
Estudiantes	C.C	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
Humberto Andrés Morales Sánchez	1026276039	3168676245	<a href="mailto:morales88andres88@hotmail.com">morales88andres88@hotmail.com</a>
Juan Carlos Bohórquez Ovalle	79922104	3138769475	<a href="mailto:juanc.bohorquezo@unilibrebog.edu.co">juanc.bohorquezo@unilibrebog.edu.co</a>
Lugar de ejecución	I.E.D Nueva Constitución		
Tipo de institución	Colegio Distrital		
Ciudad	Bogotá		
Dirección	Carrera 107B nº 72c-31		
Teléfono	5339644-7577197		

Tabla 1. Presentación del proyecto de grado

## **INTRODUCCIÓN**

En todo el mundo el tema de hábitos saludables se viene abordando desde diferentes áreas de la salud, la educación, la cultura. Los planes de desarrollo hoy incluyen los temas adyacentes como lo son la obesidad, el sedentarismo, los hábitos alimenticios y los métodos para incentivar la practica regular de actividad física, como forma de prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles ECNT, pues hoy son un tema de salud pública que toca a todas las personas sin distinción de edad ni estrato socioeconómico.

Es por ello que la educación física hoy no es indiferente a esto, especialmente cuando emprende la travesía por la formación en los primeros años de vida del ser humano, momento donde aun es posible impactar de manera profunda y positiva en las prácticas saludables que marcarán el camino a seguir en los años subsiguientes, no solo en el salón de clases, sino en la escuela entera y su entorno cercano.

Partiendo de aquí, este proyecto se embarca en la indagación para determinar una estrategia pertinente dirigida a promocionar los hábitos saludables desde la clase de educación física en los niños de preescolar, tomando como referente los estudiantes en estas edades del IED Nueva Constitución, ubicado en el barrio Garcés Navas de la ciudad de Bogotá, Colombia. Para presentarlo, el documento se divide en cinco partes que permiten recorrer la temática para evidenciar el proceso que permitió llegar a la propuesta pedagógica que da razón a la investigación.

En primer lugar, se expone la problemática a nivel internacional, nacional y local, presentando antecedentes importantes que dan peso a los asuntos tratados y permiten entender a profundidad el porqué del proyecto, para luego plantear unos objetivos de investigación que determinan el camino a seguir y el orden en que se abordaron las estrategias que ayudarán a alcanzar la meta.

En segunda instancia se presenta la teoría que soporta la importancia de tratar los hábitos saludables en el contexto específico, poniendo a la luz los autores que sustentan estos temas dentro de la educación física y describen las categorías relacionadas, así como aclaran la pertinencia de el trabajo en edad preescolar y las características de estos infantes.

La tercera parte indica la metodología de investigación usada y los pasos a seguir a la hora de ponerla en práctica. Esto se presenta de manera descriptiva, de manera que ayude a entender bajo qué estructura se organiza toda la investigación.

Seguidamente, la cuarta parte del documento contiene la propuesta pedagógica, sus propósitos, fundamentos, contenidos que fueron escogidos, metodología usada para el propósito pedagógico, la manera como se recolectó la información y los mecanismos de evaluación.

Finalmente, en una quinta parte se exponen los resultados y formulan unas conclusiones, no con esto negando la posibilidad de ahondar y llegar más allá en el camino de promocionar los hábitos saludables en edad preescolar y, contrario a esto, abriendo el camino para nuevas investigaciones y puesta en marcha de otras propuestas que puedan derivarse de la presente y que permitan acercarse al objetivo de tener niños, jóvenes y adultos en todos los niveles de la comunidad educativa, propendiendo por una mejor calidad de vida.

## **1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.1. ANTECEDENTES**

De modo general, la OMS ha planteado la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que se torna más relevante al mostrar datos sobre las enfermedades no transmisibles (ECNT) y las lesiones no intencionales que hoy representan casi 70% de todas las causas de muerte en la Región de las Américas y afectan principalmente a personas de 18 a 70 años de edad. Los años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD) perdidos debido a ENT tales como obesidad, accidentes cerebro-vasculares, diabetes y cardiopatías en las Américas ascienden a 12,5 millones de AVAD, que se suman a los 4,6 millones de AVAD perdidos debido a la desnutrición de niños y madres<sup>1</sup>.

Todos estos datos encontrados en el devenir de aprendizajes entre maestros, profesores e instructores -cada uno con sus verdades sobre el tema-, ha puesto en evidencia la existencia de problemas psicosociales, afectivos, motrices, fisiológicos y demás, derivados de las enfermedades producidas por el sedentarismo en la población estudiantil, y que a nivel mundial afecta a personas más jóvenes cada vez.

Al revisar algunas teorías y analizar la problemática, se visualizó que la raíz pudiera encontrarse en la educación a nivel familiar y en la escuela, lo que llevó a enfocar la atención en la población infante y su entorno, pues es allí donde se puede lograr mayor incidencia a la hora de promocionar hábitos de vida saludables que redunden en beneficios en la esfera escolar-familiar-social con un real convencimiento de la importancia de alimentarse bien y realizar actividad física regular para mejorar los hábitos hacia una vida saludable.

---

<sup>1</sup> Jacoby E. PAHO Regional Consultation of the Americas on Diet, Physical Activity and Health: A CALL TO ACTION. Food and Nutr Bulletin UNU, vol25, No2, 2004:172-174



A nivel internacional se encuentran varias experiencias en el camino a enseñar hábitos saludables, como lo es el caso del proyecto investigativo que se realizó en México, abarcando en su muestra a la población estudiantil de primaria, secundaria, docentes y personal administrativo. Mientras establecían los niveles en los cuales oscilaban los niveles de cada persona respecto a los estilos de vida saludable, encuentran que, debido a una pobre o incorrecta instrucción desde temprana edad en aspectos básicos de autocuidado, se desarrollan estilos a los cuales se suman hábitos que abarcan desde una mala alimentación, hasta imprudencias viales. Estos resultados fueron presentados en el XX congreso de investigación de estilos de vida saludables, Carrillo B., Hernández A., Ramírez I., Rodríguez I., Asesor: Montemayor Flores Colegio Universitario Marcelino Champagnat.

Recolectando información en este mismo sentido, se puede encontrar el Estudio Epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados del municipio de Madrid, Cordete. En esta tesis doctoral se evidencian concepciones erradas en hábitos de vida e incluso a nivel conceptual por parte de la población estudiantil española, mostrando la necesidad de trabajo por parte de un educador físico en la institución E.S.O. que desembocara en la abolición de estos paradigmas.

Ya en el ámbito nacional es posible encontrar en Colombia el programa Hábitos y Estilos de Vida Saludables, bajo la gerencia de COLDEPORTES y apoyado por el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Protección Social y el Ministerio de Cultura. La unión de estas cuatro entidades permite el funcionamiento a nivel departamental del programa en todo el país, quienes a su vez buscan estrategias para el concurso de entes municipales que hacen posible impulsar tres grandes ejes: actividad física, alimentación saludable y control de consumo de tabaco.

Para lograr su empeño, el programa cuenta con aproximadamente 350 monitores quienes masifican la actividad física en todo el país a través de clases grupales

musicalizadas, caminatas, ciclo-vías, ciclo-paseos e hidroaeróbicos, impulsando grupos regulares y estrategias interinstitucionales para crear espacios desde donde promover la reducción del consumo de tabaco y el concepto de consumo de frutas y verduras. Como soporte han diseñado varios textos guía que ilustran el escenario de la promoción de hábitos y estilos de vida saludable. Entre los textos se encuentran los “Lineamientos y oportunidades de mejora en el desarrollo de la acción de gestores, monitores y líderes del programa de hábitos y estilos de vida saludable”, la obra “buenas prácticas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable en Colombia”, el “manual para implementar, promocionar y evaluar programas de vidas activas y saludables” y el libro “ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia”.<sup>2</sup>

A nivel local, el antecedente más significativo descansa sobre el proyecto investigativo “Propuesta Didáctica Para Promover Estilos De Vida Saludable En Los Profesores De Primaria Del Colegio Nueva Constitución” desarrollado en el año 2013 y realizado por Jorge Aurelio Moreno Ramírez y Hugo Yesid Mayorga Ramírez, estudiantes de la universidad libre; allí se puede apreciar una irradiación en el ámbito escolar con una clase semanal de promoción de estilos de vida saludable. Este antecedente es vital, ya que luego de haber abordado a los docentes, se abre el camino hacia la comprensión de la importancia del tema y la necesidad de trabajarlo en los estudiantes.

Para terminar y motivando a la investigación sobre el tema, es importante consultar las leyes 1335 de 2009 (anti tabaco), 1355 (ley de la obesidad) y 181 de 1995 (ley del deporte). Estas líneas de acción político-administrativas coadyuvan a impulsar iniciativas relacionadas con la promoción y justificación de la importancia de realizar actividad física y mantener hábitos saludables desde un enfoque legal, que palpablemente permiten dilucidar una problemática que ha pasado de los

---

<sup>2</sup> DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – COLDEPORTES. DOCUMENTOS ORIENTADORES HEVS. <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=64336>

pequeños hábitos en una persona, a una evidente situación de salud pública que hay que abordar sin temores desde edades tempranas. Si se emplean estas herramientas legales para catapultar la actividad física, la alimentación saludable y otros hábitos de aseo básicos, en contextos escolares, laborales, entre otros, se da la oportunidad de contrarrestar de manera significativa la mortandad por enfermedades crónicas no transmisibles, elevar el promedio de longevidad y elevar la calidad de vida en general.

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los hábitos de vida saludable son un tema que día tras día aumentan su popularidad, pero, ¿aumentan realmente su relevancia? ¿O por lo menos lo hacen fuera del contexto académico relacionado con la salud y el bienestar?

La alarma se ha disparado hace ya varias décadas en diferentes áreas afines a la salud y el bienestar como bien lo son: la medicina, la fisioterapia, la psicología, nutrición y dietética, e inherentemente la educación física, entre otros. Sumado a la difusión de este conocimiento el cual, no ha sido exclusivo de estas áreas, se han hecho grandes esfuerzos de manera conjunta entre diferentes campos del saber e instituciones gubernamentales, en la búsqueda global por la disminución de mortandad por factores tales como: sedentarismo, drogadicción, malos hábitos alimenticios, altos niveles de estrés, tabaquismo, alcoholismo, entre otros.

En orden jerárquico, las variables que más influyen, según datos de la OMS, y que tienen un alto porcentaje de asimilación y adaptación por parte de los menores son: 1 Mala alimentación, 2 sedentarismo, 3 Hábitos de higiene y cuidado personal y 4 tabaquismo. Este orden está sujeto a un orden lógico del desarrollo de los menores de edad y el modo en que son influenciados por las conductas de su medio familiar-social.

A pesar de esto, las iniciativas en el mundo y en Colombia no han sido suficientes. En países como Estados Unidos, Francia, Finlandia, Bélgica, Barbados y Chile, el

impacto de acciones como el impuesto a bebidas azucaradas que vienen aplicando en los últimos años por parte de los gobiernos no ha presentado mayores resultados, o por lo menos no muy claros. La revista Dinero publicó en el primer semestre del 2015<sup>3</sup> sobre el impacto de la medida y muestra una iniciativa para Colombia; sin embargo dice el artículo, que en Chile solo ha servido para encarecer los alimentos pero la relación con la obesidad sigue siendo la misma. En el caso de México la disminución es tan mínima que ni siquiera registra como un cambio menor en los niveles de obesidad.

Por su parte la OMS promulgó que el aumento en las bebidas azucaradas debía ser del 20%<sup>4</sup> para tener un efecto significativo, pero evidentemente esto ha causado revuelo con las empresas productoras, quienes no han acatado la medida, pues advierten pérdidas por alzas exageradas.

El impuesto en Colombia es, en el momento de iniciar a recolectar la información para el presente proyecto, apenas una propuesta en el plan de desarrollo económico del país, pero desde ya se empiezan a sentir las controversias con los empresarios. En el caso de Bogotá, no se han impuesto medidas y en los colegios y sus alrededores se siguen vendiendo alimentos altos en calorías y en la mayoría de los casos esta es la mejor fuente de ingresos del mercado de la zona.

Los alumnos del IED Nueva Constitución están expuestos a los agentes anteriormente enumerados y la población de transición cuenta con un agravante, pues a través de las observaciones iniciales se evidencia que los niños no consumen el refrigerio en su totalidad y dan prioridad a lo que las empresas contratadas para este fin en el distrito han llamado “energizante” que en realidad es el dulce o postre que acompaña el refrigerio y dejan en último lugar la fruta que

---

<sup>3</sup> DINERO, Revista. Colombia 2 de mayo de 2015. Publicación en la web: <http://www.dinero.com/edicion-impresa/pais/articulo/impuesto-bebidas-azucaradas-comida-alta-carga-grasas/205422>

<sup>4</sup> OPS, OMS. [http://www.paho.org/mex/index.php?option=com\\_content&view=article&id=627%3Alos-impuestos-refrescos-bebidas-azucaradas-medida-salud-publica&Itemid=499](http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=627%3Alos-impuestos-refrescos-bebidas-azucaradas-medida-salud-publica&Itemid=499) 14 de octubre de 2013

lo acompaña, las frutas son el elemento que menos se consume y normalmente éstas terminan acumuladas y desperdiciadas a diario en canastillas.

Otra problemática encontrada en el colegio, es la falta de un profesor de Educación física de planta, (dificultad generalizada en los colegios públicos de la zona), pues son las mismas profesoras de preescolar quienes dirigen la asignatura y de no ser por la intervención de los practicantes de la Universidad Libre los niños estarían. Profundizando en el tema, se evidenció que las profesoras no poseen los conocimientos suficientes para incentivar hábitos de actividad física saludables y en conversación con ellas sobre los conceptos básicos de cuánto tiempo de actividad física deben realizar los niños, la diferencia con el deporte o los riesgos del sedentarismo en los niños, se pudo comprobar que no se le ha dado mayor relevancia al tema. Las maestras manifiestan que no tienen acceso a capacitaciones para formarse en esta área a nivel preescolar y que no tienen las herramientas suficientes para desarrollar un programa pertinente con los infantes, por lo que en esos espacios acuden al juego libre no dirigido.

En el preescolar, una de las formas más significativas en que los niños aprenden es por imitación, (entre otras). Los niños en edad preescolar se manifiestan también muy atentos, participativos, receptivos y repetitivos en cuanto a lo que los adultos hacen o dicen, especialmente sus maestros. Es por esto que la educación física aparece como una herramienta fundamental de alcance transversal, ya que a través de esta se logra una formación integral de las dimensiones física- motriz, afectiva, social y cognitiva.

### **1.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué estrategia didáctica proponer para facilitar la enseñanza aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños en edad preescolar en el IED Nueva Constitución?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Cuando se habla de cuerpo en el ámbito de la educación, se debe hacer referencia a todo el ser humano: sus pensamientos, cultura, formas de vivir, conocimientos y por supuesto, su corporeidad en todo sentido. Por ello, una persona que despliega en su plenitud todas sus habilidades y que se le permiten actos motores sanos y completos en cada fase de desarrollo, poseerá en las etapas subsiguientes un excelente estado mental que le permitirá reconocerse, estar preparado para la asimilación de aprendizajes escolares básicos y relacionarse de manera adecuada con su medio.

Pensando, entonces, en un cuerpo desde la integralidad del ser, se logra entender mejor la necesidad de abordar la salud, término que ha ido trascendiendo con el paso de los años y que hoy no solo se remite a la ausencia de enfermedad, sino que tiene en cuenta aspectos como la salud mental, psicológica y emocional, pasando por la manera como se desarrolla el individuo en sociedad hasta como se adapta al ambiente y comporta consigo mismo para alcanzar el bienestar<sup>5</sup>.

Lo anterior fue vivenciado por los autores del presente proyecto, Andrés Morales y Juan Bohorquez, quienes iniciaron su experiencia con la actividad física y el deporte desde temprana edad, encontrando en estas áreas los beneficios de llevar una vida saludable y activa que luego, con su inquietud por el conocimiento, formación informal y en gran parte experimental, se convertirían en una oportunidad laboral desde hace cinco y trece años respectivamente. En este descubrimiento progresivo les fue difícil ignorar las diferentes problemáticas en la población que atendían, derivadas tanto de la falta de conocimiento como de los aprendizajes mal guiados, encontrando entre otras situaciones, hábitos de vida saludables menoscabados que dificultaban el alcance de las metas buscadas por estas personas y no permitían acercarse a muchas otras.

---

<sup>5</sup>Ministerio de la protección social, Departamento del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre – COLDEPORTES. Hábitos y estilos de vida saludable, Tomo 2. Colombia, 2011.

Son muchos los esfuerzos que realizan hoy diferentes organizaciones a nivel mundial por incentivar hábitos saludables en la población, sin embargo, la pelea mediática y por el poder que ejercen las grandes empresas de productos poco sanos para el consumo humano parece estar ganando e integrándose en el día a día de la humanidad.

Sumado a esto, la televisión poco educativa y excesiva, el internet mal empleado en tiempos desproporcionados, los videojuegos que promueven el sedentarismo y la gran disponibilidad de dispositivos tecnológicos portátiles en general, están llevando a los niños y niñas a una vida de excesiva quietud física y a la falta de hábitos saludables como lo son el consumo regular de agua, frutas y verduras, la práctica diaria de AF e incluso la omisión de hábitos básicos de aseo como el cepillado de dientes o lavado de manos y rostro; acciones básicas, pero que podrían representar un cambio significativo en sus estilos de vida y disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en los años venideros.

Así, las ECNT se han convertido en un problema que viene alarmando a la mayor parte del mundo, pues las cifras que nos muestra el Banco Mundial demuestran que son la razón del 60% de las defunciones y prevé que aumentarán a 73% antes del 2020, además muestra que un 66% de las muertes atribuidas a las ECNT se están evidenciando en los países de ingresos medianos y bajos.

Estas aseveraciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS) para ser aplicadas en el 2006 – 2007, sumadas a la experiencia de los autores, promovieron la iniciación de este proyecto de manera empírica en principio y luego académica, gracias al apoyo de la Universidad Libre, iniciando con el estudio del mundo del fitness y el entrenamiento con población joven, adulta y adultos mayores, pero que prontamente volcó la atención en el ámbito escolar, lugar donde parecía encontrarse una oportunidad de incidencia significativa de los hábitos de vida básicos que se encuentran en la sociedad.

Como quiera que sea, estos datos y las cifras de mortalidad derivadas por ECNT no deben ser otra cosa que una razón para buscar herramientas pedagógicas y campañas publicitarias a todo nivel que inciten a la población a vivir de manera más saludable, especialmente en el ámbito escolar, pues es allí donde se está formando la sociedad futura y que necesita cifras más alentadoras para su salud y la de su entorno.

Es por esto que se hace pertinente tener en cuenta el aporte de la actividad física y la formación en hábitos alimenticios sanos en la escuela, pues no es simplemente el movimiento por el placer de moverse, ni basta con un afiche de dibujos para mostrar ‘lo que se debe comer’, sino la apertura a nuevas posibilidades para construir principios y valores de la mano con una tendencia salubrista que realmente se quede en el imaginario y en el accionar a largo plazo.

Para entender lo anterior, es preciso acercarse a los principios que soportan la importancia de la realización de la actividad física y sembrar en cada persona esta necesidad, como lo logró el proyecto de Jorge Moreno y Hugo Mayorga – referenciados anteriormente – quienes al irradiar a los docentes de la IED Nueva Constitución abrieron un camino que hoy permite continuar con la ardua tarea, ahora teniendo claro que es en los infantes del preescolar donde mejor podemos instaurar los hábitos de vida saludable y convirtiéndose entonces ésta en la población objeto del presente proyecto, no solo para sumar datos a las cifras de inactividad física y malos hábitos alimenticios en este país, sino para intentar abordar la situación con una estrategia de enseñanza sobre lo que se debe hacer y buscar que se irradie al círculo más próximo del niño como lo es su entorno escolar y familiar, que será apoyado en la observación y recolección de datos con intervenciones de una vez por semana. Grupos pequeños de análisis, en principio, pero que deberán dejar instrumentos para la enseñanza de hábitos de vida saludable para los niños y niñas, incentivando a padres y maestros a caminar hacia el mejoramiento de la calidad de vida de todos y todas.



### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo General:**

Implementar una estrategia didáctica facilitadora de la enseñanza - aprendizaje de hábitos de vida saludable en niños de transición del IED Nueva Constitución.

#### **3.2. Objetivos Específicos:**

- Reconocer los planes, programas, legislación y proyectos existentes para la promoción de estilos de vida saludables con niños en edad preescolar.
- Identificar la problemática que tiene los niños de transición del colegio Nueva Constitución en relación a los hábitos saludables.
- Definir una estrategia que sea pertinente para promocionar hábitos saludables en la comunidad educativa implicada.
- Establecer mediante la evaluación, la pertinencia y alcance de la estrategia utilizada.

### **4. MARCO TEÓRICO**

#### **4.1. MARCO CONTEXTUAL**

El PEI institucional del IED Nueva Constitución, describe como ideal educativo de la institución, personas creativas, justas, críticas, alimentadas por el desarrollo físico-lúdico, además de tener capacidades como el trabajo en equipo y habilidades para la comunicación o la solución de conflictos. Además de apuntar

claramente a la formación de líderes que construyan y transformen a través de la comunicación asertiva.

La educación física sirve como pilar de sustento a esta la políticas y filosofía académica ya que enseña a sus estudiantes desde la higiene postural, hasta el uso de los gestos y la expresión corporal para una comunicación más asertiva. Empleando siempre herramientas lúdicas para lograr el goce y el disfrute del trabajo físico, empleándolo como una excusa para el trabajo en equipo y propendiendo siempre por la resolución de problemas de manera individual y grupal.

Es acorde a la filosofía institucional y a los fundamentos de la educación física que se genera este proyecto investigativo, que busca aplicar perfectamente a los requerimientos de la misión y la visión institucional, buscando estrategias significativas de aprendizaje para la promoción de competencias desde el ser, el saber y el hacer.

#### **4.1.1. Ubicación y datos de la institución:**

En la institución se presentan durante la jornada mañana, tres grupos del grado transición. Con niños que oscilan entre los cuatro y medio y los seis años de edad (la mayoría cuenta con cinco años de edad). En general, los grupos están conformados por los niños miembros de las familias que residen en la comunidad aledaña, en su mayoría familias pertenecientes a los estratos dos y tres<sup>6</sup>.

De acuerdo con la información recogida en conversación con las maestras de preescolar, estas familias están conformadas por trabajadores y estudiantes que cuentan con un tiempo limitado para la instrucción de los menores, el cual es empleado (en su mayoría) para la instrucción académica o el ocio. Por lo cual se hace necesaria una estrategia que permita la aprehensión de hábitos de vida

---

<sup>6</sup> Fuente: Instituto de estudios urbanos, estratificación socio económica de la localidad No. 10 (Engativá).

saludable, a partir del medio escolar y la edad preescolar, pero que no se limite solo a los niños implicados y a sus docentes titulares. Esta estrategia precisa extenderse y articularse con las directivas de la institución, el contexto familiar y la comunidad más próxima a la institución escolar.

El proyecto se lleva a cabo en el Colegio Nueva Constitución, el cual es de carácter distrital, en los tres diferentes grupos del curso preescolar (grado cero) de la jornada mañana con que cuenta la escuela.

El Colegio Distrital NUEVA CONSTITUCION, imparte educación pública en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media y Educación para Adultos, que se ampara en los principios constitucionales.

La institución está ubicada en el barrio Garcés Navas perteneciente a la localidad de Engativá (No. 10) del distrito capital de Bogotá-Colombia, en la carrera 107b #74b-31 Teléfono: 4 42 39 00. Es posible contactarse con sus directivas a través del correo: [rectorianueva@gmail.com](mailto:rectorianueva@gmail.com). Sus coordenadas en Google Maps son: Lat: 4.710999 Long: -74.121811

Es importante resaltar que a partir del año 2002, de acuerdo con las políticas establecidas por la Secretaria de Educación Distrital en las que inciden en el reordenamiento e integración de las instituciones y según la resolución No 3659 del 15 de noviembre, la institución se identifica ante los demás colegios Distritales como: Institución Educativa Distrital “Nueva constitución” teniendo como parámetros: instituciones que ofrezcan servicios de preescolar, básica, media vocacional y educación no formal.

#### **4.1.2. Proyecto educativo institucional:**

“LIDERES ÉTICOS Y CONCILIADORES, CAPACES DE CONSTRUIR Y TRASFORMAR MEDIANTE UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA”

Teniendo en cuenta esta filosofía, es posible afirmar que el proyecto se adapta a la institución por cuanto busca, por medio de la promoción de hábitos saludables, estudiantes con ética en su accionar dentro y fuera del colegio promoviendo la transformación de su entorno inmediato, compañeros, profesores y padres de familia, que de cualquier modo se verán involucrados en el proceso.

Por otra parte, el proyecto busca cumplir a cabalidad con la misión del colegio: implementar una estrategia que facilite la aprehensión de hábitos de vida saludable, que logre un impacto significativo a través de la inclusión de los medios escolar, familiar y social.

#### **4.1.3. Misión y visión:**

**Misión:**<sup>7</sup> “SE IMPLEMENTAN ESTRATEGIAS SIGNIFICATIVAS DE APRENDIZAJE Y DE FORMACIÓN PARA PROMOVER COMPETENCIAS DESDE EL SER, EL HACER Y EL SABER”

La IED NUEVA CONSTITUCION, ofrece educación preescolar, primaria, básica y media, desarrollando su función social en un ambiente alegre, acogedor, para formar jóvenes con visión clara de un desarrollo integral y equitativo en concordancia con el currículo y su proceder diario.

**Visión:**<sup>8</sup> La institución educativa COLEGIO DISTRITAL NUEVA CONSTITUCION, ofrecerá hacia el 2015 un servicio de reconocida calidad. Se destacará por su organización y liderazgo institucional, ofrecerá a las familias, empresas y sociedad, estudiantes competentes con una formación personal y académica significativa y exitosa. Tendrá un equipo de trabajo sólido, ético y competente.

---

<sup>7</sup> COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN. PEI Institucional [en línea]

<[www.colegionuevaconstitucion.edu.co/quienessomos](http://www.colegionuevaconstitucion.edu.co/quienessomos)> [citado 20 de febrero de 2015]

<sup>8</sup> Ibíd.

#### **4.1.4. Perfil Del Estudiante**

El ideal educativo del IED es formar personas capaces de asumir una actitud crítica, creativa, sincera, honesta y justa, alimentada por el desarrollo físico-lúdico, el desarrollo del pensamiento, la construcción de valores y el cultivo de capacidades y competencias propias del ser humano para el XXI como el trabajo en equipo, la creatividad, la originalidad, la comunicación y el manejo de diferentes lenguajes para la solución de problemas y conflictos al igual que la cultura para el trabajo.

### **4.2. MARCO CONCEPTUAL**

#### **4.2.1. Educación física:**

La educación se define según Nixon y Jewllet (1980, p. 28) como “un proceso continuo para toda la vida, de cambio, modificación, o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de procesos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente”. Según la ley 115 o ley general de educación de 1994, la educación es: “Un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad de sus derechos y sus deberes”.

Ahora, al definir la educación física se encuentran una gran variedad de autores que interpretan lo interdisciplinar de la educación física y que comprenden lo transversal y alcances de la misma. Algunos autores junto con sus relevantes definiciones se aprecian en la Tabla 1.

**Tabla 1. Definiciones del concepto de educación física según autores.**

<b>Autor</b>	<b>Definición</b>
<b>Calzada, (1996, p.123):</b>	“La educación física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”.
<b>Lumpkin, (1986,p.9):</b>	“Proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas optimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”.
<b>Baley &amp; Field, (1976, p.4):</b>	“Proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección de actividades físicas bastante vigorosas”.
<b>Vannier &amp; Fait:</b>	“La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes saludables, responsables y felices para la democracia”.
<b>Nixon &amp; Jewllet, (1980, p.28):</b>	“aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas repuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”.
<b>Nixon y Cozens:</b>	“La educación física es parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucran al sistema neuromuscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”
<b>Wuest &amp; Bucher, (1999, p.8):</b>	“Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos a que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

**Fuente:** Construida a partir de recopilación bibliográfica.

Ahora, al revisar las definiciones de los anteriores autores se consolida que la educación física es: un proceso educativo integral, ya que influye en las dimensiones inherentes al ser humano como lo son la social, cultural, físico-motriz, cognitiva y emocional, entre otras. Llevado a cabo a través del movimiento.

Es por lo anterior, muy importante entender la educación física como una necesidad urgente<sup>9</sup>, porque es donde el educador físico transmite al niño, mediante su primer contacto con la actividad física y/o el deporte, conciencia,

<sup>9</sup> GUIMARAES RODRÍGUEZ, Toninho. Educación física básica. San José, Costa Rica, 2003.p. 9.

valores y hábitos que podrá adoptar de por vida, a su vez que se involucra en la clase y logra desarrollar oportunamente el proceso de aprendizaje.

La educación física no debe ser comprendida como el adiestramiento infantil en aptitudes físicas, por el contrario, es una facilitadora del campo expresivo en la dimensión corporal. Pero también es una facilitadora en las dimensiones intelectuales, sociales y emocionales. Pues, a través de esta se moldeará la personalidad y el carácter que el niño definirá a futuro para enrolarse en la sociedad, afrontar sus conflictos y enfrentarse a los retos socio-culturales de su sociedad.

De esta manera, para atender a la necesidad actual que se tiene del movimiento eficiente, se debe lograr ver la educación física como una educación armónica o integral<sup>10</sup>, como otra herramienta educativa, que logre potencializar el desarrollo del ser humano, en este caso en los estudiantes y maestros, partiendo desde la formación corporal y del ser.

El humano tiene diferentes necesidades de movimiento a lo largo de su vida, pero en los niños se hace evidente la necesidad fisiológica de movimiento, debido a su vitalidad y curiosidad. Es entonces cuando se hace perentoria una correcta educación de lo físico, porque en estas edades sensibles se favorece el aprendizaje de erróneos patrones básicos de movimiento. Con esto se busca que el niño a través de su vida y en la maduración integral de su ser, al aprender a emplear su cuerpo correctamente haga del mismo un instrumento motrizmente eficaz, eficiente y económico. Ya que, aunque está claro que el ser humano nace con capacidades físicas que son transmitidas genéticamente, en la mayoría de los casos no son trabajadas oportunamente. Es por eso que se debe enfatizar en la construcción del cuerpo como una tarea, ya que este es el origen de su personalidad y de su desarrollo.

---

<sup>10</sup> Ibíd.

### **Objetivos de la educación física:**

No es posible concebir una acción educativa a través de una serie de movimientos, ni tampoco concebir un proceso formativo como un conjunto de actividades. Para que la educación física se establezca como un proceso formativo y una acción educativa, precisa de unos objetivos y unas metas claras. A modo general, el fin de la educación física es la formación de seres humanos integrales y bien balanceados que estén en plena capacidad de desplegar de la manera más armoniosa, todas las capacidades en las cuatro dimensiones que le componen, que son: dimensión físico-motriz, dimensión social, dimensión cognoscitiva y dimensión afectiva.<sup>11</sup>

La educación física cuenta con unas directrices que le proporcionan no solamente una adecuada orientación, también le dan unos propósitos a trabajar en áreas específicas como:<sup>12</sup>

- **Área físico-motriz:** La educación física debe estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, noción temporo-espacial, coordinación motriz. Además de influir el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo. Esto con el fin de promover seres física y motrizmente armoniosos, que no se vean coartados en actividades deportivas, laborales o sociales a lo largo de su vida.
- **Área de Higiene:** Orienta actividades planeadas y estructuradas hacia el desarrollo y la preservación de un estado de salud general óptimo. Por otra parte, propende por educar a los más pequeños y reeducar a los más grandes, en hábitos básicos de aseo.
- **Área social:** A través de actividades físico-deportivas fortalece el proceso de socialización en general y aspectos específicos muy importantes de este

---

<sup>11</sup> REYES C. Sergio, Desarrollo multidimensional del ser como base para su crecimiento personal. En: Revista corporeizando. Vol. 1, No. 12 (Julio 2013); P. 138-141.

<sup>12</sup> Ibíd., p. 138-141.



mismo, como el respeto, el cuidado y aprecio por el bienestar integral propio y el del prójimo.

- Área psicológica: Estimula el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental, así como la seguridad y la estabilidad emocional del individuo. La educación física permite facilita la formación de seres con carácter y determinación, que se proyecten no solo de manera individual sino social.
- Área moral: La educación física permite trabajar fuerte, amplia y sobretodo gratamente el aspecto axiológico desde los más jóvenes hasta los más adultos. Este aspecto es uno de los cimientos más importantes de una sociedad, vital para las buenas competencias ciudadanas.

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.<sup>13</sup>

También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.<sup>14</sup>

De acuerdo con los anteriormente citados objetivos de la educación física y para la exitosa consecución de los mismos, se hace perentoria la presencia de profesionales educadores físicos capacitados no solo en la asignación de tareas físicas, sino en la administración deportiva y organización de eventos del mismo

---

<sup>13</sup> Ministerio de educación nacional, Serie lineamientos curriculares de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, Ministerio de educación.

<sup>14</sup> *Ibíd.* P.16

talaje, así como la capacidad logística de organizar eventos culturales multidisciplinares, que obedezcan a la transversalidad de la expresión corporal. Esto de la mano con el fomento del deporte como un camino formativo no solo para el individuo, sino como un camino formativo a la internacionalización de un país con el deporte como un medio y no como un fin.

Una de las grandes oportunidades que brinda la educación física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. En el caso del nivel de educación preescolar, la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño se desarrolle y se consolide para su desarrollo físico - motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral.

Por otra parte, los educadores físicos irradian en la comunidad educativa no solo al alumnado, sino a todo el cuerpo docente y administrativo en aspectos como, hábitos de vida saludable, prevención de ECNT, higiene postural y pausas activas, entre otros.

#### **4.2.2. Tendencias de la educación física:**

La educación física es una disciplina con la autonomía y trayectoria suficiente como para redefinir sus tendencias, corrientes, concepciones y prácticas. Las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las Siguietes: <sup>15</sup>

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre.

---

<sup>15</sup> Ibíd. P15

- Énfasis en la psicomotricidad.
- Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

Estas tendencias se encuentran presentes durante la práctica escolar, se fundamentan en diferentes disciplinas científicas, como lo son la biología, pedagogía y la psicología y aunque no se manifiestan de manera pura, siempre articulan distintas formas de relación y combinación. Estas permiten que se origine lo que se ha propuesto en la educación física escolar.

El ideal primario planteado en la educación física escolar es la formación integral del ser humano y a partir de esta, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas, la salud, la formación de valores sociales, éticos y estéticos, la formación de hábitos de ejercicio e higiene, el aprendizaje de prácticas deportivas y recreativas, el uso del tiempo libre, el desarrollo de la capacidad física y la formación para el manejo postural.

Además de estas tendencias prácticas, circulan en la comunidad académica, corrientes epistemológicas que en el proceso de construcción científica asumen diferentes posturas sobre la construcción del objeto de estudio, referidos al movimiento corporal como se resume en la tabla 2.

**Tabla 2. Objeto de estudio de la educación física según autores.**

<b>OBJETO DE ESTUDIO</b>	<b>AUTOR</b>
<b>El cuerpo y el juego</b>	Ommo grupe
<b>El hombre en movimiento</b>	José María Cajigal
<b>Educación por el movimiento</b>	Jean Le Boulch
<b>Cultura Física</b>	Lev Matviev, Caridad Calderon
<b>El movimiento como acción</b>	Bart J. crum
<b>Deporte</b>	Herbert Haag, Roland maul, Ommo Grupe, Voiger Ritner.
<b>Conducta Motriz Acción motriz</b>	Fierre Parlebas
<b>Experiencia corporal</b>	Jean barreau y Jean Morne

**Fuente:** Serie lineamientos curriculares: Educación física recreación y deportes. Ministerio de educación.

Las corrientes epistemológicas están en relación con las prácticas escolares de manera explícita o implícita y orientan la actividad pedagógica del maestro.

### **Tendencia de actividad física y salud:**

La educación física cuenta con varias tendencias u objetos de estudio, pero en este proyecto se enfatiza en la tendencia de la actividad física y salud también conocida como tendencia salubrista. “Esta corriente debe considerarse, desde la perspectiva de la importancia que supone la práctica regular de actividades físicas como hábito de vida saludable, algo científicamente comprobado y socialmente aceptado”.<sup>16</sup>

En la actualidad es bien sabido que una de las principales preocupaciones para la humanidad, es su estado general de salud, recordando que la OMS define el concepto de salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Normalmente la preocupación por el estado general de salud toma prioridad a medida que se aproxima la adultez, luego de años o décadas de vida acumulando malos hábitos de vida en áreas de alimentación, aseo, actividad física o excesos de sustancias como el alcohol y el tabaco entre otras.

Es por lo anterior que esta tendencia tiene como finalidad promover la aprehensión de unos hábitos de vida saludable, que permitan alcanzar esa máxima integral de salud anteriormente expuesta por la OMS y prolongar la longevidad humana. Con esta intención, el área de educación física aborda la salud desde los siguientes tres enfoques:

Enfoque preventivo: Busca prevenir cualquier situación contraproducente durante la práctica de cualquier tipo de actividad física, especialmente si estas son de corte vigoroso, no importa si el alumnado se encuentra realizando actividades por recreación o por competición. El ideal es, a través de la previsión del maestro,

---

<sup>16</sup> ZAGALAZ LUISA. Corrientes y tendencias de la educación física: Corriente de actividad física y salud. Primera edición. Barcelona-España: INDE publicaciones, 2001. pág. 92 93

enseñar al alumno a tener en cuenta todas las medidas de precaución y cuidado antes, durante y después de la actividad física.

- Enfoque compensatorio: Los niños pasan demasiado tiempo en estado de quietud, durante la escuela, a la hora de hacer los deberes en casa y durante sus momentos de ocio, empleando dispositivos tecnológicos que les invitan al sedentarismo. Este enfoque busca incentivarles a superar ese “inmovilismo corporal”<sup>17</sup> buscando los pilares de la motivación y el interés por actividades de corte físico.
- Enfoque anatómico-funcional: Este enfoque está determinado al máximo desarrollo de la condición física de base compuesta por: capacidad cardio-pulmonar, fuerza, rapidez y máximo rango de movilidad articular. Esto con el fin de crear una sólida base para una posterior deportivización.

#### **4.2.3. Actividad Física:**

La actividad física según la organización mundial de la salud, se traduce como cualquier movimiento por parte de los músculos esqueléticos y que requiera un gasto de energía.

Actualmente se presenta la inactividad física como 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<sup>18</sup>, es por esto que se promueve la realización de actividad física en los

---

<sup>17</sup> JUAN SANCHEZ S. Concepciones y tendencias actuales de la educación física. [en línea] [[http://www.csi-f.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/iee/Numero\\_49/JUAN\\_SANCHEZ\\_SANCHEZ\\_01.pdf](http://www.csi-f.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/iee/Numero_49/JUAN_SANCHEZ_SANCHEZ_01.pdf)] [Citado el 15 de marzo de 2015]

<sup>18</sup> 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](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)> [con acceso el 16-Marzo-2015]

más pequeños de la institución, al tiempo que se refuerza la importancia de este y otros hábitos en los padres de los niños y en sus maestros. Para fortalecer no solo la medida, sino la cultura de la prevención en vez de emplear la de la cura.

La actividad física es un tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado tiempo, este movimiento lo puede realizar durante su vida cotidiana normal, durante una actividad laboral o en sus momentos de ocio. Este movimiento debe incrementar considerablemente el consumo de energía y el metabolismo basal. La actividad física en el contexto pedagógico la podemos emplear para combatir el estrés, el cansancio, el aburrimiento y la inactividad o sedentarismo, esta permite promover no solo la forma física, también la salud.

Al promover la salud a través de la actividad física, se previene la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y degenerativas, a la vez que se obtienen beneficios constatados por la OMS como: disminución de tejido adiposo y peso, aumento del tono y masa muscular, aumento de la fuerza, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, disminución de la frecuencia cardiaca, al tiempo que regula el estrés y la ansiedad, mejora la autoestima e imagen corporal y personal, mejora el funcionamiento de las funciones cognitivas.

La actividad física según la OMS es confundida con el ejercicio, por lo cual se dejó en claro anteriormente la definición de actividad física y se diferencia ahora el ejercicio físico. El ejercicio físico busca mejorar la calidad de vida de las personas y su salud, pero hace especial énfasis en mejorar la condición y aptitud física de las personas. El ejercicio es una actividad programada que cuenta con una carga (frecuencia, duración, intensidad, densidad, volumen) organizada individual o grupalmente dependiendo de la población a trabajar. El ejercicio actúa como una variante de la actividad física, aunque este suele ser planificado, estructurado y repetitivo.

Melvin Williams menciona que la actividad física se clasifica en estructurada y no estructurada en su libro “introducción a la nutrición para la salud, la condición física y el rendimiento deportivo”<sup>19</sup>. La actividad física no estructurada comprende actividades normales de la vida diaria como, caminar, subir o bajar escaleras, montar bicicleta, bailar, juegos, entre otros. Mientras que la actividad física estructurada está dirigida al mejoramiento de la condición física y al estado de salud.

La actividad física en todo ser humano es vital e inherente, pero en cada etapa evolutiva la actividad física debe variarse y adaptarse debido a factores de orden psicológico, cognitivo, biológico e incluso social. Los niños no son la excepción a este principio, pues a menos que sean encarrilados en alguna disciplina deportiva específica que lo requiera (como la gimnasia, que se inicia en niños a partir de los 3 y 4 años de edad), los niños no son objeto de entrenamiento y por lo tanto no se debe pensar en actividad física para niños como un plan de entrenamiento con cargas. Es por esto que la propuesta que se desarrolla en este trabajo es de carácter lúdico, para que los niños tengan la posibilidad de vivenciar la actividad física como una actividad de goce, de disfrute, de recreación y esparcimiento sin dejar de lado la dimensión social de los infantes, la cual es vital para su desarrollo integral como ser humano. De otro lado, esta propuesta cuenta con unas estrategias que orientan la actividad física de los niños, no como un mero activismo, sino como un proceso formador que articula un adecuado desarrollo psicomotriz junto con la aprehensión de unos hábitos de vida saludable.

En esta intervención pedagógica que se hace a los niños del colegio nueva constitución, se emplea la actividad física no como un fin, si no como un medio, y en la búsqueda de generar un impacto significativo y positivo en el aprendizaje de este y otros hábitos, se emplea como plus estratégico, el trabajo a través de la expresión corporal dancística y rítmica. Esta, como bien es sabido, se ve coartada

---

<sup>19</sup> WILLIAMS, Melvin. Introducción a la nutrición para la salud, la condición física y el rendimiento deportivo. 1 Ed. Editorial Paidotribo. 2002. P 3. ISBN 978848019595

a lo largo del currículo de educación física en la mayoría de instituciones y es solo hasta los últimos grados de la educación básica media (decimo y once) que se incluyen y emplean las danzas o actividades rítmicas como parte de la educación física. Generando a largo plazo, seres humanos socialmente inseguros impedidos en sus capacidades de expresión, así como una capacidad rítmica muy limitada.

#### **4.2.4. Qué es una estrategia educativa**

Etimológicamente la palabra estrategia viene del latín *estrachus* que traduce conflicto y/o caos, una estrategia es un conjunto de actividades planificadas, sistémicas, estructuradas encaminadas a la consecución de unos fines u objetivos específicos. Según la RAE estrategia se define como “un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión optima en cada momento”.

A nivel educativo la estrategia busca movilizar los recursos humanos con los cuales dispone el niño (cognitivos, sociales, afectivos y físicos), para romper con los paradigmas tradicionalistas educativos y dejar de lado las ideas de; educación como acumulación de conocimientos y enseñanza como instrucción o adiestramiento en memorización de ideas o acciones por parte del niño.

De acuerdo con moreno (1998), actuar estratégicamente ante una actividad de enseñanza aprendizaje supone ser capaz de tomar decisiones conscientes para regular las condiciones que delimitan la actividad en cuestión y así lograr el objetivo perseguido.

El área de educación física, está comprendida como la educación de lo físico<sup>20</sup> en sinergia con lo intelectual, utilizando como herramienta el movimiento humano, pero al mismo tiempo haciendo de este algo más complejo y voluntario, maximizándolo a la expresión de la personalidad del ser humano a través del movimiento. Por lo cual, para educar en lo físico correctamente a un niño, hay que presentar una flexibilización de estrategias que permitan la cobertura de los

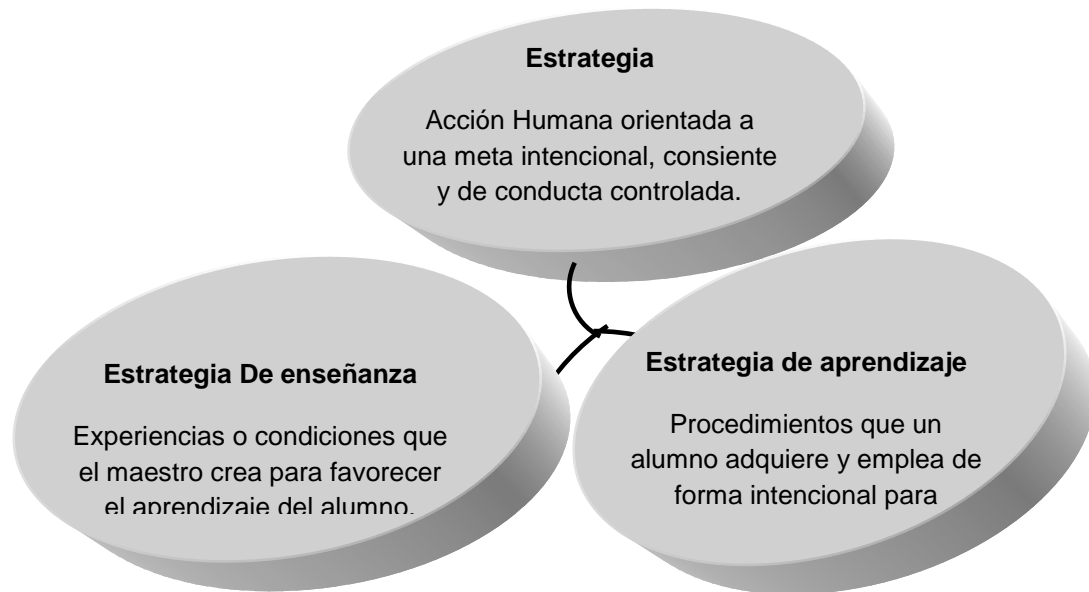
---

<sup>20</sup> CONTRERAS, Onofre. Didáctica de la educación física. Barcelona, España, 1998. p. 25.



diferentes ritmos y estilos de aprendizaje de los infantes, pues si bien es cierto, que aunque estos se encuentren en un grupo uniforme con unos patrones básicos de movimiento establecidos a trabajar, no todos los niños cuentan con el mismo nivel de maduración de los mismos.

**Figura 1. Tipos de estrategias**



**Fuente:** Organización esquemática construida por los autores del proyecto.

Tipos de estrategias: Las estrategias pueden ser de enseñanza y aprendizaje, como se aprecia en la Figura 1.

¿Qué se busca con la correcta estratificación de estrategias? Lograr un aprendizaje consciente por parte del estudiante. Pero, ¿Qué significa esto? Hacer que el estudiante tome dediciones conscientemente, hacer que este modifique conscientemente su conducta enfocándola hacia el objetivo deseado y sobre todo hacer que este evalúe de manera consciente el aprendizaje.

#### **4.2.5. La didáctica**

Etimológicamente proviene del griego *didaskhein* que se refiere a instruir, explicar o enseñar. Díaz Barriga la define como: “una disciplina teórica, histórica y política”.

Tiene su propio carácter teórico porque responde a concepciones sobre la educación, la sociedad, el sujeto, el saber, la ciencia. Es histórica, ya que sus propuestas responden a momentos históricos específicos. Y es política porque su propuesta está dentro de un proyecto social (Díaz Barriga, 1992:23). En otras palabras, la didáctica es la disciplina (rama de la pedagogía) que se encarga de llevar la teoría a la práctica y de hacer lo más eficaz y eficiente posible todo proceso de enseñanza aprendizaje.

#### **4.2.6. Hábitos:**

Ahora bien, los hábitos son actividades que se llevan a cabo repetitivamente y casi que sin gasto o esfuerzo alguno por parte del cerebro. Estas acciones no son innatas, estas acciones son aprendidas.

La investigadora Philippa Lally y sus colegas del University College (Reino Unido) estudiaron cómo se forman los hábitos en la vida cotidiana. A través de un estudio con 96 voluntarios publicado en la revista *European Journal of Social Psychology*, a través de este estudio comprobaron que repitiendo constantemente una acción, el automatismo aumenta. Además, desmintieron la idea de que saltarse por un día un hábito que se está intentando adquirir, interrumpe el proceso de fijación y el tiempo que se empleó queda desperdiciado. La investigadora y su equipo por su parte, afirman que este tiempo no ha sido desperdiciado y que tampoco es necesario volver a empezar, pero si es obligatorio continuar con el proceso para poder fijar el hábito.

Los hábitos toman diferentes tiempos en las personas para fijarse, oscilando entre los 18 y los 254 días, pero la mayoría se sitúan en un máximo de 84 días de repetición.<sup>21</sup>




---

<sup>21</sup>REVISTA MUY INTERESANTE. ¿Cómo se adquiere un hábito?  
[<http://www.muyinteresante.es/ciencia/preguntas-respuestas/como-se-adquiere-un-habito-811378189755>]. [Citado el 15 de marzo de 2015]

El artículo de “psicobiología de los hábitos” expuesto en la revista española “investigación y ciencia” de los autores Ann M. Graybiel (MIT) y Kyle S. Smith (Universidad de Dartmouth) explica detalladamente el proceso neuronal que lleva a cabo el cerebro para fijar los hábitos.

“A medida que una acción se repite y se convierte en un hábito se modifican ciertos circuitos cerebrales, como han probado Bernard Balleine (Universidad de Sydney) y Simon Killcross (Universidad de Nueva Gales del Sur). Los circuitos conectan el neo córtex con el estriado, el centro de los ganglios basales (centro de nuestro cerebro). Cuando las conductas se “empaquetan”, las células del estriado se limitan a comprobar el principio y el final de la rutina.

**Tabla 3. Pasos para la formación psicobiológica de hábitos.**

<b>FORMACIÓN PSICBIOLÓGICA DE HÁBITOS</b>		
<b>Paso No.1</b>		Exploración de una conducta
<b>Paso No. 2</b>		Aprehensión de una conducta (repetiéndola)
<b>Paso No. 3</b>		Fijación o “grabado” de una conducta (en el cerebro)

**Fuente:** Construida a partir de ANN M. GRAYBIE Y KYLE S. SMITH. Psicobiología de los hábitos.

Es similar al “chunking”, recodificación, propuesta por George Miller: el agrupamiento de elementos por unidad de memoria. El estriado nos ayuda a combinar las acciones en una única unidad.”<sup>22</sup>

“Primero, la corteza prefrontal se comunica con el estriado y éste con el mesencéfalo, donde la dopamina añade valor al aprendizaje. Al repetir un comportamiento, se activa un bucle de realimentación entre la corteza sensitivo-

<sup>22</sup> ANN M. GRAYBIE Y KYLE S. SMITH. Psicobiología de los hábitos. En: revista Investigación y Ciencia: Neurociencia de los hábitos. No 455, (agosto de 2014), p. 16-2.




motora y el estriado, que “sella” la rutina. Depende de una señal dopaminérgica que procede del mesencéfalo. Una vez que el hábito se ha “almacenado” como unidad de conducta, la corteza infra límbica ayuda al estriado a fijarlo como actividad cerebral semipermanente. Es cuestión de dopamina, hormona del placer.”<sup>23</sup>

Ahora, de manera inevitable surge la pregunta ¿Cómo sustituir un hábito perjudicial por uno saludable? En este caso los autores afirman que se debe actuar sobre corteza infra límbica, para que el hábito desaparezca. Sin embargo, cuando se deja de actuar, el viejo hábito, arraigado, vuelve.

“El neo córtex determina si las circunstancias son las adecuadas. Por ello, la clave está en darse cuenta si el hábito es beneficioso o no (el diálogo puede servir para que abramos los ojos) y sustituir un mal hábito mejor a base de esfuerzo continuado. Por ello, científicamente hablando, un proceso de coaching debe durar seis meses. Porque no se cambian hábitos arraigados de la noche a la mañana.”<sup>24</sup>

De otro lado no muy distante, según la doctora Sanz Tania en su guía “Como formar hábitos imborrables, la guía completa” La formación psicológica de los hábitos se establece con “la regla de las tres Res” la cual consiste en recordatorio, rutina, recompensa. Tabla 4.

Tabla 4. Formación psicológica de los hábitos: regla de las tres R´s.

<b>RECORDATORIO:</b>	<b>RUTINA:</b>	<b>RECOMPENSA:</b>
		
Estimulo que indica el comportamiento	Acción ejecutada	Beneficio que obtienes luego de realizar la acción

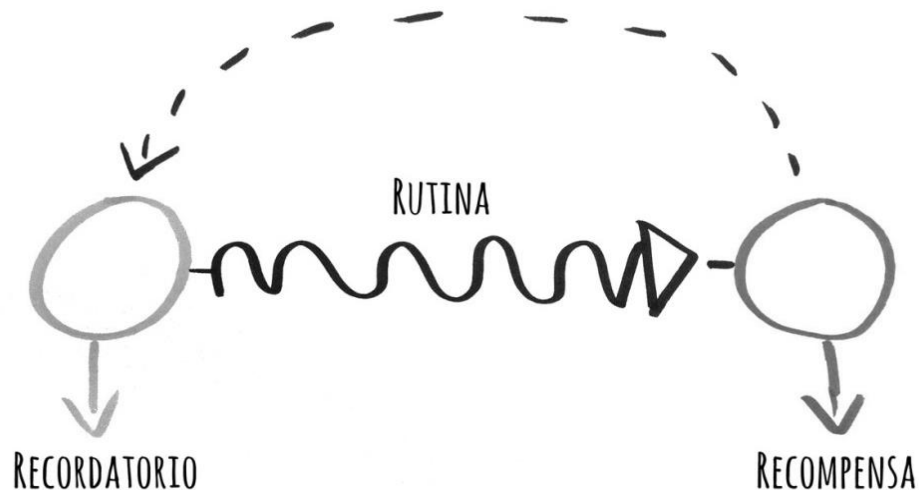
Fuente: Construida de Sanz Tania, “Como formar hábitos imborrables, la guía completa”.

<sup>23</sup> *Ibíd.*, p. 16-2

<sup>24</sup> *Ibíd.*, p. 16-2

“El cerebro logra establecer esta conexión neuronal permanente para iniciar, ejecutar y terminar una acción repetida, siempre que se tenga el mismo impulso o recordatorio. Si el resultado de la acción es positivo, la próxima vez que exista el mismo recordatorio, tendrás la misma rutina.”<sup>25</sup>

**Figura 2. Proceso y secuencia de “la regla de las tres R’s”**

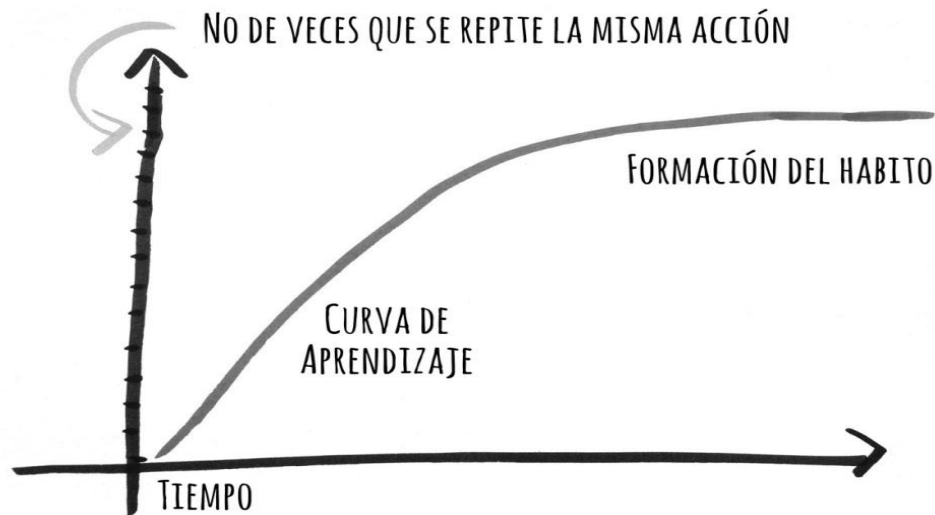


**Fuente:** Extraída de SANZ TANIA. Como formar hábitos imborrables la guía completa.

Lo que se necesita para hacer que este proceso se cumpla efectiva y sobretodo exitosamente, es crear una rutina con unos pasos y ejecutarla repetitiva e interminablemente de manera constante hasta el punto de llegar a la automatización. Ahora, para lograr que esta rutina tenga una aprehensión significativa se precisan dos requerimientos: que la recompensa sea positiva y que el recordatorio sea efectivo para iniciar la misma acción.

**Figura 3. Curva de aprehensión de los hábitos**

<sup>25</sup> SANZ TANIA. Como formar hábitos imborrables la guía completa. [Versión para lector digital] En: [<http://www.habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>]. citado [15 de marzo de 2015]



**Fuente:** Extraída de SANZ TANIA. Como formar hábitos imborrables la guía completa.

Los hábitos de vida pueden ser saludables o pueden ser perjudiciales, del mismo modo los hábitos pueden ser desaprendidos y reaprendidos. Pero, ¿Por qué reemplazar un hábito perjudicial por uno saludable? Por qué los hábitos saludables traen consecuencias saludables traen consecuencias positivas y los perjudiciales traen consecuencias negativas, (juntos) en la salud física, mental, emocional y/o social. Según la OMS y la OPS algunos de los hábitos perjudiciales para la salud más comunes son:

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Comer a deshoras, saltarse comidas o Reemplazarlas por comidas de valor nutricional deficiente
- Drogadicción
- Sedentarismo
- Trasnócho
- Sexualidad irresponsable

Los anteriores son algunos de los hábitos perjudiciales más comunes, de otro modo y respecto a los hábitos saludables, en el presente trabajo se hará énfasis

únicamente en tres aspectos fundamentales enfocados y adaptados hacia los escolares que son:

- Nutrición
- Actividad Física
- Hábitos de aseo

La nutrición es uno de los aspectos más importantes en la niñez, los niños necesitan comer cereales, leguminosas, verduras frutas, carnes magras, lácteos y grasas de preferencia de origen vegetal. Pero hay que tener algunos aspectos claros a la hora de alimentar los niños.

Antes que nada, los niños no deben comer en igual proporción a los adultos, estos deben recibir porciones mucho más pequeñas, deben realizar tres comidas fuertes al día y hay que evitar en lo posible que los niños repitan plato. No obstante, los niños deben tener mínimo uno, máximo dos refrigerios que se suministraran entre comidas, (el primero entre desayuno - almuerzo y el segundo entre almuerzo - cena). En la selección de alimentos que conformaran el refrigerio hay que ser muy minuciosos, ya que los padres generalmente en pro no solo de la felicidad y mandato de su hijo, sino también de la facilidad y “economía” que ofrecen los productos de paquete, optan mayormente por rellenar las loncheras de los niños con paquetes de papas, ponqué, galletas y gaseosas entre otros.

El problema de este tipo de alimentos es que contienen una alta carga calórica y un muy pobre contenido de nutrientes y carbohidratos complejos. Acarreando gradualmente problemas de déficit, sobrepeso, obesidad y a largo plazo los ya bien conocidos malos hábitos de saltarse comidas, comer desmedidamente o reemplazar comidas por otras de pobres porcentajes nutricionales. Tanto el desayuno (como la comida más importante del día) como los refrigerios deberán ser en primera estancia medidos, porcionados a la medida del niño y en segunda estancia mínimamente acompañados de un lácteo semidescremado más una porción de fruta, ¿Por qué lácteos? porque los lácteos contienen y aportan importantes cantidades de proteína de alto valor biológico, además de vitaminas y minerales como por ejemplo el calcio y el fosforo. ¿Por qué semidescremados?

Los niños deben consumir al día tres porciones de lácteos, ya que una dieta rica en proteína, calcio y fosforo sumado a una práctica diaria de recreación y/o actividad física asegurara el desarrollo y mantenimiento de una buena salud osteo-muscular. De otro lado los lácteos enteros están cargados de altas cantidades de grasa, al suministrar a los pequeños productos descremados se contribuye al mantenimiento de la salud arteriovenosa y se contrarresta el consumo de golosinas por parte de los niños.

#### **4.2.7. Preescolar**

El término preescolar, es un adjetivo que se emplea para denominar a la etapa del proceso educativo que antecede a la escuela primaria. Esto traduce que los niños antes de iniciarse en la escuela pasan por periodo calificado como preescolar.

Las características de la educación preescolar varían bastante dependiendo del centro educativo en el cual se contextualice la población. Generalmente la etapa preescolar no es obligatoria, por lo cual los padres pueden optar por enviar o no a sus niños a cursar la etapa preescolar. Sin embargo, en algunos países, la etapa preescolar forma parte de la educación.

La forma en que se nombra a los establecimientos que prestan sus servicios educativos de nivel preescolar es variada, como: jardín de infantes, kindergarten, guardería, entre otros. Este tipo de centros recibe niños que cuentan con algunos meses de vida, hasta máximo la edad de seis años, ya que es aquí donde deben iniciar su educación obligatoria con el grado primero.

En este proyecto la población a tratar será específicamente la población del grado cero o grado transición, el cual está compuesto por niños que oscilan entre los 4 y 5 años de edad. Teniendo en cuenta la experiencia y la normatividad del ministerio nacional de educación, los objetivos para el preescolar apuntan entre otros aspectos, al conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como a la adquisición de identidad y autonomía, a la ubicación espaciotemporal y



a la participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos. En la educación básica, en el ciclo de primaria, considera en sus objetivos el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante la práctica de la educación física.

## **Aspectos generales de la población preescolar**

### *Aspectos sicosociales*

Durante el preescolar el niño desarrolla su identidad y se conoce un poco más. Su sentido de autonomía también se desarrolla a través de la selección por lo que le atrae, entre las múltiples actividades que le ofrecen. Esta oportunidad para escoger, le permite afirmar la confianza en sí mismo y mejorar el concepto de sí mismo. A través del juego cooperativo, empieza a desarrollar el sentido de comprensión de los sentimientos y anhelos de sus compañeros de juego y cuando las cosas salen mal, estas situaciones le permiten hacer frente a las situaciones de duelo y a los sentimientos de frustración e ira, entre otros.

Las experiencias en preescolar tienen un valor fundamental porque le permiten al preescolar, entrar en contacto con personas diferentes a su núcleo familiar (tanto niños como adultos).

### *Desarrollo social y emocional*

Parafraseando a los doctores Peña clara, Loaiza Mario y Muñoz Olga se afirma que el aspecto intelectual está estrechamente ligado con la capacidad intelectual, ya que dependiendo del temperamento, la iniciativa, la curiosidad, etc., del niño, se facilita o no el éxito del mismo. Un niño despierto, curioso y seguro de sí mismo, podrá aprender más fácilmente de su medio a diferencia del niño que se muestra apático, retraído y con una actitud pasiva, pues este último podría aprender menos de su medio, debido al menor grado de contacto que tiene con él.

### *Desarrollo cognoscitivo*

Durante el preescolar se desarrolla rápidamente el lenguaje, su vocabulario aumenta día a día facilitando la aprehensión de nuevos e importantes aprendizajes. Una etapa fundamental durante el preescolar, es la asociación de su permanencia en el jardín con la felicidad que le debe proporcionar el aprender cosas nuevas y poder desempeñar un papel dentro del ambiente escolar.

### *Maduración y crecimiento*

La maduración no depende directamente de la edad cronológica del sujeto, más bien se determina por su edad fisiológica y puede definirse como el proceso fisiológico genéticamente determinado, por el cual un órgano o conjunto de ellos, llegan a la madurez que permite su función.<sup>26</sup> Este desarrollo puede verse afectado positiva o negativamente por factores que tienen que ver con la herencia, la acción hormonal, la alimentación, los factores geográficos y climáticos. Los dos primeros tendrán mayor incidencia en los primeros años y mayor relevancia en el proceso de crecimiento, los tres últimos tendrán mayor influencia y relevancia en el desarrollo motor.<sup>27</sup>

### *Desarrollo motor*

Al igual que a maduración y el crecimiento, el desarrollo motor no acontece de forma aislada, este, está inmerso en el desarrollo humano el cual de por sí, cobija otras áreas, como la afectiva, cognoscitiva y la social. Los cambios motrices son más evidentes en los niños, pero, aun así, este proceso se extiende desde el nacimiento hasta la muerte y siempre de manera continua y secuencial. La velocidad con la que ocurran los cambio puede variar, pero no su orden. Es decir; se pueden encontrar niños que caminen a los 12 meses y niños que caminen a los 18 meses, pero por ningún motivo podrá uno de estos correr sin antes caminar.

---

<sup>26</sup> PEÑA Clara, LOAIZA Mario, MUÑOZ Olga. Educación Física y desarrollo preescolar: Guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz. 2 Ed. Bogotá: cooperativa editorial magisterio, 2007. p. 25. ISBN 958-20-0254-9

<sup>27</sup> ARENAS, Jairo. Educación física infancia y niñez. 1 Ed. Bogotá: cooperativa editorial magisterio. 2008. p. 27. ISBN 978-958-20-0927-4

El desarrollo de la capacidad de movimiento es un proceso que comienza con los movimientos reflejos del recién nacido y culmina con las actividades complejas del adolescente o adulto. Este largo proceso desde los movimientos reflejos a los rudimentarios, a la fase de los movimientos fundamentales hasta llegar a la fase de habilidades superiores.

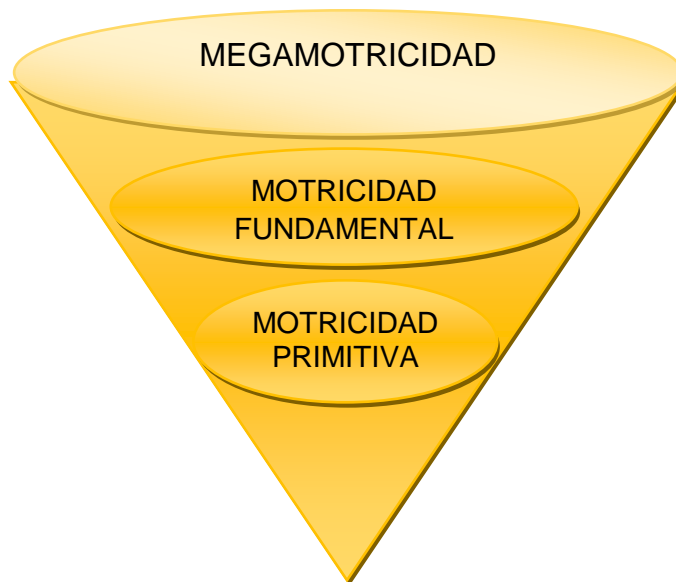
El andar es reconocido como el primer patrón fundamental de movimiento, este se efectúa luego de raptar y gatear. Pero para lograr alcanzar la marcha necesita de una de las más importantes acciones motoras de los niños y es la conquista de la verticalidad, esto es lo que posteriormente lo lleva a andar, correr, saltar, patear y a otras posibilidades aún más complejas. La marcha es un patrón de mucha importancia por que posibilita liberar las manos de la locomoción, ahora el niño puede no solo manipular objetos, si no que se amplía su relación con el medio y va a procurar explorarlo constantemente.

Hasta los seis o siete años el desarrollo motor del niño se caracteriza básicamente por la adquisición, estabilización y diversificación de los movimientos fundamentales tal como se aprecia en la Figura 4.

#### *Adquisiciones motoras de niño preescolar*

Los niños poseen una independencia motora lo bastante evolucionada, pues ya se sienta, gatea, se para, camina, diferencia entre caminar, trotar y correr, salta obstáculos de profundidad, sube/baja escaleras, se mantiene en un solo pie, patea con alguna direccionalidad, esquiva y cambia de dirección, en espacios amplios, lanza de diversas formas, puede atajar una pelota, trepa con alguna soltura diferentes obstáculos, empuja y hala objetos, puede abotonar, ensartar, construir y armar rompecabezas simples. El niño a esta edad es independiente, ya puede no solo comer por sí mismo, también puede vestirse, moverse, asearse y de alguna forma expresarse.

**Figura 4. Fases del desarrollo motor.**



**Fuente:** Extraída de ARENAS JAIRO. Educación física, infancia y niñez.

#### *Fase de la motricidad fundamental*

Según el autor Arenas Jairo, esta fase comprende a los infantes entre los 2 y 10 años, las habilidades motrices que se aprenden en esta fase se pueden agrupar de la siguiente manera:

- **Movimientos locomotores:** Relacionadas con el desplazamiento en el espacio externo como caminar, correr, saltar, galopar, deslizarse, roda, caer, esquivar, trepar, subir, bajar.
- **Movimientos de equilibrio:** caracterizados por el manejo y dominio del cuerpo en el espacio sin una locomoción comprobable. Aquí se ubican movimientos como balancear, inclinar, girar, empujar, colgar, equilibrar y adquirir posturas que permiten a los niños la exploración del espacio.
- **Movimientos manipulativos:** Precisan de un objeto, son movimientos de proyección, de manejo y de recepción. Están clasificados en tres clases:

Primera clase: Driblar, lanzar, golpear, batear, patear. Segunda clase: Armar, amontonar. Tercera clase: Atrapar, recibir.

### **Modos de control de la acción motora en preescolar**

En realidad no existen verdaderas divisiones en el desarrollo de la evolución motriz, ya que esta se efectúa progresivamente pasando de un estado al otro, en forma casi imperceptible;<sup>28</sup> sin embargo se presenta la siguiente organización u orden de desarrollo y dominio en el control motor:

A) Leyes sobre el desarrollo (manifestaciones que dependen directamente del desarrollo mielo genético)<sup>29</sup>

- Ley céfalo-caudal
- Ley próximo-distal

B) Movimiento reflejo

C) Movimiento voluntario

D) Movimiento automático

---

<sup>28</sup> *Ibíd.*, p.16

<sup>29</sup> *Ibíd.*, p. 17.

**Tabla 5. Fases del desarrollo motor**

<b>FASES DEL DESARROLLO MOTOR</b>		
<b>FASE</b>	<b>PERIODO</b>	<b>EDAD</b>
Megamotricidad	Especialización	14 años en adelante
	Afinación	10-12 a 14 años
Motricidad Fundamental	Estabilización	8 a 10-12 años
	Adquisición	6 – 7 años
	Transición	4 – 5 años
	Iniciación	2 – 3 años
Motricidad Primitiva	Motricidad Tosca	4-5 meses a 2 años
	Motricidad refleja	Neonatal
		Prenatal

**Fuente:** extraída de ARENAS JAIRO. Educación física, infancia y niñez.

**Tabla 6. Principios básicos para el aprendizaje motor**

<b>PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL APRENDIZAJE MOTOR</b>		
<b>Aprestamiento</b>	Motivación	Forma y técnica
<b>Práctica</b>	Progresión	Meta
<b>Transferencia de aprendizaje</b>	Tensión y ansiedad	Retroalimentación y refuerzo

**Fuente:** construida a partir de los principios básicos para el aprendizaje motor, Daver & Pangrazi (1983).

**Tabla 7. Características del niño preescolar.**

<b>CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR</b>		
<b>HÁBITOS</b>	<b>ACTITUDES</b>	<b>DESTREZAS</b>
Higiene	Cooperación y solidaridad	Cotidianas
Seguridad	Respeto	Personales
	Disciplina y autodisciplina	Artísticas
Domésticos	Atención y concentración	Gimnásticas
	Esfuerzo y superación	Atléticas
Convivencia–Civismo	Amor a la naturaleza	Acuáticas

**Fuente:** Extraída de PEÑA CLARA. Educación física y desarrollo preescolar: guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz.

**Tabla 8. Características del niño preescolar**

ANATÓMICAS	FISIOLÓGICAS	SOCIO-AFECTIVAS	COGNOSCITIVAS
<p>*Normalmente ganan peso y estatura.</p> <p>*Las niñas presentan un desarrollo ligeramente mayor al de los niños.</p> <p>*Las piernas crecen más rápido que los brazos, los brazos más rápido que el tronco y el tronco más rápido que la cabeza.</p>	<p>*El corazón crece rápidamente, es de paredes delgadas, cavidades y orificios anchos.</p> <p>*Entre las vísceras, los pulmones experimentan mayor desarrollo, sus riñones son relativamente grandes.</p> <p>*Para su metabolismo, requiere de gran ingestión de agua al día.</p> <p>*El sistema nervioso está en proceso de maduración y sus funciones de relación comienzan a dejar de ser rudimentarias.</p>	<p>*Mediante la afirmación del yo, el niño comienza a ser autónomo.</p> <p>*Asocia la alegría con el juego y las actividades físicas.</p> <p>*Aprende a sentir el temor, a causa del temor de los adultos.</p> <p>*Participa en juegos grupales, siempre y cuando la actividad no sea prolongada.</p> <p>*Adquiere hábitos de higiene.</p> <p>*Se muestra amistoso con los demás niños.</p>	<p>*Como resultado de los juegos verbales individuales y colectivos, aparece la etapa del por qué y para qué.</p> <p>*Se desarrollan algunas relaciones cognoscitivas entre el, los juguetes y las personas que lo rodean.</p> <p>* Imita roles y situaciones cotidianas.</p> <p>Arma, desarma, construye y coloca objetos de diferentes formas y tamaños, con secuencia lógica.</p> <p>*Coordina actividades manuales.</p>

**Fuente:** Extraída de PEÑA CLARA. Educación física y desarrollo preescolar: guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz.



**Tabla 9. Características de los niños en preescolar**

Motrices	Esquema corporal	Espacio y tiempo
<p>*Se nota el progreso en las habilidades motoras de tipo grueso, el caminar y el correr están consolidados.</p> <p>*Posee un relativo equilibrio y control de su cuerpo.</p> <p>*Sube y baja escaleras alternando pies. Salta de igual forma.</p> <p>*Cae de un sitio más o menos alto.</p> <p>*Puede patear con algo de direccionalidad. Lanza y recibe objetos.</p> <p>*Tiene sentido de espacio y se orienta con desplazamientos hacia adelante, hacia la derecha y hacia la izquierda. Realiza giros.</p> <p>*Mantiene una posición por periodos largos, aunque prefiere mantenerse activo. Se sienta con el tronco erguido.</p> <p>*Sortea obstáculos distanciados entre sí.</p> <p>*Puede realizar actividades algo prolongadas, con pausas.</p>	<p>*Elaboro un conocimiento de sí mismo por medio de sus sentidos y movimientos.</p> <p>*Se define el predominio lateral y el uso constante de la mano o piedra hábil.</p> <p>*Paulatinamente se presenta la proyección de su cuerpo con referencia a otras personas y a los objetos.</p> <p>*Hace representaciones y abstracciones de su cuerpo con relación al medio que lo rodea.</p> <p>*A partir de la posición erecta, avanza en el control y la capacidad motriz.</p>	<p>*Calcula diferencias y distingue lo que está cerca y lo que está lejos.</p> <p>*Ha mejorado la percepción del mismo en relación a objetos que se mueven o están estáticos.</p> <p>*Puede correr a la par de un objeto.</p> <p>*Puede detenerse cuando se lo propone.</p> <p>*La percepción del tiempo y el espacio son claros y concretos.</p> <p>*Se orienta y ubica sin problemas en el espacio.</p>

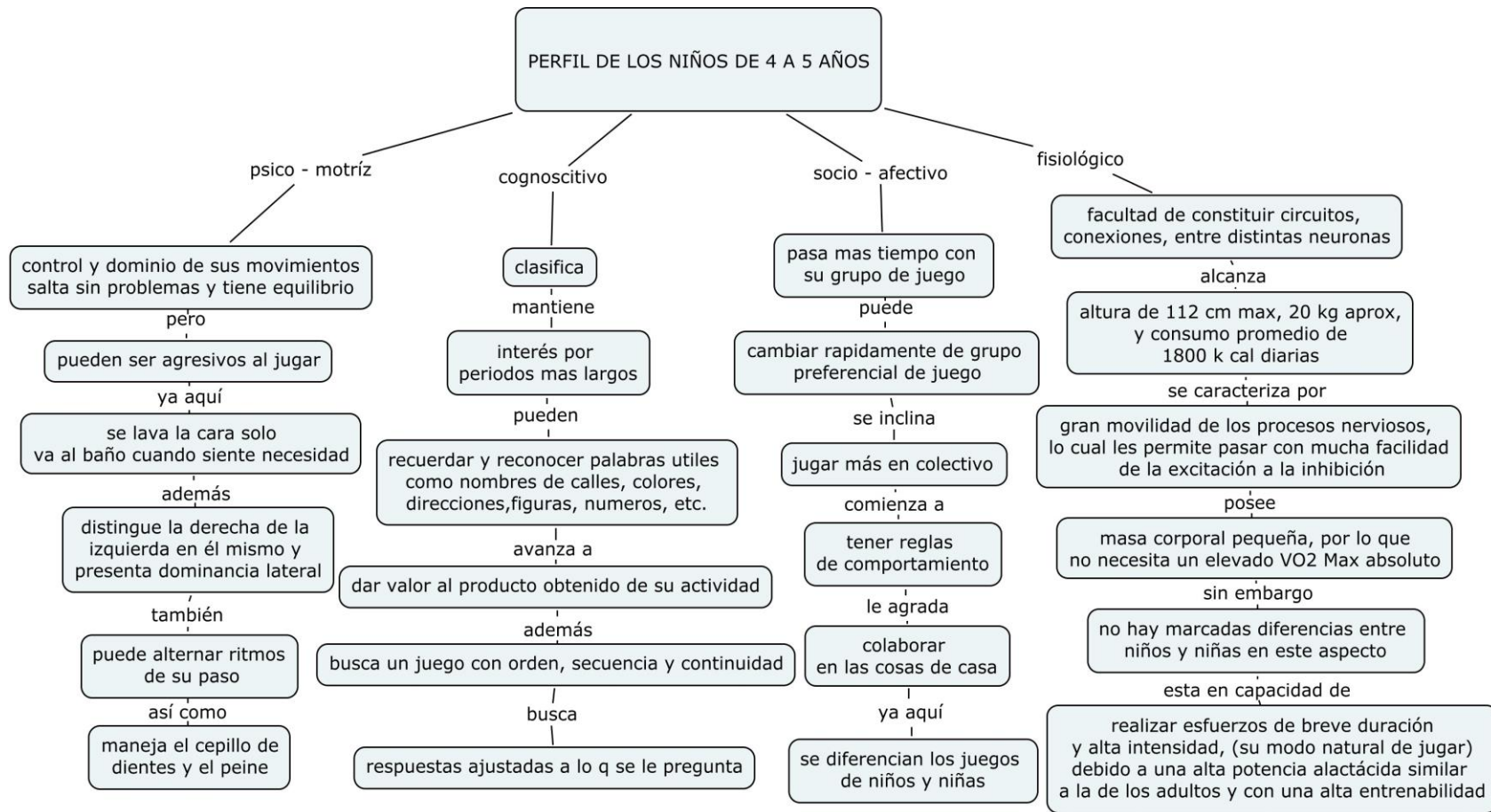
**Fuente:** Extraída de PEÑA CLARA. Educación física y desarrollo preescolar: guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz.

Tabla 10. Características del niño preescolar.

<b>CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO PREESCOLAR</b>	
<b>Etapas de la amistad (Según Salman)</b>	Tiene compañeros de juego
<b>Comportamientos en el juego (Según Parten)</b>	Solitario   Comparte periodos no muy largos con pequeños grupos   Acepta normas simples de juego
<b>Desarrollo motor (Según Harrow)</b>	Comportamiento reflejo   Movimientos rudimentarios   Patrones fundamentales de movimiento
<b>Etapas de desarrollo de la inteligencia (Según Piaget)</b>	Sensorio motor   Pre operacional
<b>Edades aproximadas (En años)</b>	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6

Fuente: Extraída de PEÑA CLARA. Educación física y desarrollo preescolar: guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz

Figura 5. Perfil del niño preescolar.



Fuente: Construido a partir de recopilaciones bibliográficas.

Figura 6. Aspectos a trabajar en la edad preescolar



Fuente: Construido a partir de recopilaciones bibliográficas.

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. Método de investigación**

El método de investigación cuenta con un enfoque cualitativo, debido a que este es un proceso inductivo flexible y basado en la lógica, que no busca como tal comprobar una hipótesis, ni mucho menos globalizar esta propuesta. Para la recolección de datos se hacen imprescindibles las observaciones detalladas acerca de expresiones verbales y no verbales, así como de conductas y otro tipo de manifestaciones. Todo esto se llevará a cabo de manera naturalista, sin manipulación de variables a través de una perspectiva interpretativa.

### **5.2. Tipo de Investigación**

El tipo de investigación que se desarrolla en el presente estudio es descriptiva y tiene como objetivo caracterizar un evento de estudio dentro de un contexto particular, tratando de conocer cómo es la realidad del contexto que se estudia sin necesidad de explicarlo en su totalidad y sin manipular las variables (estas se observan en su ambiente natural), caracterizando una situación concreta indicando sus pasos particulares o diferenciadores que puedan ser útiles para su comprensión.

Este tipo de investigación está dado por el objetivo general y por el problema de investigación que forma parte de una investigación de tipo descriptivo empírico analítico, que desde los datos arrojados por las vivencias y después de un proceso interpretativo se derivan las conclusiones que representan el impacto del estudio sobre el objeto investigado.

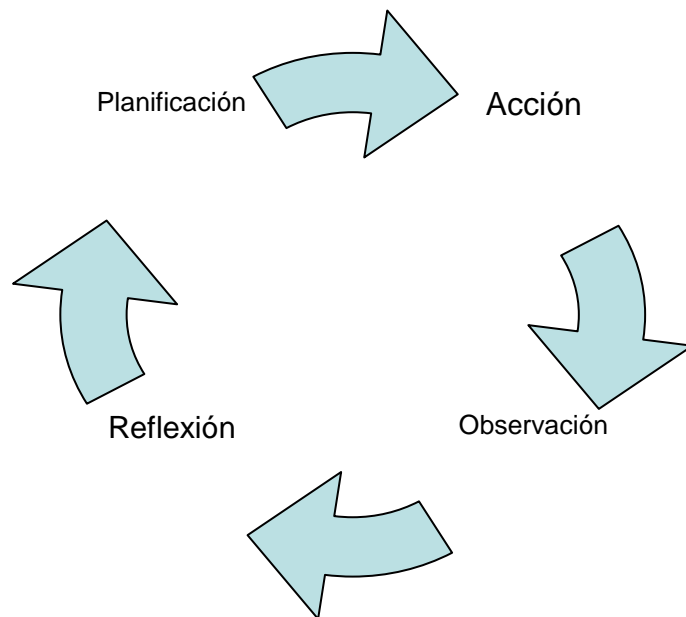
Debido al grado de abstracción que se maneja en la presente investigación se hace una investigación aplicada, en donde se hace perentoria la solución de problemas de tipo práctico y se cuenta con un margen de generalización limitado.

Ahora, teniendo en cuenta el grado de generalización y la orientación de la investigación, se fija una investigación – acción, pretendiendo generar cambios en

una realidad específica y sin colocar el énfasis en lo teórico, al tiempo que se trata de unir el proceso investigativo con la praxis a través de la aplicación. Este tipo de investigación está orientada a la toma de decisiones y cuenta con un carácter ideográfico. No obstante propender por los aportes teóricos, su objeto se basa en la búsqueda de soluciones a problemas.

La investigación acción cuenta con tres diferentes modalidades<sup>30</sup>; la técnica, la práctica y la emancipadora. En este proyecto se empleará la modalidad de investigación acción práctica, al tiempo que se pone en marcha el modelo de kemmis. Este modelo cuenta con un proceso y pasos específicos en forma y funcionamiento interrelacionado de espiral:<sup>31</sup>

**Figura 7. Proceso y secuenciación de la investigación acción.**



**Fuente:** Dirección de investigación, supervisión y documentación educativa, Orientaciones metodológicas para la investigación-acción.

---

<sup>30</sup> Carr y Kemmis 1986




<sup>31</sup> Biquerra R. Metodología de la investigación educativa, Editorial muralla, 3ra edición, Barcelona España.

### 5.3. Las fases:

#### 5.3.1. Planificación:

Al momento de planear la estrategia, se hace preciso contar con unas orientaciones claras en cuanto a las especificaciones apreciadas en la Tabla 11.

Tabla 11. Orientaciones pedagógicas previas a la investigación.

<i>Modelo pedagógico</i>	<i>Tendencia de la educación física</i>	<i>Estilo de enseñanza</i>
		
* Pedagogía activa * Modelo constructivista	* Salubrista * Expresiva	* Mando directo modificado * Asignación de tareas * Descubrimiento guiado * Enseñanza recíproca

Fuente: Construida a partir de recopilación bibliográfica.

#### 5.3.2. Acción:

Para el accionar de esta propuesta pedagógica, se emplea un modelo pedagógico constructivista y una pedagogía activa, propiciando que el alumnado desde su preescolar se adecue a ser parte activa del proceso educativo. Sumado a ello se enmarcan las tendencias salubrista y expresiva, es aquí donde se halla el ADN de este proyecto, lo que lo hace distintivo de sus semejantes. Aquí se juntan estas dos tendencias buscando articular: el impacto significativo de un adecuado proceso enseñanza – aprendizaje más el goce y el disfrute que se desprende (junto con el desarrollo psicomotriz) del expresionismo, en este caso y más específicamente a través de las actividades rítmicas y dancísticas.

Durante el proceso se emplean las habilidades rítmicas, dancísticas, las rondas, los cantos y juegos entre otros. Se hace uso de esa tendencia expresiva como facilitadora para la tendencia salubrista y lograr la correcta aprehensión de los hábitos de vida saludable como un elemento que permite al niño crecer saludable, grande y fuerte. Esto sin dejar de lado en ningún momento, el trabajo psicomotriz que se debe realizar con los preescolares, para alcanzar un nivel óptimo de desarrollo en los patrones básicos de movimiento.

Lo anterior se lleva a cabo, en cada sesión bajo los parámetros de algunos de los estilos de enseñanza establecidos por el autor Muska Mosston. Estos estilos se escogen ya que son los que mejor se adaptan al modelo pedagógico constructivista y a la pedagogía activa planteada en la estrategia del proyecto.

### 5.3.3. Observación y reflexión:

Lo primero para dar inicio al proceso investigativo es una idea general, luego de identificar el problema este se diagnostica y a continuación se plantea la hipótesis acción o acción estratégica.<sup>32</sup> Según kemmis es menester responder tres preguntas luego de enfocar el problema, preguntas que se interpretan o traducen del siguiente modo en que lo expresa la Tabla 12.

Tabla 12. Preguntas orientadoras en la investigación acción.

¿Qué está sucediendo ahora?	Problema o foco de investigación
¿En qué sentido es problemático?	Diagnóstico del problema o estado de la situación
¿Qué puedo hacer al respecto?	La hipótesis acción o acción estratégica.

Fuente: Construida a partir de recopilación bibliográfica.

<sup>32</sup> Ibid.



Entonces, en orden de ideas y respondiendo a las anteriores interrogantes. ¿Qué está sucediendo en la población preescolar del I.E.D. Nueva Constitución? Hay una deficiencia en cuanto a hábitos de vida saludable. ¿En qué sentido es problemático? En el sentido en que se generan primero unas malas conductas y luego una aprehensión de las mismas por parte de los infantes en aspectos de tipo motriz, postural, higiene, alimenticios, entre otros. ¿Qué puedo hacer al respecto? Generar una estrategia que incentive hábitos de vida saludable a través de formas lúdicas.

Las anteriores interrogantes son pilares fundamentales en este proceso investigativo que luego de fijar un objeto y población de estudio, se inicia con un proceso de medición compuesto de dos sesiones. Este proceso de medición tiene como finalidad fijar el estado en el que se encuentran los hábitos de vida saludable por parte de los niños, al momento de llegada de los docentes en formación al centro educativo.

Esta fase de medición se lleva a cabo en dos sesiones o clases; la primera sesión se limita a medir el hábito de la actividad física en los niños y la segunda sesión se limita a medir los hábitos de alimentación y aseo. Esta medición se hace a través de un test gráfico, en el que los niños deben dibujar una carita feliz o una carta triste, el criterio de evaluación y lo que se explica de manera previa a los niños es si esa comida (en la primera sesión) les ayuda a crecer saludables, grandes y fuertes. Se emplean estos calificativos (saludables, grandes y fuertes), ya que los docentes titulares, los padres y lo más importante, los niños tienen una idea clara de lo que significan estas palabras.

Sin embargo, clase a clase se hace una constante retroalimentación al inicio y final de clase, para fijar y verificar el aprendizaje por parte de los niños, además de hacer un seguimiento a través de unos diarios de campo. Los diarios de observación son vitales para el flujo de la investigación acción y para este proyecto en específico, pues no se propende por la comparación estadística o

cuantitativa del estado de los HVS de los preescolares, sino más bien se busca la interpretación más asertiva en cuanto a los cambios de conducta por parte de los menores, durante el proceso.

Los criterios de evaluación incluyen el consumo de lácteos, carnes, frutas y verduras, momentos de aseo de cuerpo, rostro, manos y dientes. Así como las preferencias y regularidad en prácticas deportivas y/o activación física moderada o vigorosa.

Los test no han sido estandarizados previamente, sino que han sido elaborados por el equipo de trabajo de proyecto, a partir de tres encuestas estandarizadas globalmente, para población infantil y juvenil.

- CPAQ: “Te chillaren physical activity questionnaire” cuestionario de actividad física en niños.
- YPAQ: “The youth physical activity questionnaire” cuestionario de actividad física en jóvenes.
- 3DPAR: “The three days physical activity recall” recordatorio de actividad física tres días antes.

Por otra parte, y no menos importante, para los padres, docentes titulares y directivas del colegio, también se crea un material de aprendizaje, se les asigna unas tareas específicas de acompañamiento con los niños y se aplican unos cortos cuestionarios. Este material se crea a partir de:

- PDR: previous day recall: recordatorio del día anterior.
- GPAQ: Global physical activity questionnaire: cuestionario global de actividad física
- IPAQ: International physical activity questionnaire: Cuestionario internacional de actividad física.

- Cuestionario de actividad física de Baecke
- Cuestionario de tiempo libre de Godin Shepard
- Cuestionario de actividad física de Paffenbargger
- Diario de actividad de Bouchard's
- Cuestionario de actividad física de Zutphen
- Encuesta de actividad física de Yale
- Cuestionarios ámbitos familiar, escolar y social del programa Perseo

Recopilando y adaptando información de las fuentes anteriormente enumeradas, se hace posible la construcción de material investigativo dirigido hacia los padres. Este material permite la recopilación, de información acerca de HVS en los niños proveniente de sus padres directamente. Tablas 13 y 14.

**Tabla 13. Cuestionario No. 1 sobre H.V.S. en preescolares. (Dirigido a los padres)**

I Acostado (h/día) <sup>1</sup>			Puntos	
a) Durmiendo de noche	_____		<8 h	= 2
b) Siesta en el día	+ _____	= _____	8-12 h	= 1
			>12 h	= 0
II Sentado (hrs/día) <sup>1</sup>				
a) En clase	_____			
b) Tareas escolares, leer, dibujar	+ _____			
c) En comidas	+ _____			
d) En auto o transporte	+ _____		<6 h	= 2
e) TV+PC+ Video juegos	+ _____	= _____	6-10 h	= 1
			>10 h	= 0
III Caminando (cuadras/día) <sup>1</sup>				
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario	_____		>15 cdas	= 2
			5-15 cdas	= 1
			<5 cdas	= 0
IV Juegos al aire libre (min/día) <sup>1</sup>				
Bicicleta, pelota, correr etc.	_____		>60 min	= 2
			30-60 min	= 1
			<30 min	= 0
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)				
a) Educación física	_____		>4 h	= 2
b) Deportes programados	_____		2-4 h	= 1
			<2 h	= 0
			Puntaje total de AF	_____

**Fuente:** Cuestionario construido a partir de cuestionarios y encuestas como el PDR, GPAQ, IPACQ, Baecke, Godin Shepard, Paffenbargger, Bouchard's, Zutphen, Yale Y Perseo.

Tabla 14. Cuestionario No. 2 sobre H.V.S. en preescolares. (Dirigido a los padres)

CUESTIONARIO	
1. ¿Cuántas veces a la semana realiza su hijo(a) AF?	6. ¿La AF es importante para la salud de su hijo(a)? (si/no)
2. ¿Qué tipo de AF realiza su hijo(a)?	7. ¿Durante la AF su hijo(a) presenta alguno de estos síntomas (tos, sibilancias, dif. respirar)?
3. ¿Ud. piensa que su hijo(a) realiza menos AF que sus pares? (si/no)	8. ¿Ud. piensa que la AF es peligrosa para la salud de su hijo (a)?
4. ¿Ud. cree que a su hijo(a) le gusta realizar AF? (si/no)	9. ¿Ha recibido información de su médico sobre AF? (si/no)
5. ¿Cuál es su opinión acerca que su hijo(a) realice AF: se beneficia? (si/no)	10. En Asmáticos: ¿Su hijo(a) usa sus broncodilatadores previo a la AF? (si/no)

**Fuente:** Cuestionario construido a partir de cuestionarios y encuestas como el PDR, GPAQ, IPACQ, Baecke, Godin Shepard, Pafenbagger, Bouchard`s, Zutphen, Yale Y Perseo.

Para la observación también se ha elaborado un formato propio, a partir de tres documentos que sirven como pilares fundamentales y son:

- Pautas para la observación en los procesos de pasantías.<sup>33</sup>
- SOPLAY: “System for observing play and Leisure activity in youth” sistema de observación de actividad física en el tiempo libre de los jóvenes.
- SOPARC: “System for observing play and recreation in communities” sistema de observación de juego y recreación en comunidades.

Estos documentos permiten la creación de un formato de observación adaptado, al que se le suman otros ítems tales como el consumo de frutas del refrigerio en la escuela entre otros. Además de permitir el registro de información grupal y no individual. Esta herramienta investigativa es conocida por ser muy útil en intervenciones en comunidades sumado al hecho de ser muy flexible.

No obstante, para llegar a una exitosa recopilación se hace perentoria la recopilación de datos de fuentes vivas y directas en un contexto natural, el cual

<sup>33</sup> P. Pilar, Pautas para observación en los procesos de pasantías. Información para la toma de decisiones, Buenos aires, diciembre del 2000.

permitirá explicar e interpretar, los fenómenos y la conducta tanto grupal como individual del alumnado preescolar durante estas clases.

Se utilizarán como instrumentos de recolección de información la observación participativa, ya que el investigador se involucrará de forma directa no solo con los alumnos si no con los profesores, para responder las preguntas ¿Dónde?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Por qué?, para considerar importantes los detalles, estos interrogantes servirán para ubicar los datos más significativos, para que sean posteriormente interpretados los hechos y acontecimientos. Para ello se tomarán notas detalladas en el lugar de los hechos.

Por otra parte, se tomarán notas o diarios de campo por medio de la descripción en forma de textos, cuestionarios, imágenes y videos, entrevistas no estructuradas, en donde se buscará la opinión de los profesores y familiares de primer grado de consanguinidad acerca del progreso u modificación de conducta por parte de los niños.

Se involucrarán todos los niños pertenecientes a los grados de transición 0°-1, 0°-2 y 0°-3, los instrumentos de recolección serán válidos y confiables y se utilizaran distintas mediciones que se presentaran en forma de números para posteriormente ser analizados estadísticamente. Dichos instrumentos serán:

1. Test sobre alimentación, actividad física y hábitos de aseo.
2. Diarios de campo
3. Entrevistas no estructuradas.

Se buscará la información en distintos momentos de tiempo, esto será bien antes, durante o después de la clase o incluso en los tres momentos. Para efectos de la información a recoger se precisan los siguientes factores:

- Universo población y muestra: Universo: Colegio Nueva Constitución.  
Población: 73 Estudiantes del grado 0° (transición o preescolar), jornada

mañana. Muestra: 73 Estudiantes del grado 0° (transición o preescolar), jornada mañana.

En la siguiente tabla se encuentra la relación de los niveles de realización de actividad física en los niños, con su beneficio y categorización (inactivo, poco activo, moderadamente activo, muy activo, extremadamente activo).

El uso de esta tabla permitirá tener una base desde donde partir a la hora de leer los test y evaluación durante todo el proceso de recolección de datos antes, durante y después de aplicar la propuesta didáctica.

**Tabla 15. Referente estimativo de nivel de actividad física y sus beneficios**

Nivel	Modelo de Actividad Convencional	Beneficios para la salud
<b>Inactivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre es llevado en vehículo al centro escolar ó utiliza el transporte público.</li> <li>- Realiza poca educación física o juegos activos en el centro escolar.</li> <li>- Dedicar mucho tiempo en el hogar a ver la televisión, Internet ó juegos de video.</li> </ul>	Ninguno
<b>Poco Activo</b>	<p><b>Realizará una o más de las siguientes actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Algunos desplazamientos activos al centro escolar a pie o en bicicleta.</li> <li>- Alguna actividad de educación física o de juego activo en el centro escolar (&lt; 1 hora/día).</li> <li>- Algunas actividades poco exigentes en el hogar, tales como barrer, limpiar o actividades de jardinería.</li> <li>- Alguna actividad de ocio de intensidad leve (&lt;1 hora/día)</li> </ul>	<p>Cierta protección frente a las enfermedades crónicas.</p> <p>Se puede considerar como un «trampolín» para alcanzar el nivel recomendado.</p>
<b>Moderadamente Activo</b>	<p><b>Realizará una o más de las siguientes actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamiento activo y periódico al centro escolar a pie o en bicicleta.</li> <li>- Muy activo en el centro escolar en materia de educación física o de juegos en el recreo (&gt; 1 hora/día).</li> <li>- Actividades periódicas de jardinería o del hogar.</li> <li>- Ocio o deporte activo y periódico de intensidad moderada.</li> </ul>	Alto nivel de protección frente a las enfermedades crónicas.
<b>Muy activo</b>	<p><b>Realizará la mayoría de las siguientes actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamiento activo y periódico al centro escolar a pie o en bicicleta.</li> <li>- Muy activo en el centro escolar en materia de educación física o de juegos en el recreo (&gt; 1 hora/día).</li> <li>- Actividades periódicas de jardinería o del hogar.</li> <li>- Ocio o deporte activo y periódico de intensidad vigorosa.</li> </ul>	Máxima protección frente a las enfermedades crónicas.
<b>Extremadamente activo</b>	Realiza grandes cantidades de deporte o de entrenamiento vigoroso o muy vigoroso.	Máxima protección frente a las enfermedades crónicas.

**Fuente:** Extraída de OPS Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable

## RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados de la investigación fueron altamente satisfactorios, durante el proceso y a través de los test, los diarios de observación, los registros fotográficos, los registros en video, las entrevistas con las docentes titulares y con los padres, se logra evidenciar que:

### Área de actividad física:

Los niños identifican las partes y la utilidad de una clase de educación física, conocen los elementos necesarios para una clase de educación física como la vestimenta y los elementos que se pueden emplear durante la misma, entre otros. Además entienden el baile, las rondas y la danza en general como una forma de expresar sus emociones ante su familia y amigos, además de entenderlo como una forma de actividad física que se puede llevar a cabo en solitario, pero que resulta más provechosa en compañía.

Las maestras manifestaron una conducta más dispuesta al aprendizaje por parte de los menores luego de que estos recibían su clase de educación física.

### Área de alimentación:

Los niños se comen las frutas del refrigerio, asisten siempre con agua a la clase de educación física, entienden las consecuencias del consumo constante de dulces, comida chatarra y gaseosas y superponen agua, lácteos y jugos, sobre las gaseosas.

### Área de aseo personal:

Los niños se lavan las manos antes y después de la clase de educación física, procuran permanecer peinados y ordenados, arreglando incluso su cabello con sus manos durante la clase, solicitan papel higiénico para sonarse y/o limpiar su rostro y procuran llegar con sus dientes cepillados al colegio.

## **6. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

### **6.1. PRESENTACIÓN:**

Gracias a la colaboración de las directivas y docentes, esta propuesta se desarrolla con los estudiantes de preescolar de la IED Nueva Constitución en edades de cuatro a cinco años en las instalaciones del colegio, más específicamente en el patio interno de uso exclusivo de preescolar, el auditorio y el salón de clases; en un horario de 7:00am a 11:00am en tres grupos de 23 estudiantes aproximadamente, en sesiones de una hora cada uno.

La propuesta se basa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable, del entorno del niño, que favorezcan específicamente la práctica regular de actividad física, conductas diarias de aseo y consumo saludable de alimentos utilizando como vehículo las actividades rítmicas, rondas, juegos pre dancísticos, canciones con mensajes alusivos entre otras herramientas musicalizadas, que le permitan al niño, sus profesores, padres y cuidadores, descubrir la importancia de estas prácticas cotidianas, evitando así el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas se encuentran las cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebro-vasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el asma) y la diabetes.

Las actividades están apoyadas por mensajes directos en las carteleras del salón de clases que inviten a dichas prácticas y actividades con los padres de familia que se envían a casa con el apoyo de las maestras a manera de tarea, basados en las propuestas de intervención planeadas por COLDEPORTES en el 2014<sup>34</sup> donde se involucra un poco más la comunidad educativa.

---

<sup>34</sup> AREVALO, Harold. CORREA, Jorge E. HERNANDEZ, Andrea. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES.



## 6.2. FUNDAMENTOS DE LA PROPUESTA:

Basados en la didáctica, disciplina científico pedagógica que se enfoca en las etapas y contenidos que son planeados y esquematizados, la propuesta busca obtener que el sujeto objeto de estudio, es decir los niños, logren aprender hábitos de vida saludable.

En el camino para hacer posible los presentes empeños, tal como lo plantea la didáctica de la educación física<sup>35</sup>, se hace necesario programar la enseñanza lo que implica organizar eficazmente el proceso didáctico que tendrá lugar en cada uno de los cursos, es decir, construir un plan de actuación que sea posible llevar directamente a la práctica, flexible, contextualizado, concreto, coherente y viable.

De esta manera, construyendo el plan de acción que conlleve al objetivo de la presente propuesta, se han encontrado una serie de motivaciones para la promoción de hábitos de vida saludable en la primera infancia, partiendo del hecho de que en el contexto donde se están desarrollando estos niños, la falta de actividad física regular en familia, el consumo de alimentos poco saludables como lo son la “comida rápida” y golosinas, y la falta de énfasis en los hábitos de aseo como el lavado constante de las manos o el baño diario, son parte de su día a día y se han habituado a ello.

En palabras de la docente de preescolar Fady Sánchez de la IED Nueva Constitución: “La población que tenemos es definitivamente niños estratos uno y dos, más o menos en grupos de 25 estudiantes, hijos de familias de una situación económica baja, son niños de SISBEN, padres de familia desplazados, algunos tienen baja educación, hijos de empleadas del servicio, madres solteras o padres solteros, son niños que son cuidados por terceros. La situación de los niños es muy delicada en cuanto a su cuidado, hay mucho abandono.”

---

<sup>35</sup> GONZALES, Carlos y LLEIXA Teresa. *Didáctica de la educación física*. Barcelona, 2010. p.10.

Partiendo de esta realidad se han planteado estrategias que aborden esta población donde aún se pueden sembrar hábitos que perduren para su vida futura, teniendo en cuenta las afirmaciones realizadas en el texto “Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia en Colombia”<sup>36</sup> donde se señala que los niños de 1 a 5 años y 11 meses deben acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad, definiendo el juego estructurado (actividad física estructurada) como aquella planeada y dirigida por un padre, cuidador o profesor, diseñada con una finalidad clara y acorde al nivel de desarrollo motor del infante, caminador o preescolar; y reconociendo el juego no estructurado o juego libre (actividad física no estructurada), como aquel juego que es indicado por el niño en el cual explora el medio ambiente que le rodea sin una motivación específica y sin la orientación de un cuidador (National Association for Sport and Physical Education., 2009).

De otra parte y teniendo en cuenta los fines de la educación física (EF) recopilados por el maestro José Antonio Torres<sup>37</sup>, como disciplina pedagógica la EF pretende, al igual que la educación en general, contribuir en el desarrollo íntegro y armonioso de las capacidades humanas, dado que el objeto es el hombre y no las habilidades motrices que constituyen medios a través de los cuales han de concretarse los propósitos particulares. Partiendo de lo anterior, de la misma manera Torres expone entre los *finis inmanentes* el desarrollo de la corporeidad y la preservación de la salud como estado de bienestar integral y presenta los propósitos que se derivan de allí, entre los que menciona de manera importante las áreas de higiene, físico-motriz y social que, en el caso particular de la presente propuesta, avala la pertinencia de la intervención en el área de la salud a través de la práctica de actividad física y da soporte a la misma.

---

<sup>36</sup> AREVALO, Harold. CORREA, Jorge E. HERNANDEZ, Andrea. Óp. Cit., p. 22.

<sup>37</sup> TORRES, José A. Didáctica de la Clase de Educación Física. México, 2005. P. 29.

Para terminar, basados en una de las tendencias de la educación física como lo es la de *actividad física y salud*, que supone la práctica regular de AF como método científicamente comprobado para mejorar los hábitos de vida, la presente propuesta pedagógica parte de la idea de que este hábito debe crearse desde las edades de escolarización, lo que permitirá al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, con la consiguiente mejora sistemática y progresiva de sus capacidades físicas y/o sociales<sup>38</sup>.

Al respecto Domingo Blázquez<sup>39</sup> expone la corriente de la actividad física para la salud, afirmando que la educación física puede y debe promover el sentido de salud que va más allá de la ausencia de enfermedad sino al bienestar general, apoyándose en aquel aspecto que le resulta más propio: “educación para la salud a través de un ejercicio saludable”. De la misma manera Blázquez subdivide esta tendencia en tres enfoques: condición física, compensatorio y preventivo, de lo que se toma en esta propuesta este último por cuanto se busca a través de la propuesta pedagógica una prevención de enfermedades, disminuciones fisiológicas y físicas, por medio de la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable.

### **6.3. PROPOSITO U OBJETIVO GENERAL:**

Promover los hábitos de vida saludable en los niños de transición de la IED Nueva Constitución a partir de una propuesta pedagógica aplicada en la clase de educación física durante su año lectivo.

### **6.4. PROPOSITOS U OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Sensibilizar a los niños de preescolar del Colegio Nueva Constitución jornada mañana frente a los hábitos de vida saludable.

---

<sup>38</sup> ZAGALAZ, María Luisa. Corrientes y Tendencias de la Educación Física. Ed. INDE. Barcelona, España. 2001. P. 92.

<sup>39</sup> BAZQUEZ, Domingo. La educación Física, Biblioteca Temática del deporte. Ed. INDE. Barcelona, España. 2006. P. 28.

- Determinar herramientas específicas que permitan la enseñanza aprendizaje de los hábitos de vida saludable.
- Incentivar la práctica regular de la actividad física dentro y fuera del contexto educativo.
- Evaluar el impacto de la propuesta sobre los estilos de vida saludables.

### **6.5. METAS DIDÁCTICAS:**

En primer lugar, la propuesta pretende lograr un impacto positivo en la práctica diaria de actividad física, los hábitos de aseo y de consumo de alimentos sanos, a través de herramientas pedagógicas principalmente musicalizadas como vehículo para intercambiar la información.

De manera específica, se busca incentivar principalmente a los niños y a continuación a las familias, a la práctica regular de actividades que superen el gasto energético que sucede en las acciones cotidianas. En el caso de los niños, que realicen diariamente ejercicios que los lleven a mejorar sus habilidades y que impliquen movimiento corporal, inicialmente promoviendo que pasen tiempos balanceados entre practicas sedentarias (ver televisión o computador) y actividades físicas básicas como correr, saltar lazo o jugar con un balón. También es importante incitar a la realización de deportes y actividades en familia que lleve a todo el núcleo a llevar una vida más saludable.

Así mismo y más allá de las posibilidades que tengan los niños de consumir alimentos de calidad en especial fuera de la institución, pues hay que ser conscientes de las dificultades de muchos de los estudiantes para la adquisición y consumo regular de ciertos alimentos, la pretensión es motivarlos a buscar siempre alimentos sanos, en especial frutas y verduras para que siempre que tengan opción, prefieran éstas por encima de la comida menos saludable. Además, dentro de esta categoría, motivarlos al consumo diario de agua como

parte importante de la compensación que requiere el cuerpo al realizar cualquier tipo de actividad física ya sea leve, moderada o vigorosa.

En el caso de los hábitos de aseo se busca lograr en los niños una sensibilización sobre la importancia del baño diario como forma de evitar las bacterias que atacan el cuerpo, el lavado constante de las manos y cara de manera responsable con el medio ambiente y como prevención a enfermedades y virus que se transmiten por contacto.

#### **6.6. SECUENCIACION DE CONTENIDOS:**

En general, las temáticas a abordar para la propuesta son:

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Hábitos de aseo

A partir de estas categorías, se inició la búsqueda de las maneras más pertinentes para la enseñanza-aprendizaje de las mismas, estableciendo las **actividades rítmicas musicalizadas** como herramienta base para la propuesta pedagógica.

Así, se realizó durante el primer semestre de 2014 una primera etapa a manera de acercamiento a los niños y sus maneras de aprender, reconociendo sus debilidades y fortalezas con respecto a las temáticas y se determinaron planes de acción para el segundo semestre en el camino a alcanzar los objetivos del proyecto en general.

Del primer acercamiento se priorizaron las siguientes tareas y metas:

- Elección y aplicación de un instrumento para la recolección sistemática de información sobre los hábitos de vida en las categorías propuestas.

- Determinar la transversalidad de elementos como el desarrollo motor y comportamental-social que den cuenta del modelo constructivista que se pretende usar.
- Elección de actividades que respondan a las dificultades y fortalezas encontradas en la primera etapa y en los resultados encontrados en la aplicación de los instrumentos de recolección de información, teniendo en cuenta lo rítmico-musicalizado como eje y dinamizador del proceso pedagógico.
- Adaptación de las actividades al propósito de la propuesta, proyectándolas a ser aplicadas en un semestre escolar y en el contexto específico de los niños de preescolar de la IED Nueva Constitución, con el fin de lograr la enseñanza aprendizaje de hábitos de vida saludable.

De esta manera se determinó el siguiente cronograma, teniendo en cuenta el calendario académico:

**Tabla 16. Cronogramas de trabajo mes a mes**

MES	DÍA	MOTOR	HVS	COMPORTAMENTAL SOCIAL	INVESTIGATIVO	PEDAGOGÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL
AGOSTO	14	Habilidades rítmicas	Alimentación saludable, actividad física saludable y hábitos de aseo.	Socialización	Recolección de datos de entrada	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Test de entrada y actividad física musicalizada
	21	Habilidades básicas	Alimentación saludable, actividad física saludable y hábitos de aseo.	Socialización	Recolección de datos de entrada	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Test de entrada y actividad física
	28	Habilidades rítmicas	Alimentación saludable	Respeto y trabajo en equipo	Acercamiento a la comunidad	Constructivista: mando directo, modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Rondas relacionadas con la alimentación sana

SEPTIEMBRE	4	Estimulación cardio muscular	Actividad física saludable	Valor de la competencia	Preparación de una estrategia de acercamiento	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Taller de estimulación cardio muscular
	11	Habilidades coordinativas	Hábitos de aseo	Respeto y convivencia	Preparación de una estrategia de acercamiento y reunión con la comunidad	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Presentación de títeres
	18		Alimentación saludable	Respeto por el orden y esperar el turno	Elaboración de propuesta preliminar del estudio	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Juegos interactivos - sala de sistemas
	25	Dimensión temporo espacial y ritmo	Actividad física saludable	Reconocimiento del otro y sus posibilidades	Elaboración de propuesta preliminar del estudio	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Rondas pre dancísticas

OCTUBRE	2	Coordinación dinámica general	Evaluación y refuerzo de hábitos	Compartir y reciprocidad	Evaluación grupal del esquema del comité	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Taller práctico: hábitos de aseo antes de comer, compartir de frutas y chiquirumba
	9	Velocidad reacción y memoria motriz	Alimentación saludable	Trabajo en grupo	Elaboración del instrumento de acuerdo con las sugerencias de la reunión	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Juegos relacionados con frutas que estimulen la atención y trabajo en grupo

	16	SEMANA DE RECESO					
	23	Capacidades y habilidades motrices	Actividad física saludable	Respeto en la competencia	Elaboración del instrumento de acuerdo con las sugerencias de la reunión	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Competencias de habilidades motrices
	30	Capacidades y habilidades motrices	Día de los niños	Respeto en la competencia	Procesamiento y análisis de la información	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Match y compartir

NOVIEMBRE	6	Habilidades coordinativas	Alimentación saludable	Respeto y sana convivencia	Redacción del informe final, presentación a la comunidad y propuesta de soluciones	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Presentación títeres
	13	Evaluación y cierre	Actividad física saludable	Cierre	Soluciones	Constructivista: mando directo modificado, descubrimiento guiado y asignación de tareas	Test de evaluación de aprehensión de hábitos y evento en conjunto

**Fuente:** Organización construida y desarrollada en base al calendario académico escolar.

Para lograr el desarrollo y alcance del objetivo de la propuesta, se implementaron diferentes herramientas, especialmente musicalizadas. Dentro del material usado para el desarrollo de este cronograma se tuvieron en cuenta rondas, juegos, presentaciones de títeres, etc., adaptando las letras de los estribillos (en el caso de las canciones) y los guiones de las obras (en el caso de los títeres) de tal manera que al repetirlos se les cree recordación a cerca de comer sano, hábitos de aseo adecuados y dar especial importancia a la actividad física como una manera de mantenerse saludables.



También se hizo uso de carteles alusivos, que fueron entregados a las profesoras para ser instalados en el salón y así, tanto los niños como las maestras podían recordar elementos importantes para la promoción de los hábitos en los niños y con el apoyo de ellas.

De igual manera se diseñaron plegables para enviar a los padres y/o cuidadores, donde se les acercaba e invitaba al consumo de agua, resaltando su importancia, actividades para realizar con los niños en camino a evitar el sedentarismo y mensajes sobre alimentación saludable.

Así, dentro de las rondas usadas y adaptadas al objetivo de proyecto, se tienen:

- Agua de limones: ronda rítmica que lleva a hacer grupos de diferentes cantidades, a lo que además se agregó un componente mímico de hábitos de aseo (“el grupo que mejor se lave los dientes. Se lave las manos, etc.”)
- A la rueda rueda: ronda cantada que ubica a los niños en el piso simulando dormir (“acuéstate a dormir”). Cuando están quietos, se adicionó “hasta que nos traigan manzana (simulación de como comen manzana), banano (simulan pelar y comer banano), etc.
- Zafarrancho: ronda extraída del libro “Juguemos” de Oscar Vahos, que recopila juegos y rondas tradicionales colombianas, donde se juega con las velocidades de canto y ejecución de movimientos al compás de la canción, modificada para crear recordación de algunos hábitos de aseo:

“Vamos a jugar este zafarrancho  
Para comenzar tómense de gancho  
Me voy para un lado, me voy para el otro  
Me paro, me siento, me vuelvo a parar  
Y dando una vuelta, me vuelvo a sentar.  
Este zafarrancho no ha terminado

Para continuar vamos caminando  
Todos con cepillo, lavamos los dientes  
Luego todo el cuerpo, comienzo a bañar  
Y el que se ha secado, ya puede empezar”

Al terminar, se repite todo a otra velocidad. (“Rápido, lo más rápido que pueda, despacio, en cámara muy lenta”)

- El aguacero: ronda extraída del libro “juguemos dos” de Oscar Vahos, pre teatral y socializante. Su canción propone hacer lo que mande el “aguacero”, situación que es aprovechada en pro del objetivo pedagógico del proyecto, para involucrar acciones que permitan estimular la realización diaria de actividades saludables:
  - Todos: “Huyuyuy aguacero, ¿porque me querés mojar?  
Sabiendo que soy tan pobre, no tengo con que mudar  
La camisa que tenía, me la echaron a lavar.
  - Guía: ¡alto ahí!
  - Niños: ¿Qué pasa?
  - Guía: el aguacero manda que se levanten y se bañen
  - Niños: (hacen mímica de levantarse y bañarse)
  - Se repite todo, interrumpiendo en cualquier parte de la canción con “¡alto ahí!” y va cambiando la indicación que manda el aguacero, pasando por las diversas actividades que puede un niño de 4 o 5 años realizar durante el día (el aguacero manda que se lave los dientes todos los días... que en el desayuno coma frutas... que se peine antes de salir de la casa... que tomen agua todos los días... que limpie los zapatos para ir al colegio... que jueguen todos los días... que se lave las manos antes de almorzar... etc.
  - Termina cuando el aguacero les pide que se abracen.

- Agua de limones: ronda rítmica que lleva a hacer grupos de diferentes cantidades, a lo que además se agregó un componente mímico de hábitos de aseo (“grupos de tres lavándose los dientes... lavándose las manos, lavando manzanas para comer, peinándose, etc.”), y práctica de actividad física (“grupos de cuatro trotando... bailando, montando bicicleta, corriendo en el parque, etc.)

Algunos juegos también fueron adaptados para involucrar elementos de hábitos saludables en el léxico y diario vivir de los niños:

- Juguemos en el bosque: juego rítmico que invita a que los participantes esperen al lobo a que realice ciertas actividades antes de salir a “comérselos a todos”. Se adaptaron actividades saludables como “me estoy lavando las manos”, “estoy comiendo mi fruta”, “estoy tomando agua” o “estoy calentando para salir a correr”. Estas frases se le decían al oído a quien interpretaba a el Lobo para complementar las frases que ya ellos conocían.
- A quién no le gusta jugar: juego de expresión corporal, socializante y rompehielos, adaptado de la serie de actividades propuestas por Oscar Vahos en Juguemos dos, que se utiliza en las primeras clases de transición, ya que ayuda en el reconocimiento del esquema corporal, identificando las partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Adicionalmente, se ha adaptado con frases que permitan afianzar la importancia de moverse durante el día.  
Juega futbol, salta lazo, caminando, baila mucho,
- Emiliano: juego pre dancístico y pre teatral que estimula la creatividad y la autonomía, de la serie de juegos del libro “Juguemos”, adaptado para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje de hábitos en los niños. Diseñado para niños que ya llevan varias sesiones de clase aprendiendo sobre hábitos y ya saben hacer una fila, llevan el ritmo de canciones

aprendidas y ya poseen un desarrollo motor y memorístico adecuado. Se inicia ubicados en una fila, cantando el estribillo y caminando adelante y atrás al compás.

- A Emiliano que le dan: una hora pa' jugá  
A Emiliano le dijeron: corre y mueve el cuerpo entero
- Guía del juego: Periquito de atrás
- Responden todos: señora mamá
- Guía del juego: vaya a ver que está haciendo el Emiliano
- El ultimo niño de la fila se acerca a Emiliano y dice: está comiendo frutas  
El niño del centro realiza simbólicamente la acción propuesta.
- Vuelve a empezar todo y el niño de atrás pasa adelante. Cuando se acerca a Emiliano, debe decir algo diferente descrito como "actividades buenas que ayuden a estar saludable como "está saltando lazo... está tomando agua, se está bañando, está corriendo", etc."
- Termina cuando Emiliano decide salir a cogerlos. Los demás no se deben dejar coger.
- Puede volver a iniciar todo desde el principio.

Además de estas actividades, se realizó una presentación de títeres que incentivaba a los niños a realizar actividad física y permitía realizar preguntas a ellos sobre los aprendizajes obtenidos sobre las categorías del proyecto, como ¿está bien lo que este personaje está haciendo? ¿Qué es lo que debemos preferir en la comida? ¿Para qué nos sirve realizar actividad física? Además, durante la presentación los personajes les pedían a los niños que se pongan de pie a bailar con ellos en dos canciones.



- Es la historia de pedrito, un ratón que llega por primera vez a colegio y al que los otros animalitos (vaca, pollito, conejo, lobo y elefante) le reciben de diferentes maneras; algunos muy amables lo invitan a bailar y jugar y otros le intentan inducir a que sea perezoso. En la historia hay un profesor de educación física (personaje de carne y hueso interpretado por una persona real) quien orienta a los animalitos a realizar actividades que los ayude a mejorar sus hábitos de vida. El cierre lo orienta el profesor, quien ayudado por una serpiente que no habla y solamente mueve la cabeza para afirmar o negar lo que él dice, hace reflexiones con los niños sobre las actuaciones de los personajes y finaliza con un baile dirigido.



Se pretende que estas actividades puedan ser utilizadas por los maestros en el futuro, para lo cual se entregará el material en un cd al colegio, con las canciones y las indicaciones anteriormente descritas, los plegables entre otros.

### **6.7. METODOLOGÍA:**

Partiendo de las aseveraciones de Hilda D. Zubiría, quien afirma que “el constructivismo tiene su fundamento en procesos de cognición social, que deben insertarse en la formación educativa de los individuos, a fin de orientar y optimizar la maduración de su funcionamiento cognitivo en procesos de enseñanza-aprendizaje focalizados en la distintas modalidades del lenguaje y la adquisición de roles de desempeño social vinculados a contextos reales de aprendizaje”<sup>40</sup>, es posible vislumbrar la enseñanza de hábitos saludables con este modelo pedagógico que sin lugar a duda presenta una manera de intercambiar

---

<sup>40</sup> ZUBIRÍA, Hilda D. El Constructivismo En Los Procesos De Enseñanza-Aprendizaje En El Siglo XXI. Editorial plaza y Valdés de C. V. México D. F. 2004. P. 11.

conocimientos y temáticas como esta, en un formato que le permite al niño explorar, reconocer y construir desde un contexto escolar en un devenir con la vida real.

Así, las afirmaciones del señor Piaget toman razón en la propuesta aquí presentada al señalar que el conocimiento se produce cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento, pues es precisamente interactuando con los hábitos de vida saludable por medio de la actividad rítmica, que se pretende alcanzar la aprensión de las temáticas y, más aun, que los niños lleven estos conocimientos a su realidad.

Para profundizar, la literatura presenta el constructivismo como la idea de que el individuo –tanto en aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos– no es un simple producto del ambiente ni resultado de sus disposiciones internas, sino una *construcción propia*; que se produce día a día como resultado de la interacción entre esos factores. En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción de ser humano<sup>41</sup>.

De esta manera se dirigirán las acciones para la construcción de conocimiento, permitiendo a los niños interactuar con sus pares y el ambiente relacionado con las categorías de análisis del proyecto, buscando la apropiación de los temas más allá de los conceptos y más bien como una forma de relacionarse con el entorno cercano.

Ya hablando de los estilos de enseñanza a usar y de acuerdo con lo expuesto anteriormente, la propuesta está diseñada con actividades aplicadas con asignación de tareas, descubrimiento guiado y en algunos casos comando directo.

La propuesta se lleva a cabo en tres etapas que permiten intervenir la población de primera infancia y desarrollar progresivamente los contenidos:

---

<sup>41</sup> CARRETERO, Mario. Constructivismo y educación. Editorial Progreso, S.A. de C.V. México D.F. 1997. P. 24

1. Sensibilización: se realizan actividades que permitan acercarse a la temática de los hábitos saludables, tanto con las maestras de preescolar como con los niños, realizando conductas de entrada para conocer aspectos generales de sus preconcepciones y necesidades, por medio de dos talleres de 50 minutos cada uno de la siguiente manera:

- Se presentan los practicantes, hablan de los aspectos generales de una clase de educación física realizando el test de entrada (anexo) y adicional se les pregunta verbalmente por hábitos de actividad física y consumo de agua: ¿Qué juegos realizan en el colegio?, ¿todos los días juegan?, y ¿Cuándo salen del colegio a que juegan?, ¿con quién?, ¿Qué toman cuando tienen sed después de jugar? Se cierra la sesión invitándoles a llevar agua para lo próxima clase.
- En la segunda sesión se les lleva fuera del salón, pidiéndoles que lleven agua. Habiéndose ubicado en un espacio amplio pertinente para la realización de la clase, se ubican en un círculo donde realizan actividades guiadas para calentamiento (movilidad articular y aumento de temperatura) y se les indica que esto es lo que hay que hacer cada vez que se realice una actividad física.

En la fase central se realiza la ronda “Aguacerito” y ejercicios rítmicos con rondas usando música grabada. Finaliza con un juego que les permita recorrer el espacio y reconocerlo (caballito inglés).

En la fase final de la clase, se les guía a una respiración adecuada y se les lleva al salón para hacer comentarios recordándoles llevar agua, ropa adecuada y comentarios generales sobre lo sucedido en la sesión.

Estas actividades de entrada permiten recolectar información importante que será la base de la manera de guiar las acciones subsiguientes.

2. Irradiación: se busca aquí profundizar en las falencias encontradas durante la etapa de sensibilización y se desarrollan los talleres con rondas y juegos, acompañados de actividades para la mejora de habilidades coordinativas,

cruciales para el buen desempeño de las clases musicalizadas y el desarrollo general de los niños en estas edades. Se proponen tres ejes transversales a tener en cuenta durante las siguientes 7 clases, utilizando las rondas, juegos y comentarios durante los cierres de cada clase, que permitan incentivar los hábitos saludables. Cada eje contiene elementos importantes así:

- Corporal: se realizan en este eje actividades necesarias en estas edades para desarrollar adecuadamente su corporalidad y fisiología, tales como las capacidades coordinativas (acoplamiento, diferenciación, orientación, equilibrio, reacción) y actividades que ayuden a la adaptación fisiológica en estas edades como la estimulación cardio pulmonar, estimulación muscular y respiración adecuada; todas estas a partir del juego.
  - Cognitivo específico: además de los conceptos desarrollados en una clase de educación física, se acentúan los tres pilares de la propuesta que son: la práctica diaria de actividad física, consumo preferente de agua, frutas y verduras en su ingesta diaria y hábitos de aseo. Los estribillos de canciones y comentarios pedagógicos contextualizados, permitirán el aprendizaje y promoción de estos hábitos en los niños.
  - Comportamental social: en estas edades donde están dejando de lado su egocentrismo, es de vital importancia prevalecer las actividades que estimulen la socialización, el trabajo en equipo, el respeto por el otro, el valor de la competencia, el respeto por el orden y capacidad de esperar el turno y todas aquellas aptitudes que mejoren la convivencia. Las actividades rítmicas permiten en esta edad este tipo de trabajo, involucrando indiscriminadamente a todos los participantes y adicionalmente reforzando los conceptos comúnmente aceptados, que en este caso servirá para el afianzamiento de hábitos saludables.
3. Evaluación: las tres últimas sesiones están dedicadas a evaluar los procesos de manera objetiva y valorar los conocimientos y experiencias presentadas



durante el desarrollo de la propuesta. Para ello se diseñaron encuestas a padres, niños y profesores que den cuenta de los aprendizajes:

- La encuesta de salida de los niños, en concordancia a la encuesta de entrada, evaluará los mismos elementos: preferencias en cuanto a hábitos de aseo, alimentación y prácticas que involucran la actividad física.
- En el caso de maestros, se pregunta sobre la pertinencia de las actividades llevadas a cabo, los cambios observados en los niños en cuanto a los hábitos saludables y aportes a la educación desde la propuesta.
- Para los padres o cuidadores, se pregunta por la cantidad de tiempo que pasa el niño haciendo ciertas actividades como durmiendo, jugando, comiendo, viendo tv, etc. Además se pregunta sobre la actividad física que realiza su hijo y la importancia que tiene para ellos como padres o cuidadores.

#### **6.8. MECANISMOS DE EVALUACIÓN:**

La propuesta está dividida en tres etapas, cada una de las cuales tiene su momento de evaluación. Sin embargo, es importante tener en cuenta el pre test o prueba piloto realizado en el semestre anterior.

Seguidamente esta la encuesta de entrada que, teniendo en cuenta la información brindada en el pre test, está diseñada para que sea pertinente a la población, con respuestas cerrada (si – no). En esta evaluación se cogen datos sobre los hábitos alimenticios, consumo y gusto por la actividad física y hábitos de aseo.

Para la segunda etapa se realizan preguntas de manera verbal en varios momentos durante las clases y se trata de ir retroalimentando con preguntas relacionadas a las categorías de análisis. Además se hace importante recoger información con diarios de campo.

Para terminar, se aplicará una encuesta que dé cuenta del proceso enseñanza aprendizaje de todo el proyecto.

## 6.9. RECURSOS:

Por ser una propuesta que se basa en lo rítmico y musicalizado, es importante contar con reproductor de audio, que permitan el buen desarrollo de cada sesión, que estará planeada con pistas musicales previamente escogidas y que lleven mensajes alusivos a la promoción de hábitos saludables.

De la misma manera se hace imprescindible la disposición de un escenario amplio (salón, auditorio o patio) que permita en movimiento libre de los niños.

## 7. ANALISIS DE RESULTADOS

### 7.1. Entrevista a docentes

En el proceso de recolección de material que dé cuenta de los logros obtenidos tras la aplicación de la propuesta, se realizó una entrevista a profesoras de preescolar, quienes llevan el proceso de los niños con quienes se aplicó. De esta manera se realizaron tres preguntas que ayudaran a recoger las percepciones de los cambios, y esto fue lo que se obtuvo:

- ¿Qué cambios ha podido evidenciar a partir de la implementación de estrategias para enseñanza aprendizaje de hábitos saludables, en la manera como ellos se comportan frente al consumo de frutas, toma de agua regular, práctica de actividad física y hábitos de aseo?

Profesora Gladis Beltrán

- Si he notado bastantes cambios pues no solo traen agua el día que tienen educación física, sino que también se les ha ido inculcando entre semana, ellos saben que es importante tomar agua. Con respecto al refrigerio, la fruta, yo trato de que se la coman aquí, y si, han mejorado en todo ese tipo de cosas que nos ha ayudado mucho y ellos han mejorado en esos aspectos.

Profesora Fady Sánchez

- Yo he notado que si hubo un cambio en comportamiento los niños. Ellos a medida que han pasado los días, después de haber tenido el contacto con los muchachos de la universidad, han empezado a manejar otro lenguaje. Ellos por ejemplo cuando vamos a hacer ejercicio, sea en clase con ustedes o sea con nosotros, ya manejan el tema: “profe se me olvidó el agua” “profe ¿puedo tomar agua?”. Ellos son reiterativos en ese tema. lo mismo lo de las frutas; a veces que uno trabaja esos temas acá ya en clase, ellos ya incorporaron todo ese lenguaje. Ellos no dicen “vamos a hacer ejercicio” sino “vamos a hacer actividad física”. La vez pasada ustedes trabajaron con títeres y ustedes hacían preguntas como ¿Qué hay que hacer para tener una vida saludable? Y ellos ya manejan el lenguaje, ellos dicen que consumir frutas, consumir agua, hacer actividad física... en eso me parece que ha cambiado mucho el lenguaje de los niños y lo están haciendo, ya lo empezaron a hacer.

- Hablando de educación en general, ¿Qué aportes e importancia cree usted que tienen este tipo de proyectos y temáticas en preescolar?

Profesora Gladis Beltrán

- Es importante, ya que lo que se inicia en la edad que están ellos – 4 a 5 años- son lo clave, los hábitos que se forman y lo que adquieran los niños a esta edad es lo que queda grabado ya en su cerebro, entonces es muy importante porque todos los hábitos y lo que ellos van adquiriendo es lo que queda grabado en ellos, entonces sí me parece importante, porque están en una edad clave.

Profesora Fady Sánchez

- Mira, lo que pasa es que nosotras hemos evidenciado como maestras de primera infancia, que los niños ya están llegando muy abandonados por sus padres, la persona que los cuida ya no es el papá y la mamá o el abuelo, sino

son por ejemplo la jardinera, la vecina... entonces nosotros estamos supliendo esa necesidad de información que deben traer de la casa. Los papás ya no abordan ese tipo de temas: “papito tú tienes que comer bien, tener una vida saludable, vamos a hacer deporte” ... no, ellos están como muy solos. Entonces este tipo de proyectos nos ayuda mucho a suplir esa falta de información que viene del hogar.

- ¿Cómo ve a los practicantes y la metodología musicalizada que han venido implementado como parte de la enseñanza aprendizaje de hábitos de vida saludable?

Profesora Gladis Beltrán

- Me ha parecido muy bueno, ya que ellos a través de la música logran transmitir muchas cosas que a veces uno logra detectar, también uno como docente logra ubicar dificultades en los niños a través de la música entonces me ha parecido interesante. Para ellos su clase de educación física es lo máximo y uno a través del movimiento descubre muchas aptitudes, muchas dificultades. El apoyo de la universidad ha sido maravilloso. Es una retroalimentación de los estudiantes y la docente.

Profesora Fady Sánchez

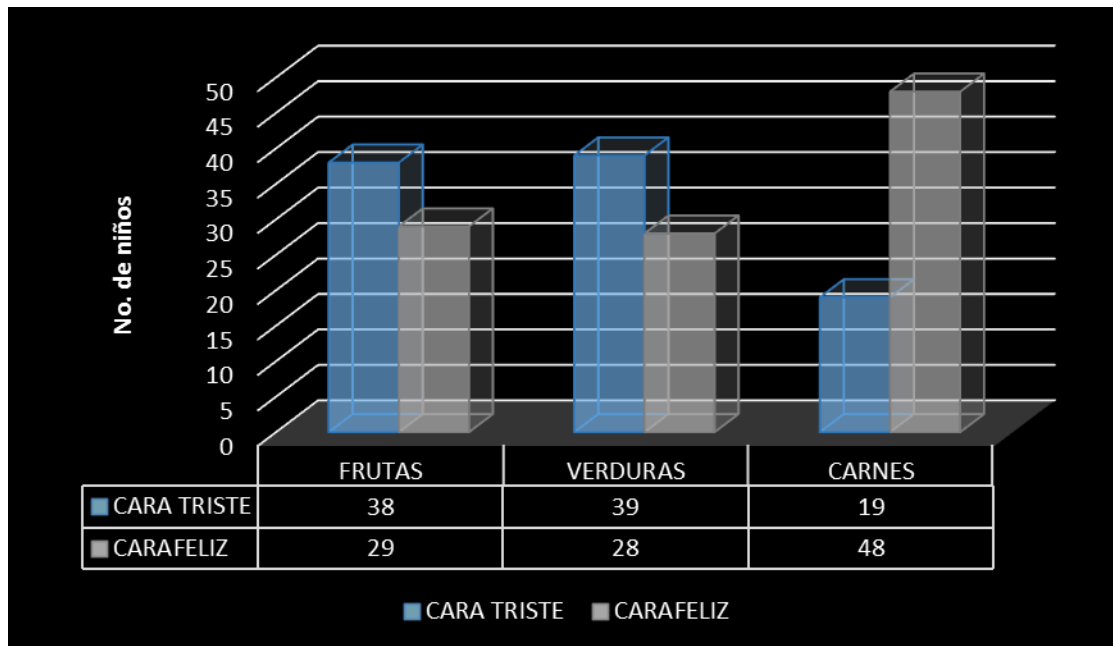
- A mí sí me parece supremamente importante el trabajo de ustedes y el trabajo de ustedes trasciende mucho en los niños. Para mí es magnífica la participación, el manejo que han tenido del grupo, las actividades que traen. Muchas veces ustedes mismos han detectado dificultades de aprendizaje en los niños simplemente con una actividad física y a veces nos hacen aportes, comentario de “mira, este niño me parece que tiene una dificultad” y uno como que cae en cuenta, entonces para mí la metodología ha sido excelente. El

manejo de la música, de la danza, todo eso para los niños es muy importante y, como te decía, como uno se 'rutiniza' entonces casi ya no lo hace, eso hace que uno reevalúe su trabajo y piense en retomar ciertas cosas que ha dejado de lado. Muy bueno el trabajo.

Indiscutiblemente si es importante que las maestras deben dedicar más tiempo a estas actividades que ustedes proponen y no solo a la lectoescritura y matemáticas, pues falta el trabajo de formación corporal y es importante seguir retomando esas actividades a diario. Uno vio ciertas materias que tienen que ver con educación física, pero no como ustedes. Ustedes oxigenan.

## 7.2. ANALISIS DE TEST DE ENTRADA SOBRE H.V.S

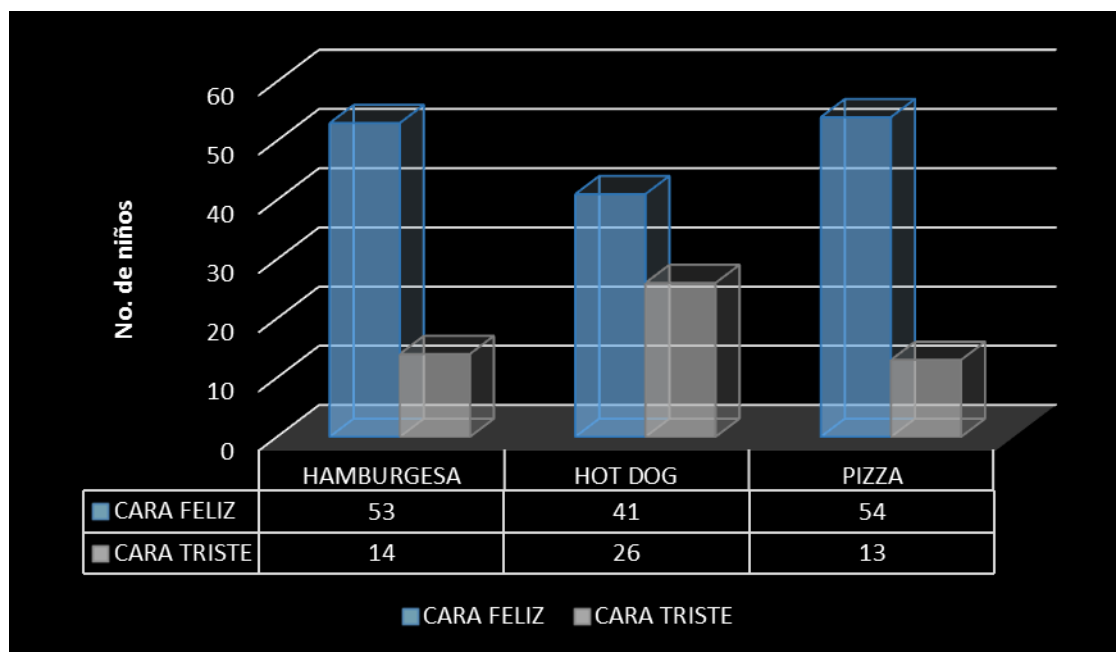
Gráfica 1. Análisis de buenos hábitos de alimentación



- Se encontro que el 43% de los niños conciben las frutas como un alimento saludable, frente a un 57% que las concibe como un alimento no saludable.

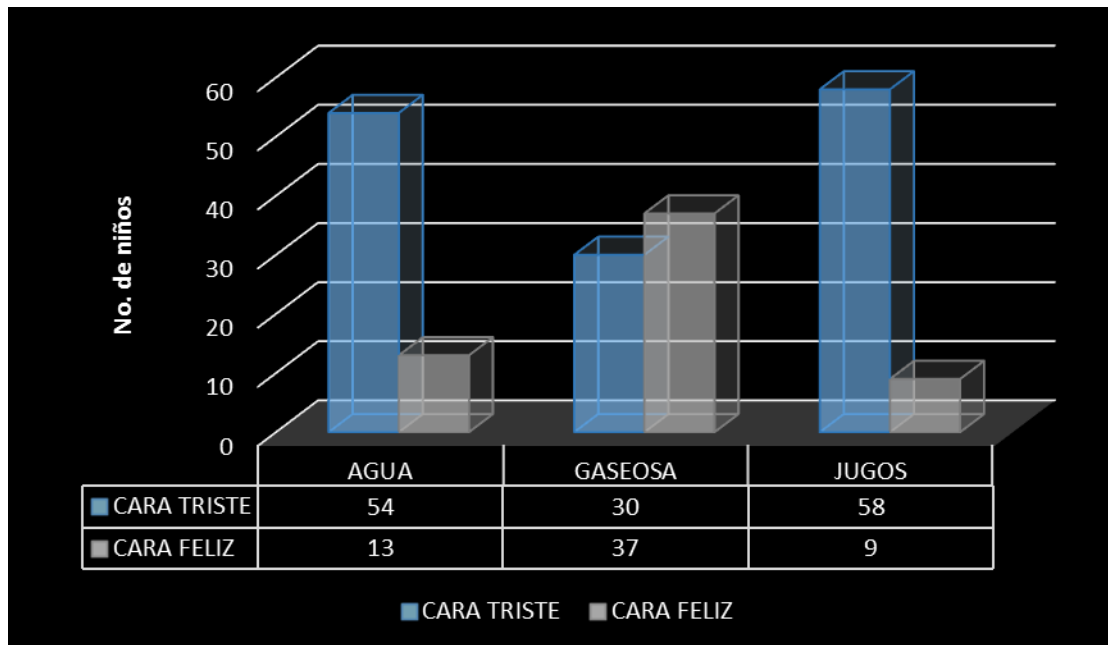
- Se encontró que el 42% de los niños conciben las verduras como un alimento saludable, frente a un 58% que las concibe como un alimento no saludable.
- Se encontró que el 72% de los niños concibe la carne como un alimento saludable, frente a un 28% que la concibe como un alimento no saludable.

Gráfica 2. Análisis de malos hábitos de alimentación



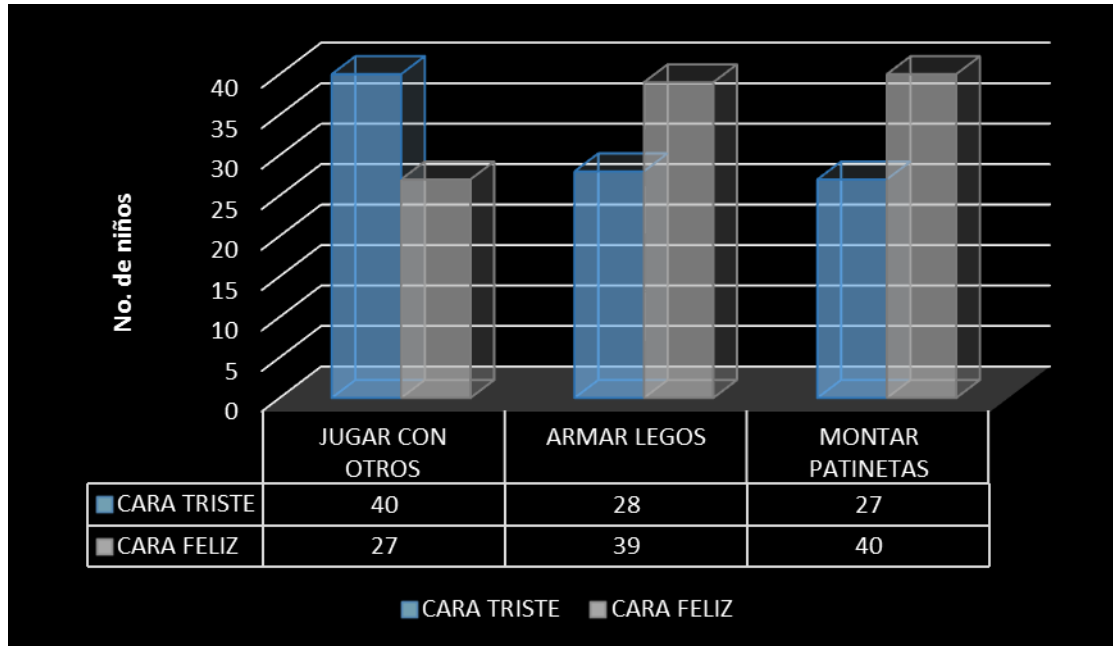
- Se encontro que el 79% de los niños conciben las hamburguesas como un alimento saludable, frente a un 21% que las concibe como un alimento no saludable.
- Se encontró que el 61% los niños conciben los hot-dogs como un alimento saludable, frente a un 39% que los concibe como un alimento no saludable.
- Se encontró que el 81% de los niños concibe la pizza como un alimento saludable, frente a un 19% que la concibe como un alimento no saludable.

Gráfica 3. Análisis de hábitos de alimentación (consumo de bebidas)



- Se encontro que el 81% de los niños no consumen agua diariamente, frente a un 19% que sí lo hace.
- Se encontró que el 45% de los niños no consumen gaseosas diariamente, frente a un 55% que sí lo hace.
- Se encontró que el 87% de los niños no consumen jugos naturales o lácteos, frente a un 13% que si lo hace.

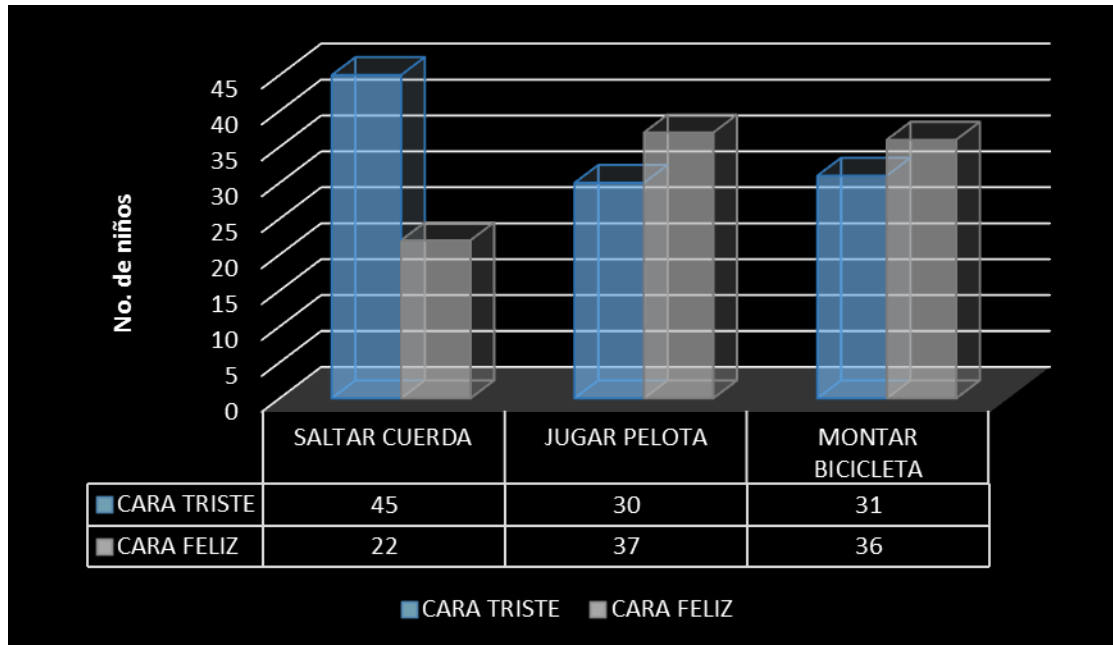
**GRÁFICA 4. Análisis de concepto de actividad física**



- Se encontro que el 60% de los niños consideran que jugar con otros niños no es una actividad física, frente a un 40% que considera que si lo es.
- Se encontró que el 42% los niños consideran que armar rompecabezas, armar, legos y otros juegos de mesa en general, no es una actividad física, frente a un 58% que considera que si lo es.
- Se encontró que el 40% de los niños consideran que montar en patines o patineta no es una actividad física, frente a un 60% que considera que si lo es.

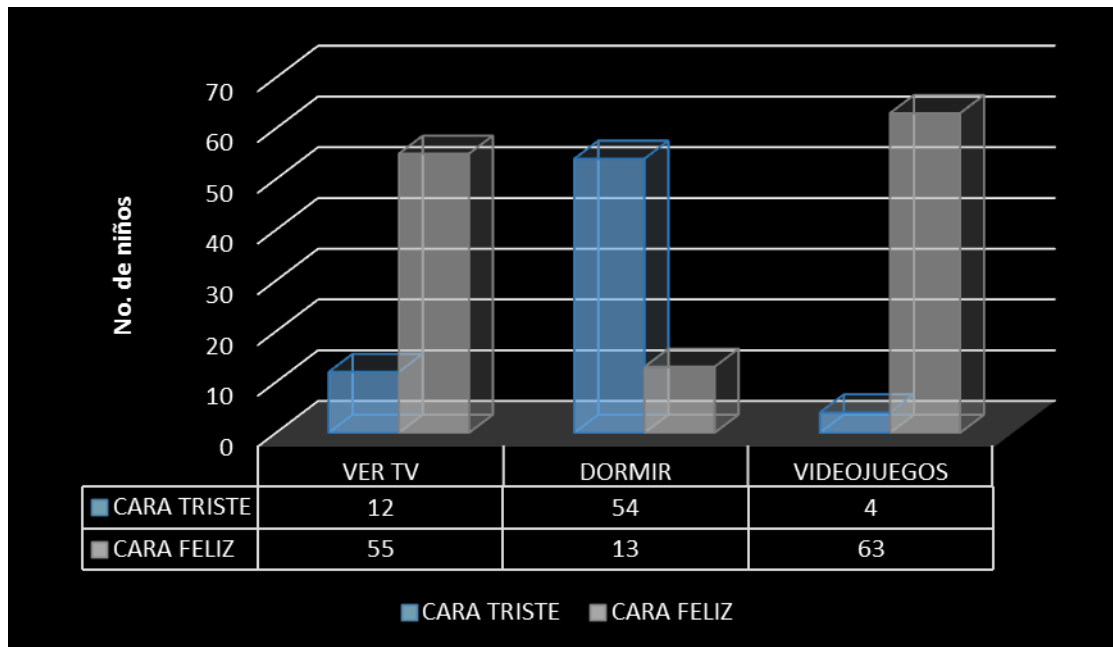


Gráfica 5. Análisis de concepto de actividad física



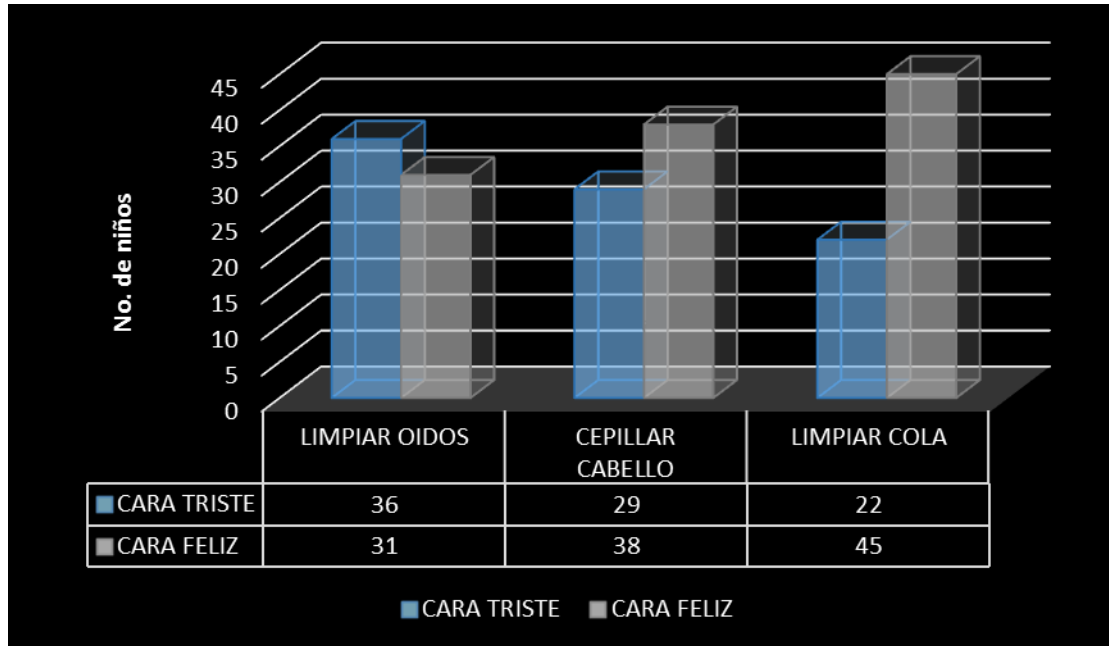
- Se encontro que el 67% de los niños consideran que saltar la cuerda no es una actividad física, frente a un 33% que considera que si lo es.
- Se encontró que el 45% los niños consideran que jugar a la pelota es una actividad física, frente a un 55% que considera que esto no es una actividad física.
- Se encontró que el 46% de los niños consideran que montar bicicleta no es una actividad física, frente a un 54% que considera que si lo es.

Gráfica 6. Análisis de H.V.S. y hábitos de sedentarismo.



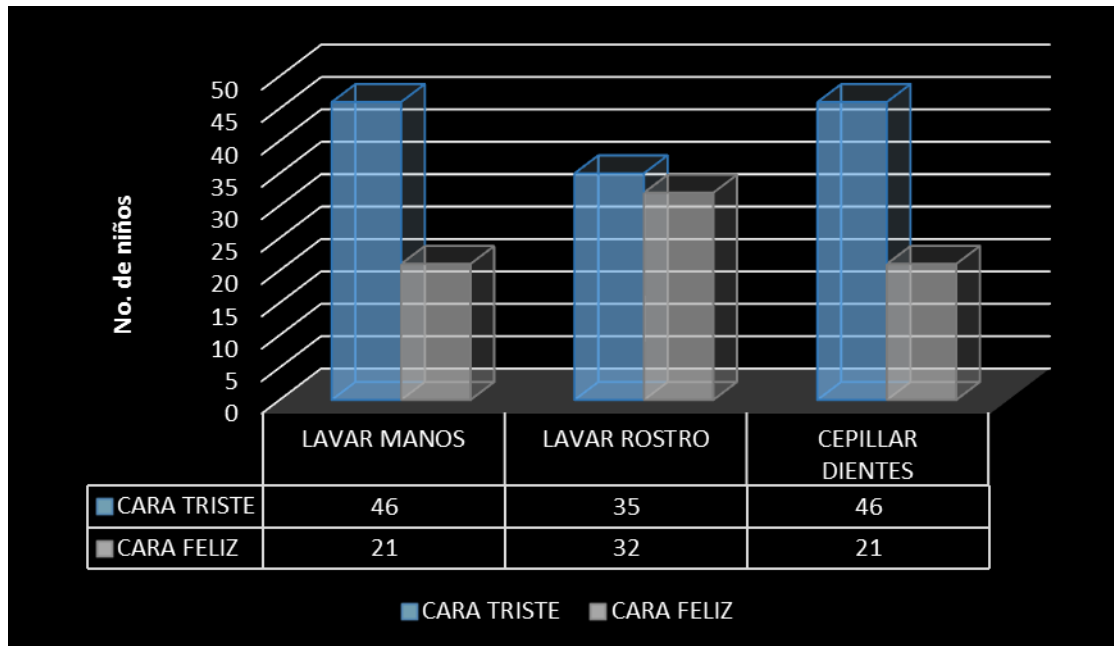
- Se encontro que el 18% de los niños conciben la acción de ver televisión como algo no saludable, frente a un 82% que la conciben como algo saludable.
- Se encontró que el 80% los niños conciben la acción de dormir como algo no saludable, frente a un 20% que la conciben como algo saludable.
- Se encontró que el 6% de los niños conciben la acción de jugar videojuegos como algo no saludable, frente a un 94% que la conciben como algo saludable.

Gráfica 7. Análisis de hábitos de aseo.



- Se encontro que el 54% de los niños no asean sus oídos diariamente, frente a un 46% que si lo hace.
- Se encontró que el 43% los niños no cepillan su cabello diariamente, frente a un 57% que si lo hace.
- Se encontró que el 33% de los niños afirmaron no necesitar y/o preferir ayuda de un adulto para limpiar su cola, frente a un 67% que afirmo si necesitar y/o preferir ayuda.

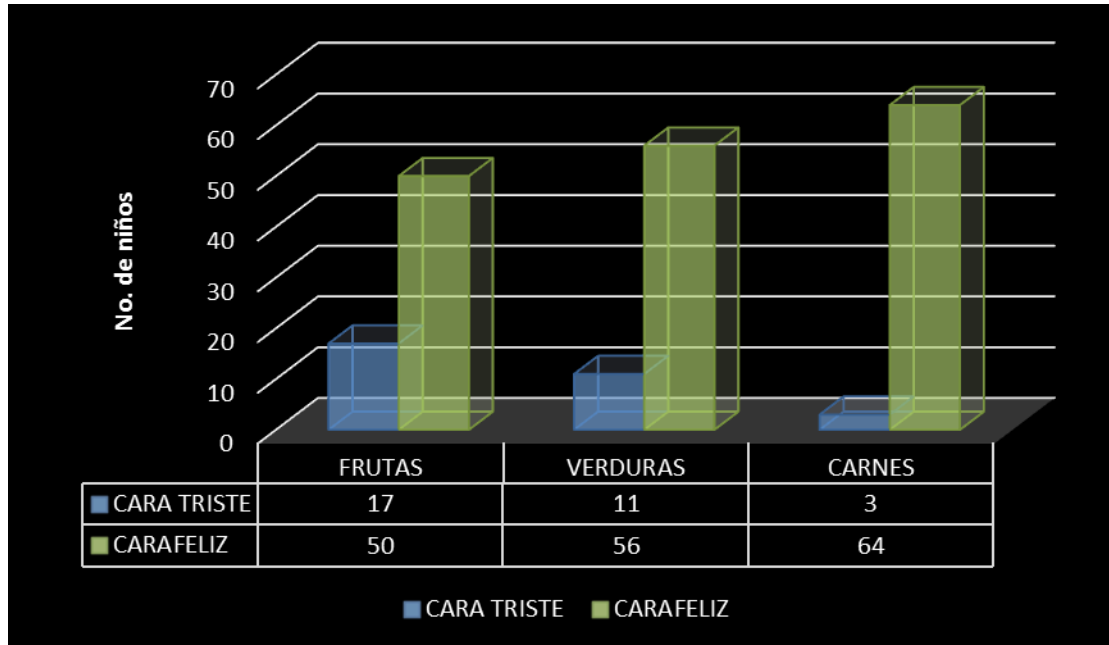
Gráfica 8. Analisis hábitos de aseo.



- Se encontro que el 69% de los niños no lavan sus manos diariamente, frente a un 31% que si lo hace.
- Se encontró que el 52% los niños no lavan su rostro diariamente, frente a un 48% que si lo hace.
- Se encontró que el 69% de los niños no cepillan sus dientes diariamente, frente a un 31% que si lo hace.

### 7.3 ANALISIS DE TEST DE SALIDA

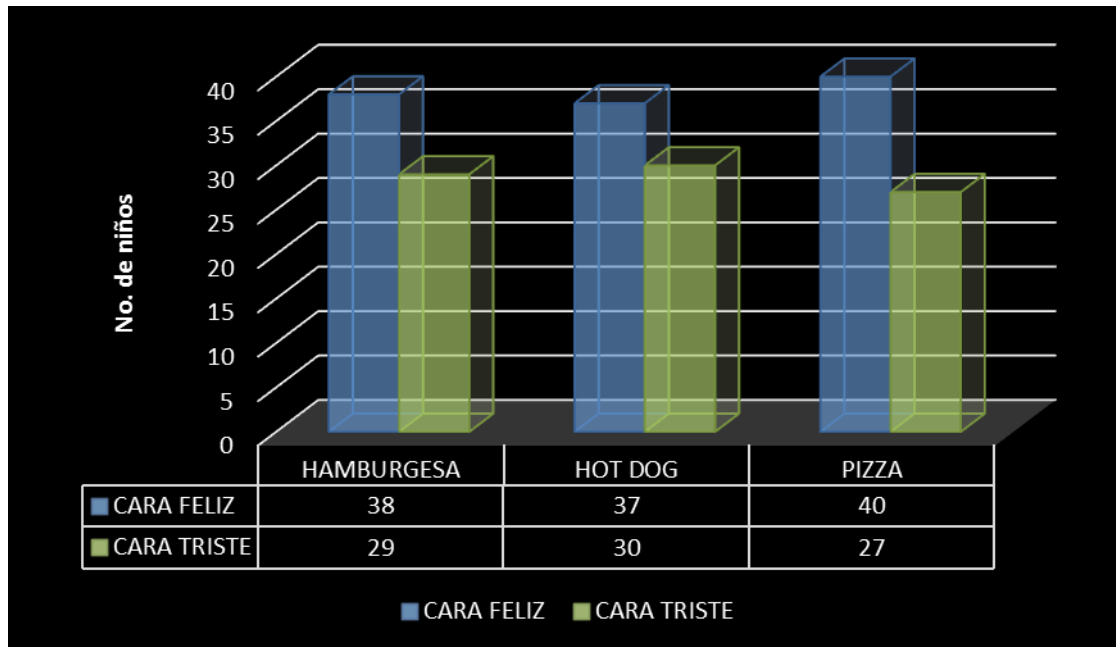
Gráfica 1. Análisis de buenos hábitos de alimentación



- Se encontro que el 25% de los niños conciben las frutas como un alimento no saludable, frente a un 75% que las concibe como un alimento saludable.
- Se encontró que el 16% de los niños conciben las verduras como un alimento no saludable, frente a un 84% que las concibe como un alimento saludable.
- Se encontró que el 5% de los niños concibe la carne como un alimento no saludable, frente a un 95% que la concibe como un alimento saludable.

Los niños al inicio del curso, no tenían una idea clara respecto a la comida, no diferenciaban los grupos de alimentos, peor aún, comenzaban a generalizarse en los tres grupos conceptos errados, como por ejemplo que los vegetales y las frutas no son saludables, al final del curso, estas creencias fueron desarraigadas de una gran parte de la población.

Gráfica 2. Análisis de malos hábitos de alimentación

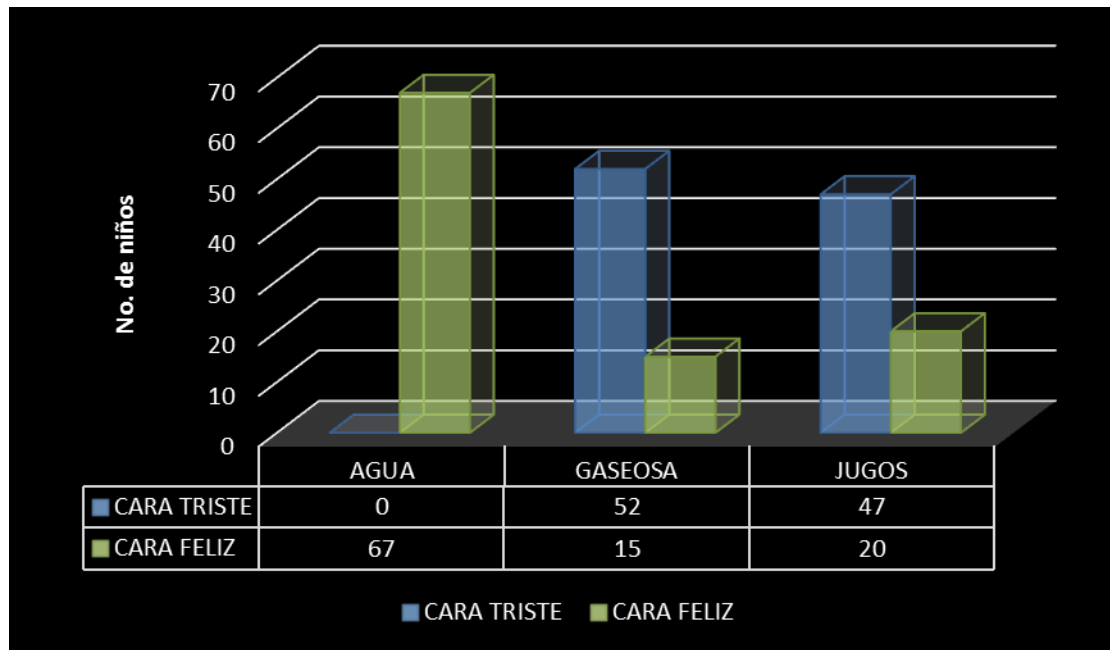


- Se encontró que el 57% de los niños conciben las hamburguesas como un alimento saludable, frente a un 23% que las concibe como un alimento no saludable.
- Se encontró que el 55% los niños conciben los hot-dogs como un alimento saludable, frente a un 45% que los concibe como un alimento no saludable.
- Se encontró que el 60% de los niños concibe la pizza como un alimento saludable, frente a un 40% que la concibe como un alimento no saludable.

Al inicio del curso, la gran mayoría de los niños concebían las comidas rápidas como alimentos saludables, pero a través del proceso se les explicó la diferencia entre alimentos saludables y perjudiciales, aunque la mayoría de los niños aun conciben este tipo de comidas como saludables. No se pueden dejar de lado factores intrínsecos, como por ejemplo el hecho de que son niños del ciclo cero, y que inevitablemente a esta edad disfrutaban de consumir alimentos como pizza, lo

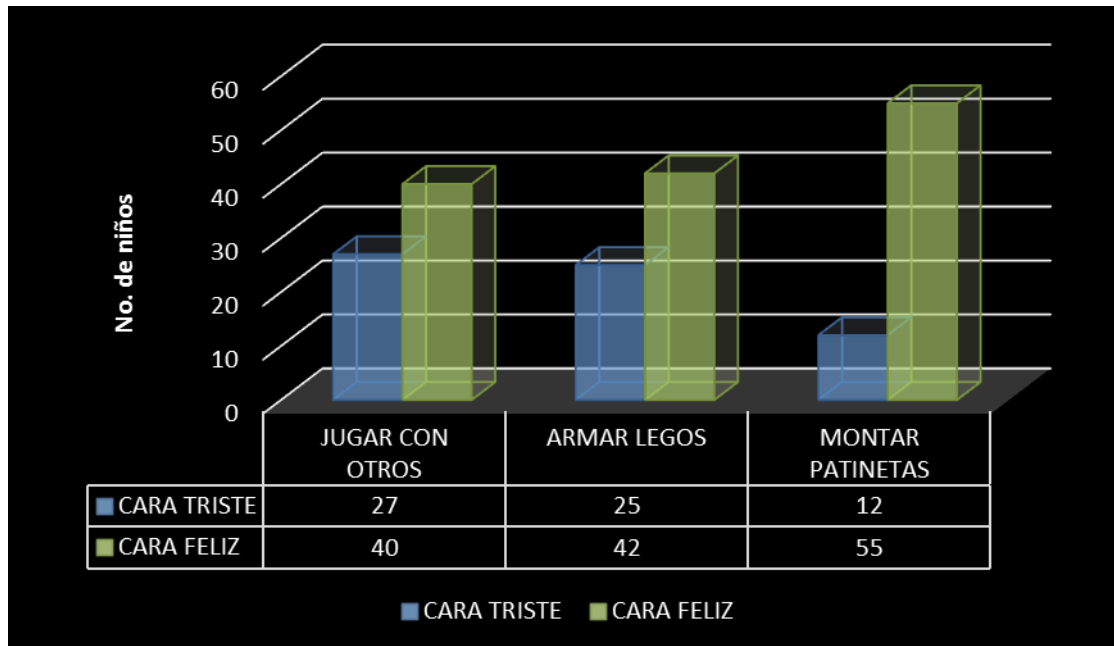
que sí se logró dejar muy claro en los niños, es que no hay que consumirlos todos los días.

**Gráfica 3. Análisis de hábitos de alimentación (consumo de bebidas)**



- Se encontro que el 0% de los niños no consumen agua diariamente, frente a un 100% que sí lo hace.
- Se encontró que el 78% de los niños no consumen gaseosas diariamente, frente a un 22% que sí lo hace.
- Se encontró que el 70% de los niños no consumen jugos naturales o lácteos, frente a un 30% que si lo hace.

GRÁFICA 4. Análisis de concepto de actividad física

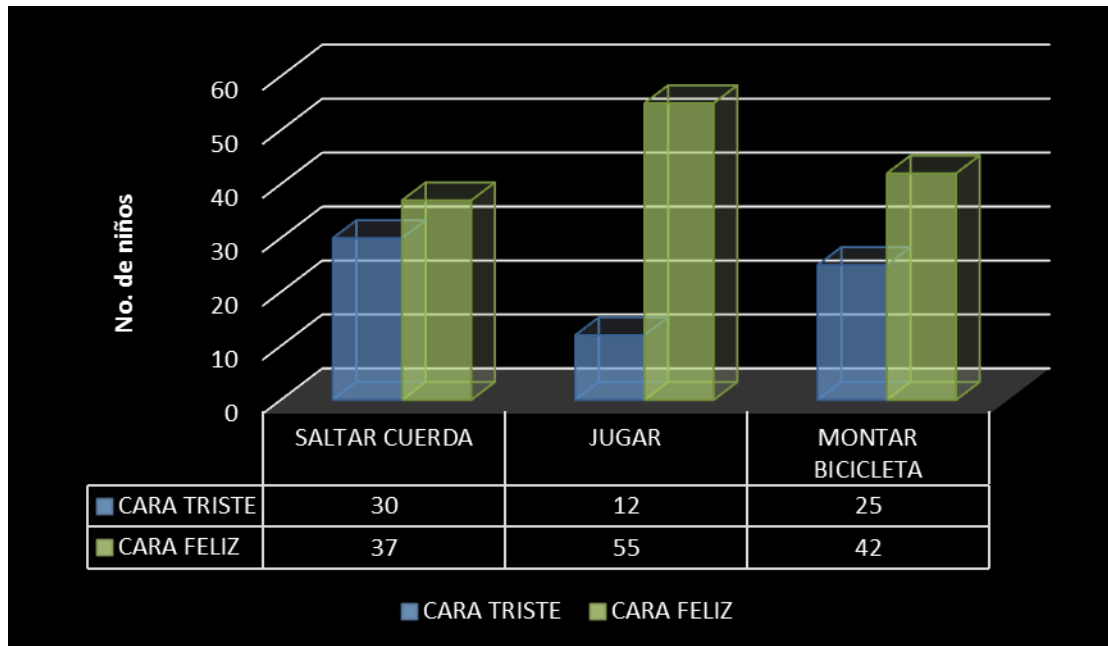


- Se encontró que el 40% de los niños consideran que jugar con otros niños no es una actividad física, frente a un 60% que considera que sí lo es.
- Se encontró que el 37% los niños consideran que armar rompecabezas, armar, legos y otros juegos de mesa en general, no es una actividad física, frente a un 63% que considera que sí lo es.
- Se encontró que el 18% de los niños consideran que montar en patines o patineta no es una actividad física, frente a un 82% que considera que sí lo es.

A través del curso algunos de los niños interiorizaron el concepto de actividad física de manera asertiva, ósea, como cualquier actividad que implique movimiento del cuerpo. No obstante, debido a su edad y de acuerdo con los registros de las observaciones, la mayoría de los niños asimilan el concepto de actividad física con conceptos como hacer ejercicio o practicar algún deporte.



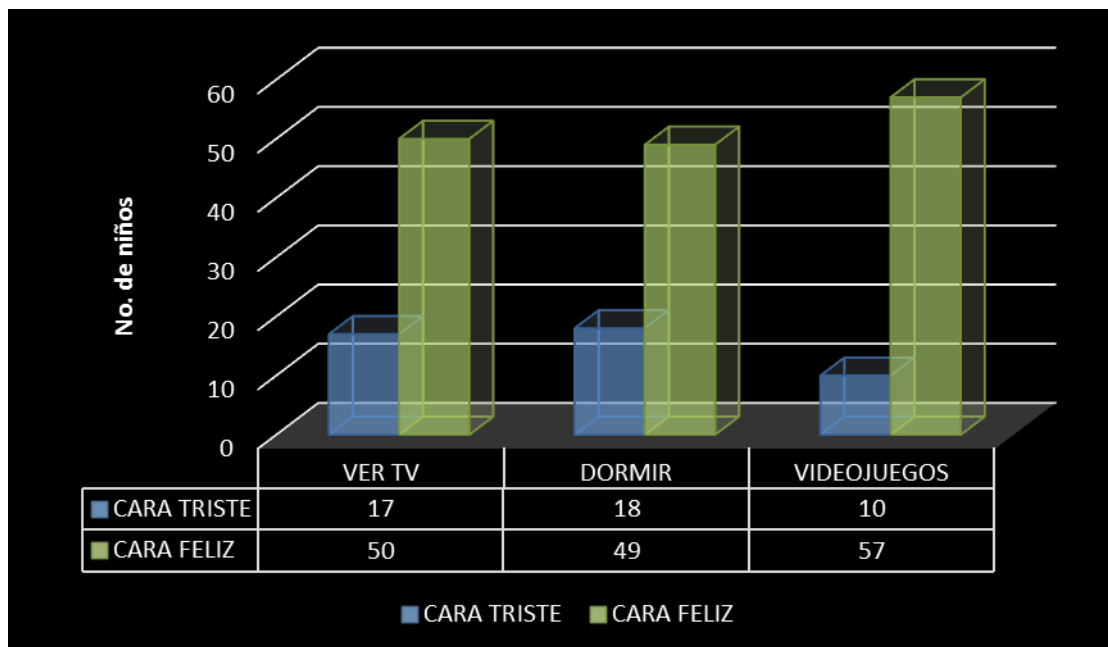
Gráfica 5. Análisis de concepto de actividad física



- Se encontro que el 45% de los niños consideran que saltar la cuerda no es una actividad física, frente a un 55% que considera que si lo es.
- Se encontró que el 18% los niños consideran que armar rompecabezas, armar, legos y otros juegos de mesa en general, no es una actividad física, frente a un 82% que considera que si lo es.
- Se encontró que el 37% de los niños consideran que montar bicicleta no es una actividad física, frente a un 63% que considera que si lo es.

Además de ello, en entrevistas con los padres, estos manifiestan que los niños les piden que los lleven a los parques, o que los lleven a la calle a jugar con otros niños o jugar con sus patinetas, patines, bicicletas, entre otros. Algunos de los padres, manifestaron agrado frente a la estrategia implementada de “las fotos”. Esta estrategia consistía en dejar a los niños como tarea, traer fotografías en determinadas clases, en las cuales se evidenciara que habían estado en parques verdes, realizando actividad física con sus padres o acudientes.

Gráfica 6. Análisis de H.V.S. y hábitos de sedentarismo.



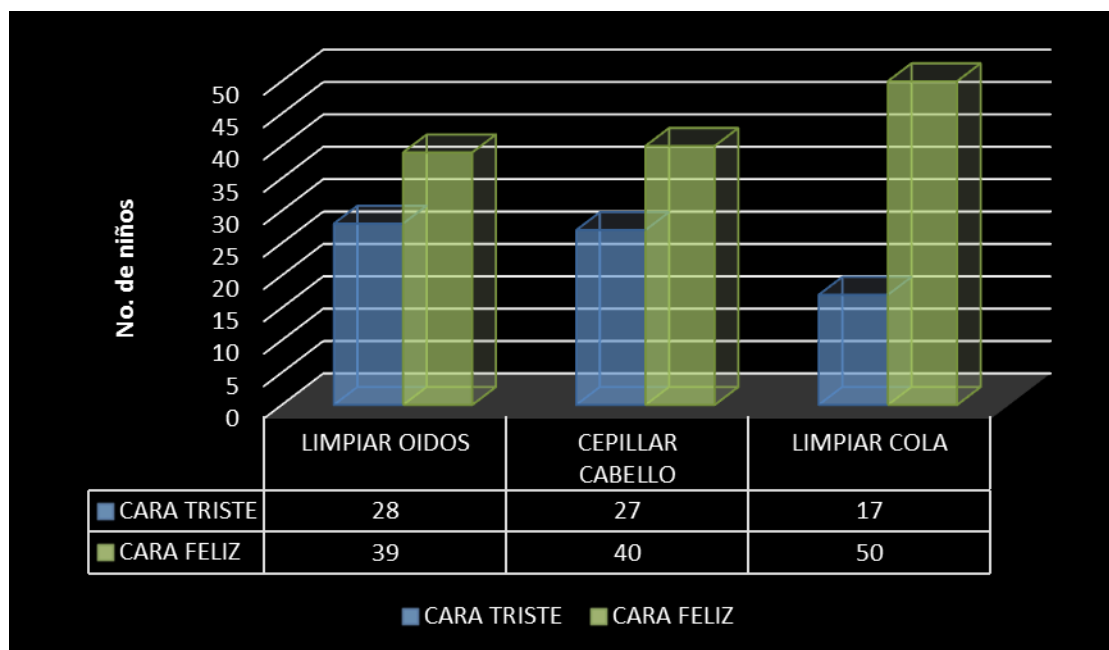
- Se encontro que el 25% de los niños conciben la acción de ver televisión como algo no saludable, frente a un 75% que la conciben como algo saludable.
- Se encontró que el 27 % los niños conciben la acción de dormir como algo no saludable, frente a un 73% que la conciben como algo saludable.
- Se encontró que el 15% de los niños conciben la acción de jugar videojuegos como algo no saludable, frente a un 75% que la conciben como algo saludable.

Los niños tenían una tendencia hacia hábitos más sedentarios como ver T.V., dormir o jugar video juegos, esto estaba enlazado a problemáticas que se fueron descubriendo a lo largo del proceso como por ejemplo la falta de tiempo de los padres o acudientes, para llevar sus niños a los parques o para jugar con ellos.

Los padres también manifestaron contar con espacios reducidos en sus casas, lo que impedía que ellos pudieran jugar al interior de las mismas.

A través del proceso se logró enseñar a la población que las actividades “pasivas” no son beneficiosas para la salud, pero al igual que con el tema de las comidas rápidas, no se puede dejar de lado, el hecho de que los niños realmente disfrutaran de actividades como ver televisión o jugar videojuegos. Una vez más, la importancia de la estrategia radica en el impacto y alcance que tuvo en familia y niños, quienes al finalizar el proceso, estaban en pleno conocimiento de que este tipo de actividades no deben realizarse todos los días.

Gráfica 7. Análisis de hábitos de aseo.



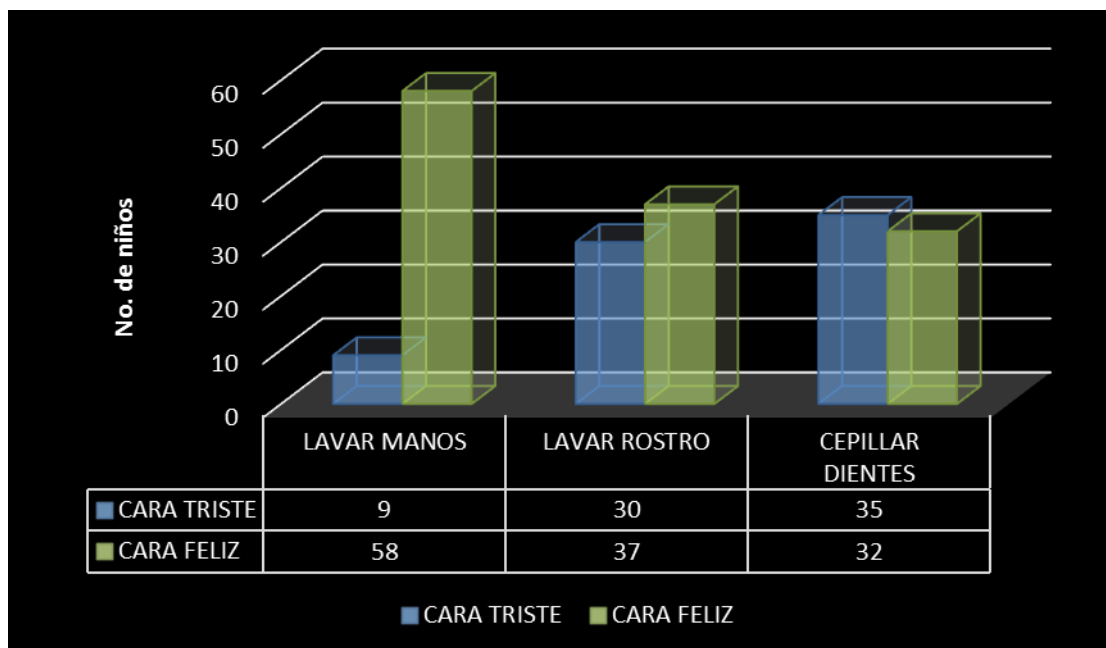
- Se encontro que el 42% de los niños no asean sus oídos diariamente, frente a un 58% que si lo hace.
- Se encontró que el 40% los niños no cepillan su cabello diariamente, frente a un 60% que si lo hace.

- Se encontró que el 25% de los niños afirmaron no necesitar y/o preferir ayuda de un adulto para limpiar su cola, frente a un 75% que afirmó si necesitar y/o preferir ayuda.

Los niños tenían diferentes hábitos de aseo según palabras de las maestras “inadecuados”. Durante las observaciones y entrevistas con docentes titulares, directivas escolares y con acudientes de los niños. Se registra que los salones permanecen constantemente sucios y con olores fuertes, los niños no se suenan la nariz o no se limpian bien la cola al ir al baño, no se lavan las manos antes ni después de sus clases, ni tampoco lo hacen antes o después del refrigerio y/o periodo de descanso.

Definida esta problemática, se emplean carteleras, cantos y rondas para mejorar los hábitos de aseo, los niños eran llevados al baño de manera grupal por los practicantes en compañía de las maestras titulares, para enseñarles a lavarse las manos y simular el cepillado de dientes. Los niños al repetir estas tareas de manera grupal, en compañía de sus amigos y maestros, se mostraban felices, receptivos y sonrientes.

Gráfica 8. Analisis hábitos de aseo.



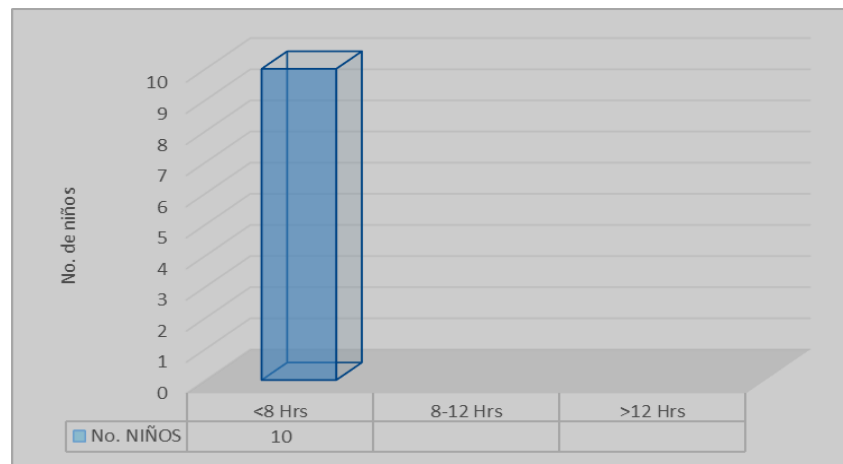
- Se encontro que el 13% de los niños no lavan sus manos diariamente, frente a un 87% que si lo hace.
- Se encontró que el 45% los niños no lavan su rostro diariamente, frente a un 55% que si lo hace.
- Se encontró que el 52% de los niños no cepillan sus dientes diariamente, frente a un 48% que si lo hace.

Se solicitó a las docentes titulares que reforzaran una pequeña campaña emprendida para mantener el salón y pupitre aseados.

Al hacer pequeñas charlas informales con los padres y acudientes antes o después de las clases, se les explicaba la importancia de los diferentes habitos de aseo, así como la transversalidad de nuestro proyecto.

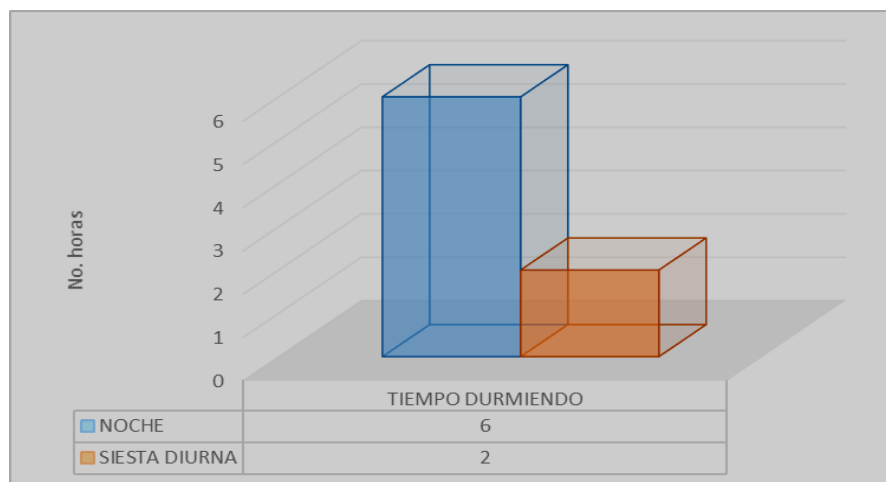
## 7.4 ANALISIS DE CUESTIONARIO HÁBITOS DE VIDA COTIDIANOS (PARA PADRES)

Gráfica 1. Análisis sobre hábitos de sueño



- El 100% de los padres afirmo que sus hijos duermen menos de 8 horas distribuidas del siguiente modo:

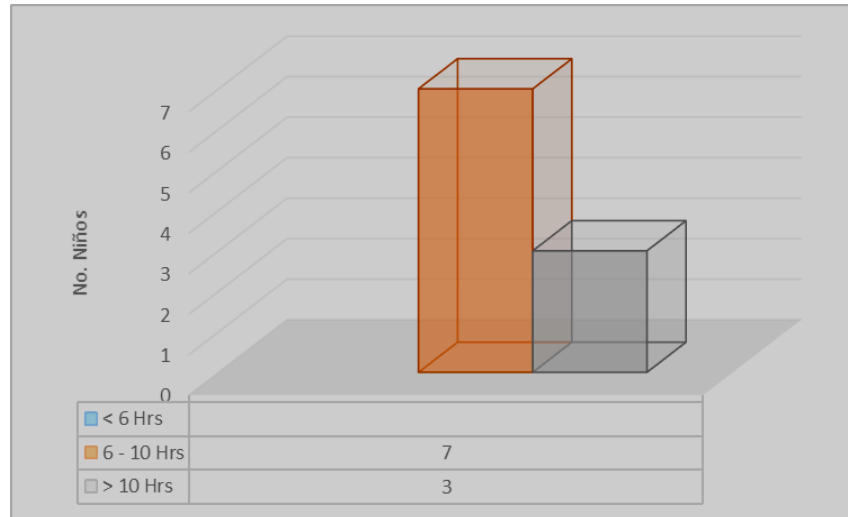
Gráfica 2. Análisis sobre hábitos de sueño



- El 100% de los padres afirma que sus hijos duermen 6 horas en la noche.

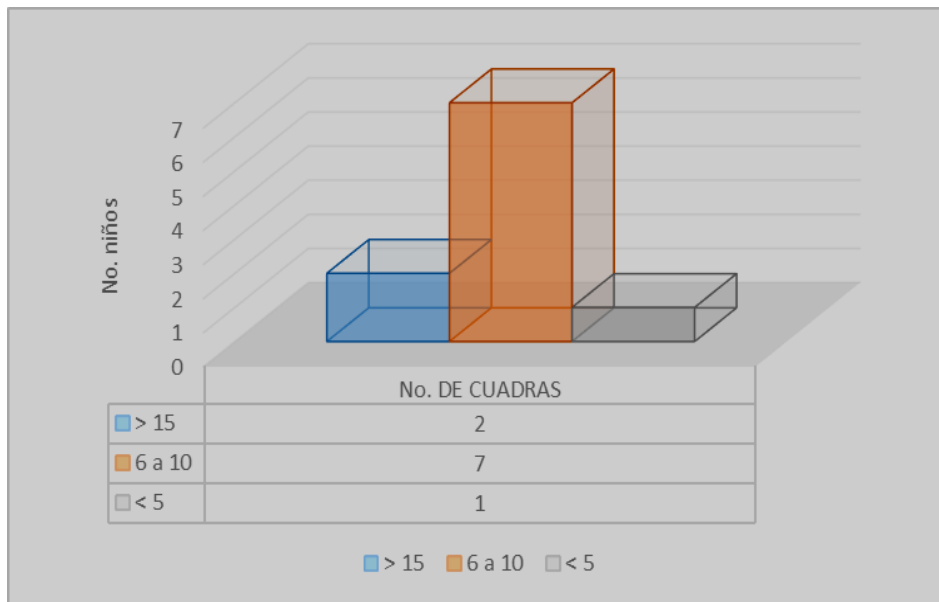
- El 100% de los padres afirma que sus hijos duermen 2 horas en el día.

**Gráfica 3. Análisis de No. de horas sentado**



- El 70% de los padres afirma que sus hijos pasan entre 6 y 10 horas sentados durante el día.
- El 30% de los padres afirma que sus hijos pasan más de 10 horas sentados durante el día.

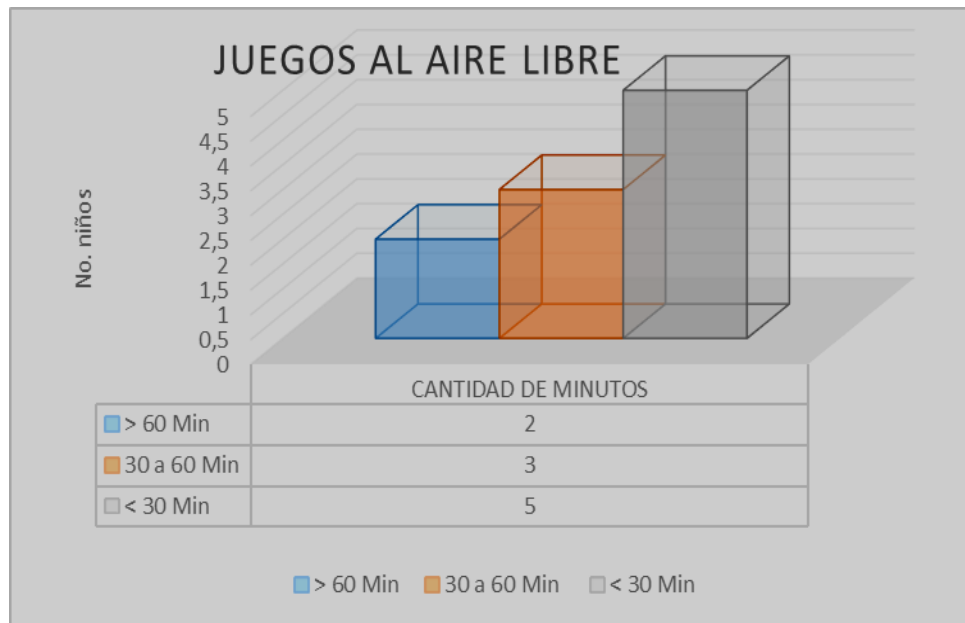
**Gráfica 4. Análisis de No. de cuadras caminando**



- El 20% de los padres afirma que sus hijos caminan más de 15 cuadras diariamente.
- El 70% de los padres afirma que sus hijos caminan de 6 a 10 cuadras diariamente.
- El 10% de los padres afirma que sus hijos caminan menos de 5 cuadras diariamente.

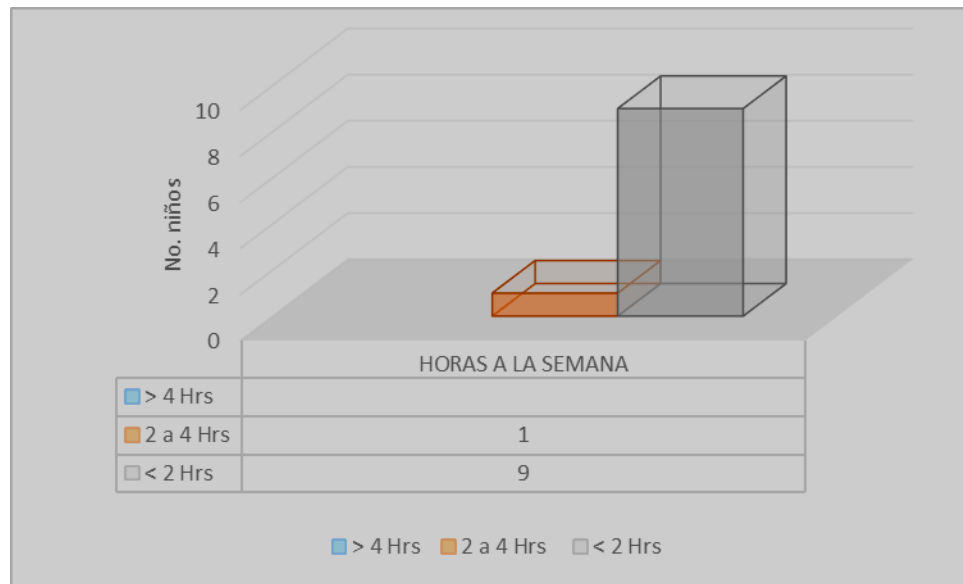
**Gráfica 5. Análisis de No. de horas jugando al aire libre**





- El 20% de los padres afirma que sus hijos juegan más de 60 minutos diariamente.
- El 30% de los padres afirma que sus hijos juegan de 30 a 60 minutos diariamente.
- El 50% de los padres afirma que sus hijos juegan menos de 30 minutos diariamente.

**Gráfica 6. Análisis de No. de horas de ejercicio o deporte programado (incluyendo la clase de educación física)**



- El 10% de los padres afirma que sus hijos se ejercitan de 2 a 4 horas semanalmente.
- El 90% de los padres afirma que sus hijos se ejercitan menos de 2 horas semanalmente.

**RECOMENDACIONES:** se propone dar seguimiento al proceso de incentivar a los niños año tras año para que no se pierda la continuidad de estos hábitos saludables, que en el futuro podrían salvar vidas gracias a la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles entre otras complicaciones que hoy afligen a la población colombiana. Se sugiere que a estos procesos se les dé continuidad con los menores, articulando al núcleo familiar, al cuerpo docente y a las directivas del colegio y de este modo propender por una institucionalización de estos programas que a largo plazo permitan, no solo hablar del programa de hábitos de vida saludable, sino trascender a la cultura de los hábitos saludables.

## 8 CONCLUSIONES

A través del proceso investigativo se logró una recopilación sustanciosa de los planes, programas y proyectos existentes, referentes a la promoción de HVS en la población preescolar, que permitieron aplicar unas herramientas direccionadas a la identificación de hábitos en los niños del IED Nueva Constitución de estas edades. Posteriormente se consolidó la estrategia pertinente, que cumplía con los requerimientos del contexto escolar, la población objeto y la filosofía institucional.

Esta estrategia se implementó mediante una serie de actividades lúdicas y didácticas, en donde primó el ritmo, la danza y las dinámicas musicalizadas en general con el objeto de promover el goce y el disfrute, por un lado, de la actividad física y por el otro, la aprehensión de los HVS.

Las actividades desarrolladas en la institución educativa distrital Nueva Constitución se lograron realizar cumpliendo a la filosofía de la misión y visión del PEI de la institución, en los tres cursos de preescolar matriculados en el 2014 en la jornada mañana, cuyos niños de 4 y 5 años de edad participaron en su totalidad gracias a las sesiones programadas en su horario semanal entre las 7:00am y 11:00am, una hora con cada curso. Las sesiones fueron direccionadas a la enseñanza – aprendizaje de hábitos de aseo como bañarse las manos varias veces al día, peinarse todos los días, bañarse el cuerpo y cepillarse los dientes; práctica regular de actividad física, incentivando a la realización diaria de una hora de alguna actividad vigorosa y emplear no más de dos horas viendo televisión o sentados frente al pc o dispositivos electrónicos de juego; consumo preferente de frutas, verduras y agua tanto en el colegio como en casa todos los días. De acuerdo con los instrumentos aplicados y la información recolectada, se puede concluir que:

- Los niños de preescolar manifiestan el deseo y la motivación por realizar actividad física (AF), sin embargo presentan un déficit en las prácticas saludables de AF, pues emplean la mayor parte del día en actividades

pasivas como realizar sus deberes académicos en el hogar y la escuela o usando dispositivos tecnológicos como la tv., videojuegos, tablets y ordenadores, entre otros, aun cuando a esta edad se encuentran en un momento psicosocial y biológicamente predispuesto al movimiento y a la exploración de su medio. A través del proceso se logró identificar que la AF y el desarrollo motor de los infantes se ve coartado debido a la falta de escenarios y oportunidades tanto en el hogar como en la escuela y no debido a una falta de interés por parte de los niños.

- Los agentes que facilitan que la actividad física y el desarrollo motor de los infantes se vea coartado son: en el hogar, la falta de tiempo por parte de los padres y la falta de espacio en sus viviendas (esto de acuerdo a las entrevistas verbales con los padres). En la escuela, la falta de conocimiento en expresión corporal, desarrollo motor, didáctica y lúdica de la educación física por parte de las docentes (esto de acuerdo a las entrevistas verbales con las docentes titulares), las docentes afirmaron haber perdido el interés y la motivación de trabajar lo físico en los niños y centrarse solo en los procesos de lectoescritura y matemáticas, a pesar de contar con el espacio y los recursos físicos necesarios para trabajar lo físico en la población preescolar.
- La propuesta permitió mejorar los hábitos de alimentación en el hogar y la escuela. Esto se evidencio al examinar las loncheras de los niños (solo algunos llevaban lonchera, puesto que el colegio ofrece refrigerio a los niños), quienes gradualmente incluyeron lácteos, frutas, quesos, cereales, entre otros. Durante las clases de educación física, al inicio del proceso tan solo el 10% de los niños llevaban agua, al finalizar el proceso el 90% de los niños llevaban agua en lugar de gaseosas, gelatinas y jugos. Otra importante evidencia del proceso son los refrigerios, que la mayoría de veces van acompañados de una fruta. Al inicio del proceso en promedio el 50% de las frutas de los refrigerios eran desechadas diariamente por parte

de los niños, al final del proceso en promedio el 20% de las frutas eran desechadas por los niños.

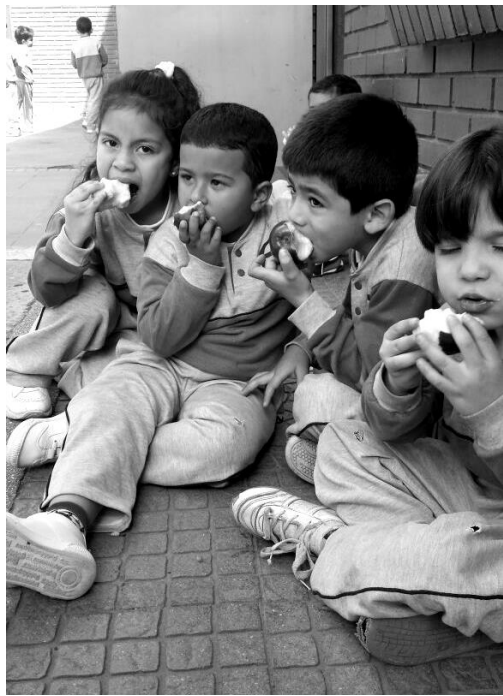
- Promover hábitos en la edad preescolar si es posible, pero requiere del refuerzo constante por parte de las dos esferas sociales principales de los niños (núcleo familiar y social). Debido a factores de diferente orden (como las dificultades económicas familiares) los hábitos se ven interrumpidos, pero la propuesta logro sembrar y fijar exitosamente una “tendencia o preferencia” por lo saludable en las ocasiones en que los niños pueden escoger.
- So pesar del nivel socio económico, es posible hacer que dentro de sus posibilidades cada grupo familiar aumente su preferencia por alimentos saludables y vidas más activas, esto en pro no solo de sus niños, sino también de una mejor calidad de vida y el desarrollo de seres humanos en armonía y equilibrio.
- Se logró la participación activa del 100% de los estudiantes en la propuesta didáctica, consiguiendo mejoras en los hábitos de actividad física, consumo de frutas y agua y hábitos de aseo como lavarse las manos, peinarse y el reconocimiento de la importancia de bañarse todos los días.
- Las herramientas musicalizadas facilitaron la fijación de hábitos en los niños de preescolar, ya que a través de estas se facilitó no solo el aprendizaje, sino la recordación de los contenidos. Esto se logró gracias al goce y al disfrute que los niños experimentaron a través de las actividades rítmicas y musicalizadas.
- Se alcanzó la constitución de una propuesta integradora, que involucro no solo a los preescolares si no a los padres y maestros. Esta propuesta deja un espacio abierto que permitirá trascender a futuros grupos de investigación para crear propuestas no solo integradoras sino incluyentes.

- La propuesta permitió el cumplimiento de los contenidos de la educación física de base, dando cobertura de manera transversal a las necesidades pedagógicas y motrices de la población, al tiempo que se alcanzaron las metas investigativas del proyecto. Se logró el trabajo psicomotriz de patrones básicos de movimiento, capacidades perceptivo motrices, esquema y reconocimiento corporal.
- El proyecto permitió fortalecer las dimensiones social y afectiva, (vitales en el desarrollo humano) a través de la actividad física y dando siempre un lugar preponderante e inamovible al componente axiológico, sin perder el objetivo formador del espacio.
- Las maestras de grado primero, (quienes recibieron a los niños que estuvieron en grado 0° en 2014 y cursan grado 1° en 2015) manifestaron que, desde el inicio del año escolar hasta el final, los niños siempre llevaron agua a la clase de educación física, reconociendo las partes de una clase de educación física y su utilidad. Entre otras cosas, las profesoras resaltan la preocupación de los niños por lavar sus manos previamente al consumo del refrigerio y estos hábitos aún persisten.

## 9 ANEXOS

A continuación, se presentan las herramientas de recolección de la información de la etapa inicial, plegables y fotografías relacionadas con la práctica y las actividades que se han desarrollado a la fecha.







Test de hábitos de vida saludable  
Programa de educación básica con énfasis  
En educación física recreación y deportes  
Universidad libre

Nombre:

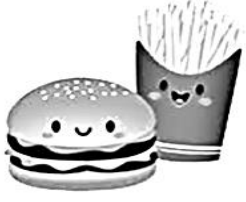


Edad:

Curso:




**¿QUÉ TE GUSTA MÁS?**



**¿QUÉ COMES?**

	
 <small>www.bgrstock.com 41612107</small>	
	

**¿HACES ESTO?**

## Plegables para los padres y/o cuidadores:



### ¿EL CUERPO NECESITA AGUA?

El cuerpo está compuesto de 70% agua así:

- El cerebro 70%
- La sangre en un 80%
- Los pulmones 90%



## EL AGUA

Evita que los niños se sientan sedientos y cansados no solo en la clase de ed. Física, sino en todas las clases.



### ¿DEBO DAR GASEOSA A LOS NIÑOS ?

**¡NO DEBO!**

- Tiene mucha azúcar
- Produce caries
- Produce obesidad
- Produce dependencia
- No hidrata

**EL TE, GASEOSA Y JUGO ARTIFICIAL, PRODUCEN UNA SENSACIÓN DE SED MAYOR.**



### LOS JUGOS ARTIFICIALES Y EL TE

Son perjudiciales al igual que las gaseosas pues tienen:

- Mucha azúcar
- Conservantes
- Colorantes
- Vitaminas artificiales
- No hidrata



### JUGOS NATURALES

Son excelentes opción para los niños:

- Evitan enfermedades
- Tienen mucha fibra y vitaminas naturales
- Promueven un mejor desarrollo físico y mental.



Docentes de educación física:  
Humberto Andrés Morales Sánchez.  
316 8 67 6245  
Juan Carlos Bohórquez Ovalle.



### EL AGUA: ENVIAR TODOS LOS DIAS A CLASE

**¿Por que agua y no gaseosas, jugos o te?**

### Uvas

Relajan los vasos sanguíneos



### Manzanas

Ayudan al cuerpo a desarrollar resistencia contra las infecciones



### Naranjas

Mejoran la piel y la vista



Mejoran la vista



### Jugos de frutas

Los jugos de frutas y/o verduras son una excelente opción. Ya que combinan los beneficios de las frutas que se agregan al jugo.

Se pueden hacer en agua, pero se recomienda hacerlos en leche para aumentar la cantidad de calcio, un mineral que



## FRUTAS: PARA MANTENER EL CUERPO SANO

Hábitos de vida saludable  
Beneficios y usos de las frutas...



Docentes de educación física:  
Humberto Andrés Morales Sánchez.  
316 8 67 6245  
Juan Carlos Bohórquez Ovalle.

### Bananos

Evita los calambres



### Arándanos

Protegen el corazón.



### Mangos

Protege contra varios tipos de cáncer



### Cerezas

Ayudan a calmar el sistema nervioso.



### Melocotones

Ricos en potasio, flúor y hierro.



### Sandías

Ayudan a controlar el ritmo cardíaco.



### Fresas

Pueden luchar potencialmente contra el cáncer y el envejecimiento.



### Piñas

Ayuda en la lucha contra la artritis.



### Kiwis

Aumentan la masa muscular.



## Plegables para profesores y directivos de la escuela:





**¿Qué es hidratación?**  
Es agregar agua a un compuesto, organismo u objeto que no tiene suficiente líquido.

**¿Es importante hidratarse en la escuela?**  
Es importante antes, durante y después de las clases, de lo contrario se produce una disminución en el rendimiento mental, en la capacidad de atención, en la memoria a corto plazo y en la concentración.


**¿Por qué es importante hidratarse en la clase de Educación física?**  
La hidratación es primordialmente importante en la clase de Ed. Física, ya que es la que produce una mayor pérdida de agua debido a la activi-



**¿Por qué gaseosas y jugos no?**  
Estas bebidas tienen un alto contenido de azúcar y cafeína, las cuales generan adicción. Estas bebidas no hidratan al cuerpo, por el contrario aceleran la deshidratación. La cafeína por otra parte evita que los nutrientes sean absorbidos adecuadamente y aumenten el riesgo de deficiencias nutricionales





**Docentes de educación física:**  
Humberto Andrés Morales Sánchez.  
316 8 67 6245  
Juan Carlos Bohórquez Ovalle.



**EL AGUA:  
INFALTABLE  
EN LA CLASE  
DE ED. FÍSICA**

**Hábitos de vida saludable**  
La realidad sobre el agua...




**¿Qué es el agua?**  
El agua es una sustancia líquida sin color y sin olor, es un elemento vital para la mayoría de formas de vida.

**¿Por qué es importante el agua?**  
El agua es el elemento más importante para todos los seres vivos, ya que sin ella no podrían vivir. Algunos seres alcanzan un 90% de su peso en agua. Este elemento cubre el 71% del planeta y conforma el 70% del cuerpo humano.

**¿Dónde se encuentra el agua?**  
El agua de todo el mundo está distribuida así:

- Océanos = 96.5%
- Glaciares/casquetes polares y continentales = 3.47%
- Lagos, ríos, embalses y seres vivos = 0.4%


El 0.4% de agua potable incluye aquella agua que está dentro de los seres vivos, la que está evaporada en el aire y la que se encuentra concentrada en forma de humedad en el suelo.



**Solo el 0.4% de agua del mundo es apta para consumo humano.**

**¿Dónde está el agua del cuerpo humano?**  
El cuerpo humano está compuesto en un 70% de agua, el cerebro se compone en un 70% de agua, la sangre en un 80% y los pulmones se componen en un 90% de agua.

**¿Qué cantidad de agua necesito para vivir?**  
Si una persona pierde 10% del agua de su cuerpo, su vida está en situación de riesgo, si pierde el 20%, la condición es tan grave que puede llevarla a la muerte. La cantidad de agua que debe ingerir diariamente una persona, debe representar por lo menos el 3% de su peso, esto significa que el promedio necesario de agua por persona es de aproximadamente...





### ¿Qué son las frutas?

Son alimentos que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres



### ¿Cuáles son los beneficios de las frutas?

- ⇒ Tienen alto porcentaje de agua, ayudando a hidratar el organismo
- ⇒ Contienen mucha fibra, con lo que ayudan a mejorar la digestión.
- ⇒ Las frutas no contienen grasas saturadas. (Salvo algunas excepciones)

- ⇒ Son excelente fuente de energía, contienen bastantes carbohidratos
- ⇒ Algunas frutas son excelente fuente de ácidos grasos esenciales como el aguacate o los frutos secos
- ⇒ Son muy ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes
- ⇒ Aportan pocas calorías

Las frutas son (80% - 95%) agua.



### Frutas azul - morado

- ⇒ Ayudan a la función de la memoria
- ⇒ Combaten el envejecimiento
- ⇒ Evitan coágulos y afecciones cardiacas



### Frutas rojas

- ⇒ Mantiene n sano el corazón y la circulación
- ⇒ Mantienen sano el sistema urinario
- ⇒ Previenen algunos tipos de

### Frutas verdes

- ⇒ Ayudan al mantenimiento de huesos y dientes
- ⇒ Ayudan a la visión
- ⇒ Son muy importantes y útiles para las mujeres embarazadas



das

### Naranja amarillo

- ⇒ Ayudan a tener una buena visión
- ⇒ Ayudan a cicatrizar
- ⇒ Ayudan a combatir el cáncer
- ⇒ Mantienen la piel joven

### ¿Licuados, batidos o smoothies de frutas?

Los licuados de frutas y/o verduras son una excelente opción. Ya que combinan y potencializan las bondades de dos o mas frutas o verduras.

Estos batidos no solo son deliciosos sino que tienen un aporte nutricional tan alto, que se pueden tomar en cuenta como un entre comidas.

La bebida que agregues modifica también el aporte nutricional. (Agua, leche, etc)



Docentes de educación física:  
Humberto Andrés Morales Sánchez.  
316 8 67 6245  
Juan Carlos Bohórquez Ovalle.



## LAS FRUTAS: UNA HERRAMIENTA ANTIOXIDANTE:

Hábitos de vida saludable  
Beneficios y usos de las frutas...

## 10 BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFÍA

- Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia en Colombia. Bogotá, Colombia 2014. P. 49.
- ANN M. GRAYBIE Y KYLE S. SMITH. Psicobiología de los hábitos. En: revista Investigación y Ciencia: Neurociencia de los hábitos. No 455, (agosto de 2014), p. 16.
- ARENAS, Jairo. Educación física infancia y niñez. 1 Ed. Bogotá: cooperativa editorial magisterio. 2008. p. 27.
- AREVALO, Harold. CORREA, Jorge E. HERNANDEZ, Andrea. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES.
- Biquerra R. Metodología de la investigación educativa, Editorial muralla, 3ra edición, Barcelona España.
- “BOGOTÁ más ACTIVA” Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019, Documento aprobado por el Comité Sectorial de Cultura, Recreación y Deporte el 29 de octubre de 2009.
- CARRETERO, Mario. Constructivismo y educación. Editorial Progreso, S.A. de C.V. México D.F. 1997. P. 24
- CONTRERAS, Onofre. Didáctica de la educación física. Barcelona, España, 1998. p. 25.
- DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – COLDEPORTES. DOCUMENTOS ORIENTADORES HEVS. <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=64336>
- Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS) PLAN DE IMPLEMENTACION EN AMÉRICA LATINAY EL CARIBE 2006-2007
- EXPERIENCIAS INTERNACIONALES: estilos de vida saludable: actividad física: Veronique Morel Gonay. COSTA RICA, 2010.
- GONZALES, Carlos y LLEIXA Teresa. Didáctica de la educación física. Barcelona, 2010. p.10.

- GUIMARAES RODRÍGUEZ, Toninho. Educación física básica. San José, Costa Rica, 2003.p. 9
- Hábitos saludables: OPS Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable. Bogotá D.C., diciembre de 2006.
- HURTADO, Deibar. el encarnamiento deportivizado de la educación física sentidos que configuran la educación física como dualidad En: Estudios pedagógicos [Base de datos en línea]. Vol 34, No 2 (2008); [Citado el 29 de abril de 2015] Disponible en la base de datos SCIELO
- Jacoby E. PAHO Regional Consultation of the Americas on Diet, Physical Activity and Health: A CALL TO ACTION. Food and Nutr Bulletin UNU, vol25, No2, 2004:172-174
- Ministerio de la protección social, departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre – COLDEPORTES-. HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. TOMO 2. BOGOTÁ, 2011.
- Ministerio de educación nacional, Serie lineamientos curriculares de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, Ministerio de educación.
- PEÑA Clara, LOAIZA Mario, MUÑOZ Olga. Educación Física y desarrollo preescolar: Guía para la actividad corporal y el desarrollo motriz. 2 Ed. Bogotá: cooperativa editorial magisterio, 2007. p. 25.
- P. Pilar, Pautas para observación en los procesos de pasantías. Información para la toma de decisiones, Buenos aires, diciembre del 2000.
- PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: Manual de Evaluación de la Actividad Física. Departamento de Salud y Asistencia Pública. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Rio de Janeiro/Atlanta, febrero 18 de 2006
- Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. MINEDUCACION NAL. Colombia 2006.
- TORRES, José A. Didáctica de la Clase de Educación Física. México, 2005. P. 29.



- WILLIAMS, Melvin. Introducción a la nutrición para la salud, la condición física y el rendimiento deportivo. 1 Ed. Editorial Paidotribo. 2002. P 3
- ZAGALAZ LUISA. Corrientes y tendencias de la educación física: Corriente de actividad física y salud. Primera edición. Barcelona-España: INDE publicaciones, 2001. pág. 92 93.
- ZUBIRÍA, Hilda D. El Constructivismo En Los Procesos De Enseñanza-Aprendizaje En El Siglo XXI. Editorial plaza y Valdés de C. V. México D. F. 2004. P. 11.

### **WEBGRAFÍA**

- <https://docs.google.com/forms/d/1GXedJvSoDITtH0WqhyrWJLQo3u4zdzdAhhTiqEZTtso/viewform>
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
- <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/767-ninos-activos-saludable-nutricion-frutas-certificado>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/index.html>
- <http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/es/profesionales/secciones/cuestionarios.shtml>
- [www.colegionuevacontitucion.edu.co/quienessomos](http://www.colegionuevacontitucion.edu.co/quienessomos)
- [http://www.csi-f.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/iee/Numero\\_49](http://www.csi-f.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/iee/Numero_49)
- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- <http://www.muyinteresante.es/ciencia/preguntas-respuestas/como-se-adquiere-un-habito-811378189755>
- <http://www.habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>