

**ESTRATEGIAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE HABITOS DE VIDA  
SALUDABLE EN EL COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE**

**DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**Bogotá 2012**

**ESTRATEGIAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE HABITOS DE VIDA  
SALUDABLE EN EL COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE**

**DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ**

**TRABAJO DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACION BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE**

***ASESOR: EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ***

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**Bogotá 2012**

**NOTA DE ACEPTACION**

---

---

---

---

**PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**JURADO**

**BOGOTA OCTUBRE 2012**

**A DIOS QUE ES EL SER QUE ME HA MOTIVADO A VIVIR**

**A MI MADRE POR DARME LA VIDA**

**A MI PADRE Y A MIS HERMANOS POR APOYARME**

**Y A MIS COMPAÑEROS Y MAESTROS QUE ME**

**ACOMPAÑARON EN MI FORMACION**

## CONTENIDO

	Pág.
<b>INTRODUCCION</b>	<b>9</b>
<b>1. EL PROBLEMA</b>	<b>10</b>
<b>1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA</b>	<b>10</b>
<b>1.2 DESCRIPCION DEL PROBLEMA</b>	<b>12</b>
<b>1.3 PREGUNTA PROBLEMA</b>	<b>13</b>
<b>2. JUSTIFICACION</b>	<b>14</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>16</b>
<b>3.1 OBJETIVO GENERAL</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos</b>	<b>16</b>
<b>4.ANTECEDENTES DE INVESTIGACION</b>	<b>17</b>
<b>5. MARCO TEORICO</b>	<b>18</b>
<b>5.1 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES</b>	<b>18</b>
<b>5.1. Los comportamientos y estilos de vida</b>	<b>20</b>
<b>5.2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	<b>24</b>
<b>5.2.1. Educación para la salud y promoción de la salud</b>	<b>26</b>
<b>5.2.2. ¿Qué pretende la educación para la salud?</b>	<b>30</b>

<b>5.3 EDUCACION FISICA Y SALUD</b>	<b>35</b>
<b>5.4 RECREACION Y DEPORTE</b>	<b>44</b>
5.4.1. Recreación	45
5.4.2. Deporte	55
<b>5.5 ENSEÑANZA PARA LA COMPRESION</b>	<b>58</b>
<b>6. MARCO LEGAL</b>	<b>63</b>
<b>7. MARCO INSTITUCIONAL</b>	<b>65</b>
<b>8. DISEÑO METODOLOGICO</b>	<b>67</b>
8.1 ENFOQUE	67
8.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	67
8.3 ALCANCE MÉTODOLÓGICO	68
8.4 INSTRUMENTOS	69
8.5 POBLACIÓN	69
8.6 PROCEDIMIENTO	70
<b>9. ANALISIS DE DATOS</b>	<b>72</b>
<b>10. PROPUESTA</b>	<b>74</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>78</b>

## LISTA DE TABLAS

### **Tabla 1.**

Tabla 1. Hitos históricos en el desarrollo de la promoción de la salud

### **Tabla 2.**

Tabla 2. Estrategias, objetivos y características de la Educación para la Salud

### **Tabla 3.**

Tabla 3. La naturaleza evolutiva del curso de la vida de los niños y adolescentes

### **Tabla 4.**

Tabla 4. Los escenarios de la Educación para la Salud

## **LISTA DE GRAFICAS**

Las graficas que se evidencian a continuación están realizadas conforme a la encuesta: ENCUESTA 1. Dirigida al estudiante (Antes de la propuesta)

Identificar las percepciones que los estudiantes tienen sobre los hábitos de vida saludable

**Grafica 1. 1. Le gusta realizar ejercicio físico?**

**Grafica 2. 2. Cuanto tiempo utiliza para realizar actividades físicas?**

**Grafica 3. 3. Qué le gusta hacer en tu tiempo libre?**

**Grafica 4. 4. Le gusta participar en actividades recreativas planteadas por el colegio?**



## INTRODUCCIÓN

Este ejercicio de investigación parte de la necesidad de fomentar hábitos saludables en las poblaciones infantiles, puesto que el sedentarismo y la inactividad física están afectando su calidad de vida a nivel social, corporal y mental.

El futuro docente en Educación Física Recreación y Deportes debe trabajar este aspecto de manera creativa e intencionada debido a la importancia que presenta. De acuerdo a ello este ejercicio se estructura desde la pregunta: ¿Qué estrategias pueden fortalecer los hábitos de vida saludable en niños y niñas en edades comprendidas de 8 a 10 años del Colegio Universidad Libre?

Como elementos teóricos se exploran conceptos relacionados con hábitos de vida saludables, Educación para la salud, Educación Física para la Salud, Recreación y Deporte. Metodológicamente se desarrolla dentro del enfoque cualitativo y la investigación holística se convierte en la modalidad para indagar esta realidad. Este proyecto se fundamenta en metodologías evaluativas que permiten estimar la pertinencia y relevancia de los procesos implementados en cuatro fases: exploratoria, analítica, propositiva y evaluativa.

# 1. EL PROBLEMA

## 1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Dentro de algunos de los antecedentes que se pueden consultar a nivel internacional, nacional y distrital, se encuentra un estudio de la OMS, estudio sobre la incidencia de la actividad física en la salud de niños y niñas, un comunicado del gobierno nacional para el fomento de hábitos saludables, y un estudio de la Universidad de la Sabana sobre Escuelas de Vida Saludables desarrollado en Bogotá.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el sobrepeso y la vida sedentaria como la verdadera epidemia de este siglo en los países occidentales y responsables de la aparición de los problemas de salud más prevalentes en nuestra sociedad. La Estrategia global sobre dieta, actividad física y salud, aprobada en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2004, señala que, con el fin de lograr resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, las estrategias y las políticas de salud que se apliquen deben reconocer el papel esencial de la dieta, la nutrición y la actividad física<sup>1</sup>.

Ante los diferentes estudios que ha realizado la OMS es evidente que el sedentarismo es la realidad más preocupante de la sociedad, causado por la inactividad física y la mala alimentación, generando estados perjudiciales para la salud. Las personas no dan la adecuada prioridad a la importancia que tiene el ejercitarse y el alimentarse correctamente, por lo contrario, no se realiza actividad física y se alimentan inadecuadamente.

En Colombia, algunos estudios del Ministerio de la Protección Social hacen énfasis en el fomento de hábitos saludables por parte de la Sociedad, dado que *“una de cada tres personas cumple con las recomendaciones de actividad física*

---

<sup>1</sup>.ALVAREZ, Rafael. Educación para la salud segunda edición. México: editorial el Manual Moderno, 2005.

*(camina como medio de transporte) y una de cada 5, cumple con las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre<sup>2</sup>.*

La aplicación y generación de hábitos de vida saludable, son cuestión de esfuerzo y mucha dedicación por parte de las entidades que tienen a cargo un gran número de personas, en este caso la institución académica, tiene como deber el fundamentar ampliamente a toda su comunidad de estudiantes docentes y demás, pues es desde el aula, en la interacción con el otro y consigo mismo, donde se puede re-crear un aprendizaje significativo. En este sentido, la Universidad de la Sabana, desarrolló una investigación participativa a través de la implementación de Escuelas Saludables en cuatro centros escolares, bajo el enfoque de las Escuelas Promotoras de la Salud propuesto por la OMS.

Los resultados de tal investigación dan cuenta de la relevancia de generar proyectos para implementar estrategias conducentes a

La apropiación del conocimiento y cambios de comportamiento que repercutan en la mejoría del estado de salud de la comunidad escolar, así como en su desempeño funcional general. El trabajo colectivo estructurado es otro de los hallazgos que lleva al establecimiento de comportamientos nutricionalmente saludables, esencia de la educación basada en hábitos y de promoción de la salud<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> MINISTERIO DE LA POTECCION SOCIAL REPUBLICA DE COLOMBIA. Semana de Hábitos de Vida Saludable. 15 de septiembre de 2011 Bogotá. [www.minprotecciónsocial.gov.co](http://www.minprotecciónsocial.gov.co).

<sup>3</sup> UNIVERSIDAD DE LA SABANA, Facultad de Medicina. Hacia una Escuela Saludable: Una Experiencia de Integración de los Agentes Educativos Entorno a la Calidad de Vida. Primer semestre 2002 Bogotá. <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/522>. [en línea] 2003

## 1.2 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Actualmente la sociedad pasa por un estado en el cual es evidente el consumismo, el deseo obsesivo por tener un cuerpo bello sin importar las consecuencias, el hábito de comer lo que sea sin tener presente sus efectos y de realizar actividad física en el momento menos indicado ni como se debe. Normalmente las personas se dan cuenta del estado físico, psicológico y social en el que se encuentran después de reconocer que tienen un problema, pues es de la única manera en que hay conciencia de que lo que se esta realizando no es lo correcto.

De igual manera en la familia se presentan este tipo de situaciones que en muchos casos se sabe cual es la solución pero no se llega a ella por el simple hecho de que desde generaciones anteriores no se ha creado una cultura del cuidado total del ser, por ende repercute en cada uno de sus integrantes, los cuales crean para su vida hábitos inadecuados. La familia es el eje de toda sociedad y por lo tanto si no hay unos procesos estructurados de desarrollo totalitario tanto personal como grupal es imaginable que se evidencien circunstancias negativas para si mismas, para sus entornos y para la sociedad en general.

Actualmente el Colegio Universidad Libre, se encuentra ubicado en el campus de la Universidad Libre, y esta a su vez se encuentra ubicada al noroccidente de la ciudad, delimitada por distintas zonas culturales y deportivas como lo son el Jardín Botánico, la Biblioteca Virgilio Barco, la Liga de Bogotá, el parque El Salitre, entre otros. El nivel socioeconómico en el que se encuentran los estudiantes del colegio es un nivel medio, con posibilidad de que los padres apoyen procesos extracurriculares significativos para el estudiante. Adicional a ello, es claro que las generaciones actuales de la ciudad se encuentran vinculadas a espacios libres en donde las tecnologías son el centro de atención, conllevando a sus participantes a

que la actividad física, el deporte y el cuidado de la salud pasen a un segundo plano en el proceso de crecimiento de estas.

### **1.3 PREGUNTA PROBLEMA**

*¿Qué estrategias recreo-deportivas pueden fortalecer los hábitos de vida saludable en niños y niñas en edades comprendidas de 8 a 10 años del Colegio Universidad Libre?*

## 2. JUSTIFICACION

Este proceso permitirá mostrar lo importante que es para los estudiantes la formación adecuada en actividad física permanente y hábitos de vida saludable; puesto que influye significativamente en el desarrollo social, psicológico y corporal, a nivel individual y colectivo.

El proyecto en mención pretende incidir en el fomento de hábitos de vida saludable a partir del uso de herramientas, como estrategias recreativas, deportivas, físicas y saludables, las cuales pueden lograr cambios de actitud en los estudiantes, para influir en el mejoramiento de sus condiciones de vida escolar, familiar, barrial, ciudadanas y sociales. Es necesario formar entonces a los estudiantes en hábitos de vida saludable, para promover el desarrollo de unos parámetros sociales, afectivos y corporales basados en unos mínimos tanto individuales y colectivos, que mejoren las condiciones de vida, de alimentación e integración en actividades físicas y culturales entre los educandos, la familia y la institución, las cuales generarán mejores desempeños. Es allí donde la actividad física permanente, la lúdica y la salud, están orientadas hacia la formación integral de la persona.

Principalmente se busca que los niños adquieran información de la importancia que tienen para ellos los hábitos de vida saludable, que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida cotidiana, que influyen en su formación como seres físicamente activos, comunicativos, creativos, tolerantes y mas humanos en la familia, el barrio y el colegio.

Personalmente esta propuesta recreo-deportiva promoverá espacios en los cuales se pondrá en práctica los conocimientos adquiridos durante los semestres cursados en Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte, como también conocer los diferentes comportamientos de

la niñez y así demostrar que para un adecuado desarrollo de vida (personal cognitiva, corporal y social) es fundamental la actividad física permanente y los hábitos de vida saludable.

Académicamente este proceso de enseñanza aprendizaje entre estudiantes y docentes permitirá la creación de espacios que demuestren los aspectos a favor y los aspectos por mejorar por parte del docente, referente a los conocimientos ya adquiridos los cuales desempeñan un papel primordial en la labor pedagógica.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Establecer la incidencia de estrategias en niños y niñas de 8 a 10 años de edad del Colegio Universidad Libre, para la adquisición de hábitos de vida saludable.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Describir los hábitos de vida saludable en niños y niñas del Colegio Universidad Libre.

Diseñar estrategias lúdico-pedagógicas que permitan fomentar hábitos de vida saludable desde la dimensión social, mental y corporal en niños de 8-10 años de edad del Colegio Universidad Libre de Colombia.

Evaluar la pertinencia de las estrategias pedagógicas para el fomento de hábitos de vida saludable en niños de 8-10 años de edad del Colegio Universidad Libre de Colombia.



#### 4. ANTECEDENTES DE INVESTIGACION

SALUD AL COLEGIO APORTES PARA UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD

**Secretaria de Educación Distrital, Secretaria Distrital de Salud**

**Bogotá, Colombia 2008**

*“Salud al Colegio es un programa de articulación estratégica intersectorial entre las Secretarías de Salud y Educación enfocado hacia el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades educativas distritales mediante la garantía de la salud y la educación”<sup>4</sup>. Su objetivo es desarrollar acciones integrales e interinstitucionales que respondan a las necesidades de estas comunidades teniendo en cuenta sus particularidades.*

Desde el sector educativo y de salud se brindan orientaciones pedagógicas para la promoción de la salud y del bienestar, así como para la prevención de situaciones de riesgo; que contribuyan a fortalecer una cultura de la salud en las instituciones educativas. En desarrollo de lo anterior y, en coordinación con los profesionales de las ciencias sociales, de la salud y la educación; se propone dinamizar estrategias para posicionar la salud y la educación como derechos; fortaleciendo la participación comunitaria a través grupos gestores de los colegios.

Proyecto Interdisciplinar de Actividad Física primer ciclo.

David Peña Marzo 2011 Participación en el Programa de Actividad Física por una vida saludable “Mueve Escolar” 2010<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA DE EDUCACION. Salud al Colegio Aportes para una educación de calidad. 2008 Bogotá

<sup>5</sup> Informe de Gestión 2010, Universidad Libre de Colombia. Bogotá. 2011

## 5. MARCO TEORICO

El marco teórico de esta propuesta de investigación se fundamenta en cinco tópicos a saber:

Hábitos de vida saludables

Educación para la salud

Educación Física y Salud

Recreación y Deporte

Enseñanza para la comprensión

### 5.1 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

*“Los hábitos de alimentación y de actividad física deberían desarrollarse en la edad escolar, dado que es en esta fase de la vida de la persona cuando se adquieren la mayoría de los hábitos de vida saludables” Kelder y cols., (1994).*

Según se ha citado, es esencial que la labor por parte de padres, familiares y educadores cercanos al estudiante, posibiliten espacios para la generación de hábitos alimenticios y de práctica físico-deportiva correctos, debido a que la adquisición de estos es responsabilidad de todos los que rodean al niño. Según el análisis realizado por Costa y López:

El carácter placentero –reforzante- de la mayor parte de los estímulos antecedentes de comportamientos no saludables.

Lo dilatado del tiempo que, normalmente, separa la adopción de estos comportamientos de salud inadecuados y la aparición de consecuencias nocivas o aversivas inherentes a los mismos.

Los comportamientos no saludables proporcionan, siempre o casi siempre una satisfacción real e inmediata<sup>6</sup>.

En referencia al planteamiento de Costa y López, lo más posible es que la gente si se les da a elegir, escogerá la estimulación placentera. En este caso es necesario crear ambientes de cultura de la salud, en alimentación sana y variada y realización de actividad física constante. Ante la realidad que se presenta se generan tres “líneas de actuación para cambiar los valores y normas sociales”<sup>7</sup>:

- ✓ Incidir en el sistema educativo.
- ✓ Acciones de educación para la salud globalizadas, que han de incidir en el estilo de vida de las familias, los grupos, las instituciones y la comunidad en general, y no tanto en formas aisladas de comportamiento.
- ✓ Acciones que propicien el protagonismo y la participación comunitaria.

Según Antonio J. Casimiro el estilo de vida de una persona.

Está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008. Pag 25

<sup>7</sup> Ibid., p.35

<sup>8</sup> CASIMIRO, Andujar, Antonio. Actividad física Educación y Salud. Almería: Editorial universal de Almería y Ayuntamiento de Almería.

2005. Pag 20

**5.1.1.Los comportamientos y estilos de vida (Constelaciones de comportamientos):** De acuerdo a la investigación realizada por J Casimiro, muestra que.

Los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas mas o menos aisladas si no más como efecto de cambios globales. De hecho, las prácticas de salud y/o de riesgo no son conductas aisladas. Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos mas o menos organizados, mas o menos complejos y coherentes, mas o menos estables y duraderos y, todos ellos, fuertemente impregnados del contexto en el que viven los niños y adolescentes. A estas constelaciones de comportamientos se les denomina estilos de vida.<sup>9</sup>

Ante la anterior investigación es evidente que los cambios y prácticas de hábitos de vida saludable se presentan como una respuesta a un efecto generado y no como una acción previa que se debe realizar a partir de la modificación de los comportamientos y costumbres que los niños presentan, los cuales deben integrar elementos de disciplina y organización, siendo liderados en primera instancia por las personas que influyen en su actuar , como lo son sus padres, familiares y en parte los maestros.

Un esfuerzo inútil: intervenir sobre conductas aisladas resalta Antonio J. Casimiro que *“resulta imposible separar artificialmente las conductas de los estilos de vida en los que a menudo están perfectamente encajadas, y resulta difícil cambiarlas si están empotradas en una <arquitectura tupida de conductas> que a menudo impulsa una dirección diferente a los cambios que se proponen”*<sup>10</sup>. Además de tener en cuenta los comportamientos y costumbres, se plantea la necesidad de

---

<sup>9</sup>CASIMIRO, Andujar, Antonio. Actividad física Educación y Salud. Almería: Editorial universal de Almería y Ayuntamiento de Almería. 2005. Pag 20

<sup>10</sup>Ibid., p.22

promover a menudo no tanto la elección de conductas sino más bien la elección de entornos para vivir mejor o la elección de cambios para adaptar los entornos y hacer fáciles las prácticas y estilos de vida saludables.

Los comportamientos complejos implican cambios difíciles.

La mayor o menor complejidad de un estilo de vida se mide por el número de comportamientos implicados en el entorno y afirma que los comportamientos están organizados según secuencias o cadenas más o menos complejas en las que unos pueden servir de antecedentes o condiciones preparatorias de otros. Y de este modo, la mayor o menor dificultad para asumir determinadas practicas dependerá de la menor o mayor existencia de cadenas previas de comportamientos<sup>11</sup>.

Ante los comportamientos que cada niño posea es indispensable crear espacios que promuevan acciones en donde se fortalezcan estos, y así mismo se creen momentos en donde el cambio y el beneficio vayan de la mano, puesto que los hábitos de vida saludable siempre tendrán como objeto el posibilitar un cambio en el sujeto que afecte positivamente su vivir.

**5.1.2.Los comportamientos y estilos de vida (Comunicación interpersonal y solución de problemas):**La mayor parte de cada estilo de vida asociados con el consumo, el ejercicio físico, el estrés, el trabajo o el ocio están estrechamente vinculados a la salud y a la calidad de vida de ellos, y en su mayoría se tejen y se desarrollan en escenarios interpersonales y afrontando circunstancias que surgen en la vida diaria. Es por ello como lo resalta Antonio J. Casimiro “*que la comunicación interpersonal y la habilidad para resolver problemas y tomar*

---

<sup>11</sup>Ibid., p.23

*decisiones son componentes esenciales de los estilos de vida y, por tanto, vienen a ser objetos de actuación preferente de la Educación para la Salud”.*<sup>12</sup>

- Creación de hábitos saludables
- *Hábitos de trabajo durante una sesión.*
- *Estructuración lógica de la sesión de clase o entrenamiento.*

Antes de la sesión el maestro debe conocer en profundidad los riesgos inherentes de cada actividad y cómo pueden minimizarse; didácticas; ayudas manuales o modificación de las situaciones, respetar las diferencias individuales. Durante la sesión el trabajo debe ser estructurado en parte inicial con calentamiento, parte principal y parte final con vuelta a la calma.

Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud: se deben realizar ejercicios que en ningún momento vayan a poner en riesgo la salud del niño tanto física como psicológica, pues es probable que el niño no vuelva a realizar tal actividad ya que ha enmarcado negativamente su vida.

Conseguir un horario y espacio adecuado para las clases, atendiendo a las condiciones climatológicas y a la necesidad del aseo post-ejercicio.

Educar adecuadamente la respiración, por el efecto economizador y de relajación que tiene dicha función fisiológica, además de los beneficios que en este proceso fisiológico se presentan.

**5.1.3.Los comportamientos y estilos de vida (Higiene corporal):**La higiene corporal es un aspecto imprescindible a desarrollar en la educación para la vida, en el hogar y en el colegio, ya que allí es en donde más tiempo pasa el niño. Es importante desarrollar un trabajo en colaboración con la familia en donde se debe

---

<sup>12</sup>Ibid., p.24

incluir el cuidado corporal de piel, manos, pies, cabello ojos, nariz, genitales y buco-dental. *“Normas mínimas de higiene corporal en cualquier tipo de sesión de práctica física serian: cambiar de ropa interior y de la deportiva a la de la calle, lavado de las diferentes partes del cuerpo con especial incidencia en pies y zona genital, y cambiado de calzado deportivo por calzado normal”*<sup>13</sup>.

#### **5.1.4.Los comportamientos y estilos de vida (Higiene y actitud postural):**

Se debe basar en una apropiación de posturas saludables, evitando las potencialmente peligrosas, la actividad física y deportiva juegan un papel fundamental en su prevención y mantenimiento a través de un adecuado trabajo de elasticidad, fortalecimiento muscular abdominal, lumbar, y por supuesto, trabajos que permitan conciencia corporal. Es de resaltar la importancia que presentan los casos frente a la inadecuada actitud postural por problemas psicológicos y la no aceptación de su cuerpo.

**5.1.3.Los comportamientos y estilos de vida(Prevención de accidentes, conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos):** El elemento clave para evitar la utilización de estos primeros auxilios es el conocimiento de las causas de aparición de un accidente. Por ello, el maestro debe conocer y enseñar las causas fundamentales de accidentes en el ámbito escolar y fuera del mismo, entre las que se destacan, las caídas, los raspones, moretones, entre otros; así como las normas básicas de actuación ante el posible traumatismo, herida pérdida de conocimiento, que se pueda producir por las mismas. Por otra parte, existen una serie de circunstancias que no permiten la práctica de ejercicio físico o en ocasiones de manera intensa, por la posibilidad de padecer un accidente o llegar a generar malestar. Entre ellas se destacan: durante la digestión, el estado de fatiga, ante el sedentarismo habitual.

---

<sup>13</sup>Ibid., p.91

A través de la creación de estos hábitos saludables de vida condicionados por la práctica de actividad física y deportiva, de forma regular y adaptada a las posibilidades e intereses de los niños/as y adolescentes, se posibilita un adecuado cuidado del cuerpo, desarrollado de la autoestima y autonomía, mejorando el estado de bienestar y calidad de vida, así como la prevención de enfermedades a corto plazo y en edades posteriores.<sup>14</sup>

## **5.2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Alrededor de la educación para la salud existen múltiples definiciones que coinciden en tener en cuenta los procesos y experiencias de aprendizaje que son benéficas para la salud. Dentro de los autores mas destacados se encuentran Costa y López (1986), quienes la definen como.

Proceso deliberado de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a la adquisición y fortalecimiento de los comportamientos y estilos de vida saludables, a favorecer las elecciones positivas para la salud y a promover los cambios en los comportamientos y estilos de vida no saludables o de riesgo.<sup>15</sup>

Algunas definiciones enfatizan el objetivo de lograr que los sujetos hagan elecciones voluntarias en relación con las prácticas de salud.

---

<sup>14</sup> Ibid., p.92

<sup>15</sup> COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008. Pag 32



Tabla 1. **Hitos históricos en el desarrollo de la promoción de la salud**

Hitos Históricos	Contribuciones
Némesis medica ( Iván Illich,1975)	Valoración crítica del sistema sanitario en relación con la salud.
McKeown, 1976	La reducción de la morbimortalidad de la epidemia de las enfermedades infecciosas ha dependido más de las mejoras de las condiciones de vida y de la nutrición que de los avances en el sector sanitario.
Informe Lalinde(1974)	Modelo de campos de salud. Estilos de vida como campo emergente. Perspectiva intersectorial e interdisciplinaria.
Dever (1977)	Desarrollo de un Modelo Epidemiológico basado en el Modelo de los Campos de Salud.
Alma-Ata (OMS,1978)	Papel clave de la atención primaria de salud. Educación para la salud como actividad propia de la atención primaria. Las funciones del personal de salud son en gran medida de carácter educativo. La escuela es un escenario idóneo para la Educación para la Salud.

	<p>Perspectiva intersectorial e interdisciplinaria.</p> <p>Participación de la comunidad.</p>
Carta de Ottawa (OMS 1986)	<p>Nueva concepción de la salud pública y de la promoción de la salud que incluye:</p> <p>Elaboración de políticas públicas sanas.</p> <p>Creación de ambientes favorables, concepción socio ecológica.</p> <p>Reforzamiento de la participación comunitaria.</p> <p>Desarrollo de las aptitudes personales a través de la información y de la educación sanitaria, de modo que las personas adquieran un mayor poder y control sobre su estado de salud y sobre los determinantes de la salud.</p> <p>Reorientación de los servicios sanitarios que han de trascender la mera responsabilidad de proporcionar servicios clínicos y médicos.</p>
Adelaida, 1988; Sunds-wall,1991; Yakarta, 1997; México, 2000	<p>Conferencias internacionales de promoción de la salud que actualizan la Carta de Ottawa.</p>
Carta de Bangkok (OMS,2005)	<p>Actualización de la Carta de Ottawa.</p> <p>La promoción de la salud como responsabilidad política, empresarial y de la sociedad civil.</p>

**Fuente:** COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008.

De acuerdo a los hitos mencionados anteriormente, es fundamental y necesario que los niños sean formados mediante aspectos que tengan como eje fundamental el aseo personal y del entorno, una alimentación adecuada, el desarrollo de juegos, deportes y actividad física permanente, ya que se pueden emplear como canales esenciales en pro de la aplicación de estrategias que posibiliten hábitos de vida saludable.

**5.2.1. Educación para la salud y promoción de la salud:** La Educación para la Salud, por su incidencia en los determinantes de la salud, es considerada como una practica de apoyo a las estrategias de promoción de la salud. La promoción de la salud ha sido definida como una combinación de prácticas de Educación para la Salud y de apoyos de tipo organizativo, legislativo o normativo, económico y ambiental para facilitar las prácticas saludables y para que los sujetos, los grupos y las comunidades mejoren su control sobre los aspectos determinantes de la salud.

La promoción de la salud, como concepto y como estrategia, se ha ido creando a lo largo de las últimas décadas. En este proceso, se han generado momentos en los cuales ha sido presentada incluso como un medicamento universal para el desarrollo de la salud y el cambio social. Sin embargo la promoción de la salud puede constituir un planteamiento estratégico amplio para configurar una nueva perspectiva de la salud basada en la promoción de la salud.

Es importante hacer énfasis en los hábitos de vida como determinantes de salud, sin embargo el sujeto esta predestinado a crecer en espacios y lugares en

donde las conductas y costumbres de la población los lleve a realizar actos que los alejen de una vida sana.

**¿Por qué los programas de prevención no previenen?** El mundo de hoy esta inmerso en una gran paradoja, nunca como hoy los niños y adolescentes del mundo desarrollado han tenido acceso a tanta información de naturaleza preventiva, nunca como hoy ha existido tanta oferta de programas preventivos contruidos sobre bases teóricas y metodológicas solidas. A pesar de que estas nuevas generaciones tienen todo a la mano y más con las nuevas tecnologías es significativo el número de problemas que se están presentando y al parecer van en aumento. Es como si los programas de Educación para la Salud se detuvieran en el umbral de las familias, de los barrios, de las escuelas y de los medios de comunicación y no pasara nada con ellos.

Si la Educación para la Salud no impregna los contextos de la vida cotidiana resultará muy difícil afectar de manera significativa a los hábitos de vida.

Si la violencia, verbal y no verbal, es un valor en el mundo, que se estimula en las relaciones nacionales e internacionales y ocupa un lugar preminente en los medios de comunicación de masas, resultara muy difícil promover el desarrollo del valor de la convivencia<sup>16</sup>.

La única posibilidad de que la Educación para la Salud deje su huella, es que desarrolle cambios significativos en los contextos de la vida cotidiana, interdisciplinaria e intersectorialmente. Es así como la Educación para la Salud y la promoción de la salud puede desempeñar un papel importante en la salud y en el bienestar de los niños y de los grupos de la sociedad.

---

<sup>16</sup> COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008. Pag 38

Tabla 2. Estrategias, objetivos y características de la Educación para la Salud

Estrategias	Objetivos	Características
1.Prevenir	Evitar que ocurra en el futuro lo que no queremos que ocurra: cambiar los comportamientos de riesgo (fumar, sedentarismo) antes de que puedan ocasionar problemas de salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foco en la enfermedad y en los problemas.</li> <li>- Foco en un futuro lejano sobre el que no se tiene control y que para muchos carece de interés.</li> <li>- Prevenir la enfermedad no equivale a promover la salud.</li> <li>- No es fácil definir una conducta o factor de riesgo.</li> </ul>
2.Capacitar a las personas	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Mejorar las competencias y habilidades sociales para relacionarse bien y resolver problemas.</li> <li>b) Facilitar el acceso a los recursos y oportunidades necesarios para la vida.</li> <li>c) Mejorar la capacidad personal para afrontar la enfermedad y las adversidades de la vida.</li> <li>e) Mejorar la capacidad de las personas para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enriquece la perspectiva de la salud pública y de la prevención primaria.</li> <li>- Subsana las insuficiencias del enfoque preventivista.</li> <li>- Obvia el riesgo de culpabilización de la víctima.</li> <li>- Compartir poder y control para vivir.</li> </ul>

	<p>participar e influir activamente y con espíritu crítico para transformar su entorno.</p> <p>f) Hacer que ocurra lo que queremos que ocurra: preparar y orientar para facilitar opciones, decisiones y acciones saludables.</p>	
3. Fortalecer los contextos	<p>a) Desarrollar contextos familiares y escolares competentes.</p> <p>b) promover la cohesión y la interdependencia social en los contextos comunitarios.</p> <p>c) Mejorar los contextos sociales: normativos, laborales, de servicios de salud y sociales, etc.</p> <p>d) Requibrar el balance entre los factores de riesgo y los factores de protección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redistribuye el poder, los recursos y las oportunidades.</li> <li>- Amplia las opciones y elecciones saludables.</li> <li>- Promueve los factores de protección y controla los riesgos acumulados.</li> </ul>

**Fuente:** COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008.

De acuerdo a la tabla las estrategias que plantea la educación para la salud son aspectos posibles de realizar y que pueden generar un cambio en el sujeto y en la sociedad, sin embargo y como todo, es necesario de que los sujetos y grupos que se ven implicados en la realización de estas estrategias se comprometan a conseguir las metas propuestas, puesto que no solo es de generar conciencia sino que también se convierta en una manera de vivir.

**5.2.2. ¿Qué pretende la educación para la salud?** La Educación para la Salud, como estrategia de promoción de la salud, tiene la finalidad de influir positivamente en la salud. Este propósito ha orientado tres estrategias de intervención: la prevención de la enfermedad y de los problemas de salud, la capacitación de las personas y el fortalecimiento de los contextos en los que viven (véase la tabla 2.).

Desde un punto de vista histórico, los ámbitos y las estrategias de la Educación para la Salud, se aislaron en torno a las enfermedades. Debido a ello los objetivos de la Educación para la Salud se orientan a disminuir los factores de riesgo o aumentar los factores de protección, (conocido como prevención primaria) a detectar tempranamente los problemas de salud y facilitar cambios de conductas que permitan el tratamiento de las enfermedades (prevención secundaria), a recuperar la salud y evitar recaídas (prevención terciaria). No obstante la prevención y la promoción de la salud son aspectos en los cuales se ven inmersas variables sociales y de capacitación personal. “Conserva el estado de salud, objetivo prioritario de la prevención, no parece estar en sintonía con una visión positiva de una salud que mejora y que avanza, si no mas bien con una salud que pretende mantenerse tal como esta”<sup>17</sup>.

Gracias a las limitaciones del enfoque preventivo, se ha dado paso a un modelo educativo cuyos objetivos son la capacitación, potenciación o empoderamiento de

---

<sup>17</sup> COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008

los recursos personales, sociales y el control de las personas y los grupos para decidir e influir en todo aquello que afecte a su vida, a su salud y a su bienestar. Desde esta perspectiva, la salud es un aspecto positivo que implica su potenciación en el individuo, para desarrollarse e influir positivamente en su entorno. “La potenciación de los recursos personales para tomar decisiones y afrontar con éxito las demandas y problemas de su entorno se vislumbra como una estrategia de enorme potencial para la prevención”<sup>18</sup>.

**La educación para la salud con niños y adolescentes:** La educación para la salud con niños y adolescentes presenta dos dimensiones importantes que tienen que ver con el desarrollo evolutivo de los niños y con los escenarios necesarios para su socialización y desarrollo. En las tablas 3. y 4. se sintetizan estas dos dimensiones y sus implicaciones.

Tabla 3. La naturaleza evolutiva del curso de la vida de los niños y adolescentes

Características	Implicaciones
<p>La naturaleza evolutiva de la <b>dependencia-independencia</b> y de la responsabilidad de los niños y adolescentes.</p>	<p>Cuanto más pequeños, menor autonomía y mayor dependencia de los adultos de referencia.</p> <p>En edades tempranas, los adultos de referencia tienen un papel mediador en las acciones educativas; con ellos tendremos que negociar las actividades educativas y tomar decisiones compartidas en relación con los objetivos, contenidos y actividades de la Educación para la Salud.</p>

<sup>18</sup> COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008



	Cuanto mayores son, mayor habrá de ser su participación, compromiso y responsabilidad compartida y con ellos se negociara y tomaran decisiones conjuntas.
El poder determinante de la historia de aprendizaje y del patrimonio personal frente a las influencias educativas.	Cuanto más pequeños, menor historia de aprendizaje, menor repertorio de conductas aprendidas y mas vírgenes en relación con los procesos e influencia educativa para el desarrollo de rutinas, costumbres o hábitos de salud.

**Fuente:** COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008.

Conforme a la tabla anterior, es trascendente la responsabilidad que recae en los adultos en la creación, formación y consolidación de los hábitos de vida de los niños, a través de actividades que sean motivantes y generadoras de experiencias significativas.

Tabla 4. Los escenarios de la Educación para la Salud

Escenarios	Características e Implicaciones
La <b>familia</b> es el escenario de socialización por excelencia.	Cuanto más pequeños los niños, más receptivos son a la influencia y al aprendizaje de hábitos y rutinas de salud, y también a los riesgos y a las condiciones de inseguridad.

	<p>En la 2.<sup>a</sup> infancia y en la adolescencia, aparecen las influencias de otro escenarios que pueden competir con la de la familia.</p> <p>Los programas de fortalecimiento de la competencia parental para la crianza de los hijos tienen relevancia preventiva y de promoción de la salud.</p>
<p>La <b>escuela</b> ha sido y sigue siendo un escenario privilegiado para los programas de <b>Educación para la Salud</b>.</p>	<p>Razones que hacen de la escuela un contexto idóneo para la EpS.</p> <p>Garantiza la accesibilidad y la continuidad de las acciones de salud durante mucho tiempo.</p> <p>Asegura la receptividad o vulnerabilidad ante las actividades educativas al acceder a los niños desde edades muy pequeñas.</p> <p>Permite la confluencia simultánea y ordenada de escenarios e influencias relevantes en la vida de los niños.</p> <p>Garantiza el apoyo social de los valores y practicas de salud aprendidos al contar con el apoyo y aceptación del grupo de iguales.</p> <p>Permite ubicar la EpS en una perspectiva del desarrollo integral de los niños.</p>
<p>Los <b>servicio sanitarios y sociales</b> (centros de salud, hospitales, centros</p>	<p>La EpS desempeña un papel crucial para el afrontamiento de la enfermedad,</p>

de protección, ONGs).	del dolor y del estrés y como estrategia para la prevención y el desarrollo de comportamientos y estilos de vida saludables (Elster y Kuznets, 1995). Los programas de salud materno-infantil y del niño sano y la atención pediátrica en general que se desarrollan en el marco de la atención primaria de salud resultan escenarios idóneos para la EpS.
-----------------------	---

**Fuente:** COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008.

Ante el análisis de la tabla se obtiene como resultado la gran importancia que tienen la familia y la escuela en la promoción y ejecución de hábitos de vida saludable. Sin embargo la familia debe trabajarla mas a fondo ya que el niño cuando pase a otra etapa de su vida tomara decisiones por si solo, y es allí en donde se manifiesta o no la influencia que tiene en él. Y por otro lado la escuela es actor principal para que el niño desarrolle e interiorice hábitos de vida saludable, pues es en este escenario en donde el niño pasara un gran tiempo de su vida.

El cambio entre la acción y sus consecuencias permite comprender algunas de las razones por las que los niños y adolescentes hacen las cosas, pero también por que tan a menudo no están motivados a hacer lo que parecería más conveniente y algunas de las razones por las cuales son a veces tan difíciles los comportamientos saludables y preventivos. En algunos casos los niños dicen comprender bien y dicen estar convencidos de las ventajas que tiene lo que se les indica, sin embargo no lo ponen en práctica o hacen lo contrario de lo que es aconsejable, por que los resultados saludables tienen menos peso que los

resultados valiosos o placenteros que están obteniendo con un comportamiento no saludable.

### 5.3 EDUCACION FISICA Y SALUD

Conformado por dos términos: a lo cognitivo y a lo corporal.

Dependiendo del tono dado por el docente hacia un extremo u otro, puede desencadenar en una gran amplitud y diversidad de enfoques que hacen la educación física un concepto amplio, aunque en cualquier caso debe contener un carácter vivencial, integral y educacional a través del movimiento.<sup>19</sup>

Lo corporal, conlleva una gran realización de la actividad física, donde lo imprescindible es la formación y el desarrollo corporal, siendo considerado el cuerpo como medio para...

El enfoque metodológico de la Educación Física con respecto a la salud versará sobre la experimentación y el desarrollo cuantitativo de los componentes de la condición física-salud, mientras que los más “teóricos” basarán su metodología en la asimilación de conceptos y en aumentar el conocimiento del alumno en cuestiones relacionadas con la actividad física y la salud.<sup>20</sup>

Lo realmente importante es que para favorecer y generar una actitud positiva de los estudiantes, el profesor debe utilizar, basándose en los intereses actuales de los jóvenes, unos contenidos divertidos, entretenidos, interesantes, variados, no excesivamente competitivos, y significativos sin caer en sesiones de pasatiempos

---

<sup>19</sup>DEVIS, J. y PEIRÓ, C. La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física. Recuperado el 7 de noviembre de 2011. En: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>

<sup>20</sup> Ibid

inútiles o recreos; generar un ambiente agradable, estimulante, donde su comportamiento sea activo con feedback continuos. El ejercicio físico se debe utilizar con un fin formativo y complementario en el marco de la educación integral de los estudiantes. Sánchez Bañuelos (1996) indica que *“para fomentar hábitos a largo plazo, los contenidos imprescindibles son el acondicionamiento físico orientado hacia la salud y actividades que impliquen aprendizajes significativos, bajo una perspectiva constructivista en su triple vertiente, conceptual, procedimental y actitudinal.”*<sup>21</sup>

Para Almond (1992), una educación física orientada hacia la salud debe conseguir que:

- Se favorezca el proceso de maduración y el desarrollo equilibrado en el escolar.
- Se adquieran habilidades y conocimientos para reconocer los valores del ejercicio físico para la salud.
- Aprendan a adoptar un estilo de vida activo y mantener un compromiso con la vida activa.
- Evolucionen desde la dependencia del profesor hacia su propia autonomía e independencia.

A estas consideraciones, *añaden:” la participación directa del estudiante en el proceso; orientarles hacia los aspectos cualitativos de la actividad (ejercicios seguros y correctos); reorientación del desarrollo de la condición física hacia la salud; y proporcionar un adecuado y equilibrado conocimiento teórico y práctico”*<sup>22</sup>.

El tratamiento de la educación física para la salud ha sido desarrollado a través de diversas propuestas y enfoques a nivel internacional, apareciendo en el país recientemente, sobretodo a partir de la penúltima década. Siguiendo a Devis y Peiró (2001), “se pueden distinguir cinco perspectivas de promoción de la actividad física y la salud aplicables a la educación física escolar”<sup>23</sup>:

---

<sup>21</sup> Ibid

<sup>22</sup> Ibid

<sup>23</sup> Ibid

**Perspectiva mecanicista:** esta orientada a maximizar las prácticas en los estudiantes, repitiendo lo que el profesor le ordena, con la creencia que dicha experimentación es suficiente para que el hábito de práctica continúe en la edad adulta.

**Perspectiva orientada a las actitudes:** basada en el supuesto que si las clases de Educación Física no son divertidas, motivantes y satisfactorias, los estudiantes no serán practicantes cuando finalicen su escolaridad. Por ello se pretende que las clases produzcan una mejora en la autoestima, reforzando la participación en actividades físicas durante el tiempo libre.

**Perspectiva orientada al conocimiento:** se basa en que la práctica de actividad física, sirva para la toma de consciencia, contribuya a las creencias y actitudes y permita tomar decisiones. De acuerdo a ello, el saber cómo realizar las actividades, su relación con la salud, elaborar sus propios programas, capacita a los estudiantes para llevar una vida activa.

**Perspectiva crítica:** basada en construir una nueva consciencia individual y grupal, convirtiendo a los estudiantes en sujetos críticos con los problemas actuales de la sociedad que tienen relación con la actividad física y la salud .

**Perspectiva ecológica:** considera que la salud es una responsabilidad individual pero también un asunto social y ambiental. Exige una visión amplia de los problemas de salud, por consecuencia las estrategias deben ser globales. La actividad física y la salud están en la tarea de conectarse con contextos sociales y ambientales.

**Perspectiva holística:** recoge una cadena de las perspectivas anteriores. Esta parece ser la mejor y más eficaz manera de conseguir cambios en la salud individual y comunitaria. Desde el punto de vista de la educación física, esta perspectiva holística tiene una visión integral de los diferentes enfoques,

aceptando el carácter multidimensional de la salud y atendiendo al estudiante de forma amplia y en su contexto.

Sería interesante planificar actividades en Educación para la Salud desde otras áreas, de modo que se favorezca una actuación multidisciplinar que amplíe el conocimiento del estudiante y le procure una mayor perspectiva en este ámbito.

Por sí solas, cada una de estas perspectivas tiene que conseguir su propósito difícilmente, sin embargo, a través de una propuesta que las integre es posible que se produzcan cambios significativos. “Por tanto, se hace necesario plantear una perspectiva holística en la que se trate de combinar y complementar cada una de las perspectivas anteriores de la forma más coherente posible”<sup>24</sup>.

No cabe duda de que el principal eje de la Educación Física es el movimiento y por tanto, la participación continua del estudiante debe ser requisito indispensable de toda actuación. Sin embargo, la validez de dicha participación, dentro de la propuesta que se plantea, está inmersa por el factor satisfacción, es decir, se deben proponer actividades que logren que los estudiantes disfruten, generando actitudes positivas hacia la actividad física relacionada con la salud. Y donde estas poseen una orientación más hacia el proceso, que hacia el resultado que se pueda obtener a través de ella. Y es que los estudiantes orientados hacia la actividad creen un mayor desarrollo personal y refuerzan el compromiso hacia la participación en los deportes de vida y salud.

Ante investigaciones realizadas por diferentes profesionales del área, se demuestra que la decisión inicial del estudiante para participar en programas de ejercicio físico puede estar motivada en un primer momento por la preocupación por la salud, pero además de ello el estudiante persiste en mantener la práctica porque esta genera sentimientos de bienestar y de placer. Del mismo modo, Pérez Samaniego (1999) afirma que “*la actividad física no debería ser calificada de*

---

<sup>24</sup> GALLO Cadavid, L. El cuerpo en la educación da que pensar. Medellín. Estudios Pedagógicos XXXV.. (2009).

*saludable si no produce placer a quien la practica.*<sup>25</sup>” No solamente se tiene beneficios a nivel orgánico, sino que además presenta enormes posibilidades de sensaciones placenteras y gratificantes que se originana través del movimiento y demás aspectos que pueden enriquecer la vida del estudiante. En este sentido, un aspecto fundamental será partir de los intereses de los estudiantes, es decir, conocer aquellas actividades que más les atraen, para desde ellas planificar la intervención. Por tanto, como destaca Fraile (1996) “*el programa debe adaptarse a los gustos de los participantes, de forma que se sientan motivados a realizar dicha actividad como parte integrante de su vida diaria.*”<sup>26</sup>

Los juegos y actividades lúdicas son un buen aliado para acercar muchos de los contenidos al estudiante siempre y cuando estén debidamente organizados, de tal modo que no alteren su doble finalidad: lograr la satisfacción de los estudiantes y presentarun contenido concreto de aprendizaje. Es importante la labor que tiene el docente y la capacidad que debe tener frente a las actividades que se planteen puesto que las sesiones no pueden caer en un mero recreacionismo, donde la experiencia del estudiante se limite a que éste se divierta y la pase bien.

El estudiante y el maestro tienen una estrecha relación con el desarrollo de las sesiones ya que por un lado el docente elabora actividades motivantes para el estudiante pero además de ello van con un propósito que deben conseguir.

Entre otros aspectos, ese carácter educativo debe basarse en propiciar un conocimiento teórico-practico que favorezca la autonomía en el estudiante y la realización de actividad físico-deportiva permanente. Para llevar a cabo este objetivo será fundamental promover la participación activa de los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje, haciendo énfasis en la búsqueda de significado

---

<sup>25</sup> Ibid

<sup>26</sup> Ibid



de aquello que hacen y partiendo de contenidos significativos para ellos, ya que el aprendizaje se facilitará si éste es relevante para los estudiantes.

Para lograr que los estudiantes adquieran ese conocimiento teórico-práctico se deberá dejar de lado, como señala Sánchez Bañuelos (1992), *“el concepto de ‘estudiante esponja’, que absorbe de una manera pasiva la sabiduría que emana del profesor”*. que los estudiantes acumulen contenidos y más bien porque conozcan el cómo y porqué de lo que se les presenta, que reflexionen, valoren, apliquen lo estudiado, relacionen los contenidos, comparen y pongan ejemplos, debido al convencimiento de la importancia que posee experimentar momentos de reflexión con la práctica para que de este modo se logre una mejor comprensión de aquello que previamente han vivenciado.

Para ello se pueden utilizar recursos como, por ejemplo, fichas de trabajo, que relacionen la teoría y la práctica y provoquen en los estudiantes paradigmas, o el desarrollo de su creatividad. Este recurso, además de servir de apoyo para la asimilación de los contenidos, puede ayudar a dirigir, en determinadas ocasiones, la práctica de estos, con la que también se lograra una acción menos protagonista de la figura del docente, preocupado entonces de atender de manera más personalizada las posibles dudas que se vayan generando.

El docente deberá tener presente que para desarrollar en los estudiantes un pensamiento autónomo y una mentalidad crítica será necesario que dé más importancia a los procesos que a los productos terminados del aprendizaje, por lo que será de gran importancia que se den espacios de reflexión y diálogo.

Por tanto, su labor deberá ser más de guía, orientador o facilitador, que como aquella figura que posee la patente del conocimiento y ha de hacérsela llegar a sus estudiantes, pues, como ya se ha comentado, hoy día cualquier

estudiante tiene la posibilidad de acceder a tanta o más información que el mismo profesor.<sup>27</sup>

Algunas cuestiones globales y características sobre la EVALUACIÓN del proceso de intervención orientado a la salud son<sup>28</sup>:

El docente de Educación Física debe evaluar aquellas conductas que presentan los estudiantes y que tienen relación con un estilo de vida saludable, como la práctica de Actividad Física durante el tiempo libre, el tipo y frecuencia de Actividad Física que practican, la utilización de instalaciones deportivas y espacios para la práctica de Actividad Física, los hábitos de aseo e higiene corporal, los hábitos alimenticios y posturales, las actividades cotidianas, las relaciones sociales, el grado de autoestima, el ambiente familiar, etc.

La evaluación debe ser continua, centrada en la valoración de las capacidades adquiridas durante el día a día. Blázquez (1998) atribuye las siguientes características de la evaluación formativa: procesal, íntegra, sistemática, progresiva, innovadora. Así, la información obtenida en la evaluación servirá al estudiante para conocer el grado de consecución de los objetivos y las medidas consecuentes para el logro de estos.

Es fundamental que los estudiantes conozcan los criterios de evaluación haciéndoles más participes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se considera de gran importancia poder negociar los criterios de evaluación con los estudiantes.

En ocasiones se plantea una sesión dedicada a evaluar el grado de consecución de unos objetivos procedimentales. En este caso, es fundamental que el

---

<sup>27</sup> DEVIS, J. y PEIRÓ, C. La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física. Recuperado el 7 de noviembre de 2011. En: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>

<sup>28</sup> Ibid

docente conozca las posibilidades y limitaciones de cada estudiante para evitar posibles lesiones en caso de que el estudiante no sea capaz de realizarlas durante una sesión normal.

## **5.4 RECREACION Y DEPORTE**

**5.4.1. Recreación:** La recreación se considera comúnmente como: un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la íntima naturaleza del hombre, lo opuesto o contrario del trabajo, un movimiento organizado, una fase del proceso educativo total, o una profesión.

Se le ha descrito diversamente como un descanso, una diversión, o el tipo menos y más pasivo de esparcimiento.

El doctor John H. Finley afirma:

“...La palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el *juego* en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad libre y especialmente toda acción creadora que contribuye al enriquecimiento de la vida.”

La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al sujeto: En ellas se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.

Para el psiquiatra James. Plant, la recreación es “el interés en las cosas que hace la gente, más bien que en el producto terminado”. “En hacer las cosas más que en el resultado final, hallamos los elementos reales de la recreación”. Destaca que capta, fortalece y proyecta su propio ritmo.

La recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los sujetos y lograr objetivos deseables, individuales y sociales. Contribuye también al desarrollo personal y social.

**Formas de recreación:** Las actividades consideradas recreativas tienen una gran variedad de formas, que cambian de acuerdo con la edad, intereses y deseos del sujeto.

Comprende actividades que pueden ser realizadas por una sola persona y otras que necesitan de la intervención de un grupo. En algunas formas la recreación consiste en una participación activa, y en otras en un tranquilo relajamiento, en escuchar o mirar.

**Tiempo Libre:** La recreación tiene una íntima relación con el tiempo libre del sujeto, pues para recrearse tiene que contar con tiempo disponible para esta actividad. En este sentido debe tomarse en cuenta lo que declara Gerald FitzGerald: “para que las actividades de las horas libres sean recreacionales tienen que ser moralmente sanas, mental y físicamente constructivas, respetuosas de los derechos de los demás, voluntariamente motivadas, y deben proporcionar una sensación de placer y logro”. A pesar de todos los beneficios que se pueden generar con la utilización del tiempo libre correctamente, muchos se dedican a las formas de actividad sin objeto para su esparcimiento.

**Características:** Todo acto o experiencia recreativa reúne ciertas características básicas; una de estas es que el sujeto se dedica a ella porque lo desea sin prejuicio. Otra es la satisfacción inmediata y directa que la actividad trae al sujeto. Ejemplos: tocar en una orquesta de cuerdas proporciona al violinista una emoción, un interés, una sensación agradable y una satisfacción que no encuentra de otro

modo. El estudiante de 14 años no necesita otros estímulos para jugar al beisbol que la emoción, el interés y la distracción que obtiene.

**Actividades Recreativas:** Las actividades recreativas abarcan todo el campo de los intereses humanos. Las formas de recreo varían tanto como los intereses de un sujeto a lo largo de su vida, y son tan diversos como las diferencias que existen entre la gente, comenzando con los juegos de la infancia y pasando por los juegos y deportes activos de la juventud, hasta llegar a las tranquilas diversiones de la vejez, la variedad de actividades recreativas a las que puede entregarse el sujeto es casi ilimitada.

Para tener valor, las actividades deben adecuarse a las necesidades emocionales, físicas y mentales del individuo. En la recreación el sujeto encuentra la oportunidad de auto expresarse mediante diversión, descanso y placer. Si una actividad o experiencia no brinda a una persona estas satisfacciones, no se puede considerar como recreación.

Entre las satisfacciones que se hallan por medio de las diversas formas de recreación se pueden encontrar la fraternidad, la oportunidad de crear, la aventura, el sentimiento de triunfo, el empleo de la capacidad física, el estímulo emocional, la belleza, el descanso, entre otras. Una actividad que proporciona al sujeto las satisfacciones anteriores tendrá un valor duradero y significativo.

La relación entre los sentidos y las satisfacciones esta indicada en la siguiente frase de Harry A. Overstreet: "Cuanto mas sentidos entregamos a la experiencia, mas rica y viva será".

### **Definiciones**

El sociólogo George D. Butler afirma: "Recreación es cualquier forma de experiencia o actividad a que se dedica un individuo por el goce personal y la satisfacción que le produce directamente".

El profesor Heberto Martínez Cuervo la define así: “Recreación significativa el volver a crear o deleitarse. Acción reducativa o diversión radiante de alegría. Un proceso formal educativo o un sano esparcimiento Sistema o liberta en nuestros actos. Educación formal o una libre expresión”.

El diccionario de la Real Academia expresa: “Recreación viene del latín *recreatio*: acción y efecto de recrear o recrearse”.

“Recrear, del latín *recrearse*: divertir, alegrar o deleitarse. Crear o producir de nuevo alguna cosa.”

Si se analizan las definiciones anteriores se encuentran coincidencias en sus conceptos, pero esto no debe ser determinante para aceptarlas de manera directa y privarse de formular una definición propia.

Tomando en cuenta la importancia y trascendencia social de la recreación que tiene conjuntamente con la enseñanza y practica de los deportes, estas actividades se deben promover de manera permanente y sistemática entres los niños, jóvenes, adultos y ancianos, de manera que los beneficie física, mental, moral y socialmente, puesto que deben presentarse como una fuente de alegría. Como punto de partida, para iniciar esta propuesta se ha tomado el juego como un medio de recreación que además puede servir como elemento de iniciación deportiva. El beneficio que aporta el juego al desarrollo psicomotriz del estudiante, haciéndolo hábil, perspicaz, ligero, rápido y fuerte y logrando todo ello con alegría, deleite y sin mayores recursos materiales.

El juego ha sido considerado desde la antigüedad como un medio educativo de alto valor, el cual si se quiere llegar a un apropiado desenvolvimiento del estudiante, tiene que aprovecharse este instinto que se manifiesta desde pequeño y termina con la existencia.

Estudios realizados por personas especializadas en Educación Física y en Recreación señalan que el juego es necesario en las diferentes etapas de la vida, y que para cada una de ellas los juegos deben ser especiales. Existe una gran variedad de juegos metodológicamente organizados y ajustados a las diferentes edades y circunstancias.

“Los juegos recreativos tienen objetivos en los órdenes físico, moral y social”<sup>29</sup>.

**En el orden físico:**Llevar al estudiante al movimiento, a la acción, que es fuente principal de vida.

- Hacer que esta actividad sea guiada al placer y a la alegría.
- Hacer que el sujeto tenga confianza en si mismo, dándole oportunidad para adquirir la resistencia, la agilidad y la elasticidad necesarias para responder con oportunidad a las decisiones del cerebro.

**En el orden moral y social:**Poner al sujeto en contacto con los demás para que interiorice lo que la vida social significa.

- Saber cooperar en bien del grupo, poniendo a su servicio su buena voluntad.
- Reconocer los deberes y derechos que rigen la buena marcha de los actos humanos.
- Respetar las disposiciones emanadas de los reglamentos a los que hay que sujetarse, ineludiblemente.

---

<sup>29</sup> DUCH, L., & MÉLICH, C. Escenarios de la corporeidad. Madrid: Trotta. (2005).

- Provocar su espontaneidad, que es la mejor manera de realizar su desarrollo.
- Llevar a la mente del participante ideas de orden y de justicia.

**Evaluación de los juegos** Cuando se termina una sesión de juegos, el docente o el colaborador de este, deben hacer una revisión cuidadosa preguntándose:

- ¿Disfrutaron los estudiantes del juego?
- ¿Se entregaron completamente a el?
- ¿Algunos dejaron de participar?
- ¿Por qué no participaron?
- ¿Tuvieron éxito los juegos?
- ¿Cuál de ellos no lo tuvo?
- ¿Por qué no lo tuvo?
- ¿Se debe jugar nuevamente el mismo juego?

En la selección de juegos ¿existió una buena variedad de actividades que estimularon el interés de los estudiantes?

¿Se mantuvo la disciplina? ¿Hubo problemas de conducta? ¿Cómo puede mejorarse este aspecto? ¿Aceptaron los estudiantes como líder al docente?

¿Cómo se podría mejorar la enseñanza de los juegos? ¿Se dio oportunidad a los estudiantes de que presentaran algunos juegos?

**Área de trabajo (Externas):** El campo de juego puede ser un patio, jardín, gimnasio o un terreno plano, libre de obstáculos para garantizar la seguridad de los estudiantes.



**Área de trabajo (Internas):** Es necesario contar con una área cubierta para poder jugar en los días de lluvia, de mucho frío o viento. El área ideal cubierta será un gimnasio.

**Material para los juegos:** Siempre se debe contar con material diverso para usarlo en la aplicación de los juegos. A continuación aparece una relación parcial del material que se usa en los juegos.

Pelotas de vinil, de basquetbol, de futbol, de beisbol y de volibol.

Costales, cubetas, llantas y cámaras de hule.

Bastones, clavos y mancuernas.

Cuerdas de 20 m de largo y cuerdas individuales de salto.

Aros de plástico, banderines con asta, etc.

**Presentación de los juegos:** En este apartado se pueden evidenciar los juegos de manera sencilla, clara y breve, para dar una idea completa de cada uno.

**Nombre:** Lo primero que se hace frente a un grupo de estudiantes, jóvenes o adultos es darles a conocer el nombre del juego, para que se familiaricen con el y lo recuerden. Tal vez lo conozcan con este nombre o con otro.

**Tipo:** Señalar si es, además de recreación, un juego en el que se participa en forma individual, en pequeños o grandes conjuntos, si es para acondicionamiento físico, si es pre deportivos o de iniciación deportiva, de persecución o relevo, etc.

**Terreno o campo de juego:** Indicar como debe ser el campo en el que se realizara el juego, y si reúne las condiciones que garanticen la seguridad física de los participantes y el buen desarrollo del juego.

**Material:** Enumerar el material necesario para el juego (pinturas, pelotas, conos, aros, lazos, etc.) o si solo se requiere de la participación de los estudiantes.

**Objetivos:** Los juegos se aplican no solo para recrearse sino también para lograr ciertos objetivos, enfocados siempre en beneficio del participante: estos pueden ser en el orden físico, mental y social.

**Organización:** Este es el punto clave del juego, pues de una buena organización se obtendrá un eficiente desarrollo. Cuando se sabe organizar a los jugadores se obtiene mayor control y mejores resultados.

Para un juego se pueden organizar los alumnos en hileras, filas, círculos o por parejas, cuidando que participen los alumnos en igualdad de peso, estatura y edad, sobre todo en los juegos en que se compita en fuerza.

**Explicación y desarrollo:** Aquella debe ser breve, sencilla, clara y precisa. Deben evitarse explicaciones largas y monótonas, y pérdida de tiempo, que debe ser empleado en jugar. El desarrollo del juego debe ser ejemplificado por el docente o por un grupo de estudiantes designados. Recordar que las cosas se aprenden mejor viéndolas y haciéndolas.

**Reglas:** En un juego deben establecerse pocas reglas, muy claras y de fácil comprensión para los estudiantes, sobre todo sin son pequeños. En los juegos, como en toda actividad, es necesario imponer ciertas normas a las que deberán sujetarse los actuantes.

**Observaciones:** Este aspecto es exclusivo para el docente; en él debe hacer todas las anotaciones que se relacionen con los aspectos positivos y negativos en la aplicación de los juegos organizados.

Los resultados positivos deben servir como estímulo para continuar con la labor, en tanto que los negativos deben ser motivo de preocupación, pues indican que la enseñanza tuvo fallas que se deben estudiar y corregir para no repetirlas en la aplicación del mismo juego o de uno nuevo.

En toda práctica que se realice debe existir la autoevaluación para tener la seguridad de que en lo que se realizó se siguió el proceso debido, que se emplearon los sistemas correctos.

**5.4.2. Deporte:** La actividad para el tiempo libre debe ser esencialmente un juego, una actividad libre, desinteresada y atractiva, a la vez que sometida a un reglamento. Libre, porque deberá ser elegida espontáneamente sin ninguna intervención que coaccione a ello. Desinteresada, porque la satisfacción se encuentra en el ejercicio mismo de esta actividad y no en sacar de ella ganancias específicas. El juego no produce resultado práctico inmediato, pero sus consecuencias son beneficiosas y considerables. Sometido a una regla, conllevando a los jugadores a respetar unas mínimas cláusulas, poniéndoles en las mismas condiciones e imponiéndoles dificultades, es atractivo en razón de estas dificultades y capaz de incitar al jugador a entregarse con todas sus fuerzas. Johan Huizinga describe el desarrollo de una civilización por medio del juego en su obra *Homo ludens*, dando a conocer la importancia del fenómeno deportivo en la vida moderna.

## Definiciones de Deporte

Son múltiples las definiciones que se han atribuido al concepto de deporte. Los escritores, al recurrir a la palabra deporte, la utilizan para designar una manera de obrar, una norma de vida, una disposición particular del espíritu. Se puede decir que a lo largo de la historia de la humanidad se han dado muchas definiciones, sin embargo se parte de una selección que se puede considerar contemporánea.

Deporte-recreo: Deporte es recreo, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. *Diccionario de la Real Academia Española*.

Deporte-diversión: “Deporte es diversión espontánea, expansión del cuerpo y del espíritu... por medio de ejercicios físicos, más o menos sometidos a reglas”. *Jose M Cagigal*.

Deporte-juego: “Deporte es juego, es decir, actividad que no persigue utilidad alguna. *P Suerin*”.

Deporte factor de equilibrio: El deporte es un medio para ayudar a que el hombre se encuentre y guarde equilibrio en la personalidad. *CDD Francia*.

Deporte-educación: “Deporte es una actividad libre y sin objetos, pero con reglas... sirve para el ejercicio y educación del cuerpo y para la formación de toda la personalidad”. *M Soll*.

Deporte-ocio sano: “El deporte supone libre recreación que ocupa sanamente el ocio extraescolar del joven y el extraprofesional del adulto”. *Club Arete Córdoba*.

“El deporte es el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional”. *Pierre Parlebas*.

**Tres son los principales componentes de esta definición:** Situación motriz: conjunto de datos objetivos (espacios, instrumentos, reglamentos) y subjetivos (motivación, percepción, decisión) que caracterizan la acción motriz de uno o varios sujetos que en un medio físico dado realizan una acción.

**Situación psicomotriz.** Como aquella que se realiza por un solo sujeto y por lo tanto no existe comunicación práxica.

**Situación sociomotriz.** Como aquella que es realizada con otros sujetos, por lo tanto hay presencia de comunicación práxica.

Esta puede ser directa, cuando se realiza con un compañero o indirecta por medio de los gestos o conductas motrices.

**Competición reglada:** reglas codificadas y estandarizadas.

**Situación motriz institucionalizada:** por medio de instituciones oficiales que dirigen el deporte.

**Deporte:** García Ferrando (1990) lo define como una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

**Deporte para todos.** Se trata de una práctica con objetivo de recreación, de ocupación del tiempo libre, esparcimiento, realizado de forma voluntaria, espontánea, no estrictamente formal ni organizado, orientado a la salud...se obtiene beneficios cuando es un hábito agradable y continuo y no una práctica esporádica sin disfrute. "El sujeto conseguirá mas placer en este tipo de deporte

cuando, además de poseer una motivación intrínseca hacia el mismo, disponga de un buen nivel de habilidad y de condición física”<sup>30</sup>.

**Deporte de base y competitivo a nivel medio.** Orientado hacia la competición reglada a través de clubes y federaciones. Aunque el objetivo primero debería ser la interacción social y la salud, a veces las aspiraciones no son realistas, primando el rendimiento y egocentrismo, este espíritu también explica los conflictos de convivencia (conductas de agresividad y convivencia) que se producen en algunas competiciones locales. En este tipo de deporte con jóvenes, se debe utilizar la competición de manera educativa más que selectiva y discriminativa, ya que cuando las exigencias y las presiones se elevan en exceso aumentan las posibilidades de fracaso y abandono.

**Deporte de alto rendimiento.** En esta práctica predomina la selección, los grandes esfuerzos y existe una continua lucha entre la salud y el rendimiento (la salud no es el fin sino un medio para rentabilizar una inversión, ya que si el deportista está sano puede rendir más). Este tipo de deporte es el menos saludable

## 5.6 ENSEÑANZA PARA LA COMPRESION

Para abordar, conocer, entre otros, un tema, es necesario entender el concepto y la magnitud de: “comprender”. Perkins afirma que *“comprender es la habilidad de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe”*; al igual que Stone, define la comprensión como *“la capacidad de usar el propio conocimiento de maneras novedosas”*; en palabras de Perkins, *“la capacidad de desempeño flexible”*.

---

<sup>30</sup> BARREAU, J. Epistemología y antropología del deporte. Madrid: Alianza Editorial, Consejo Superior de Deportes. (1991).

En el ámbito escolar es posible reconocer la comprensión cuando los estudiantes van más allá de la memorización y el pensamiento rutinario, y son capaces de utilizar su conocimiento en la resolución de problemas tanto en la escolaridad como en su vida cotidiana. Perkins afirma “*comprender un tópico es ser capaz de desempeñarse flexiblemente en relación con el tópico: justificar, extrapolar, vincular y aplicar de maneras que van más allá del conocimiento y la habilidad rutinaria*”. En este tipo de enseñanza no se pretende demeritar el apoyo de la memorización y la rutina, así como el aprendizaje de hechos por sí mismos, ya que constituyen un antecedente crucial en el aprendizaje para la comprensión.

Según Perkins, comprender requiere: El aprendizaje para la comprensión se produce principalmente por medio de un compromiso reflexivo con desempeños de comprensión a los que es posible abordar pero que se presentan como un desafío.

Los nuevos desempeños de comprensión se construyen a partir de comprensiones previas y de la nueva información ofrecida por el entorno institucional.

Aprender un conjunto de conocimientos y habilidades para la comprensión, infaliblemente exige una cadena de desempeños de comprensión de variedad y complejidad crecientes.

El aprendizaje para la comprensión a menudo implica un conflicto con repertorios más viejos de desempeños de comprensión y con sus ideas e imágenes asociadas.

La enseñanza para la comprensión presenta cuatro elementos que configuran su marco conceptual:

**Tópicos generativos:** La formulación de tópicos generativos parte del hecho de que los docentes deben seleccionar la materia y ajustar la forma del currículo para responder a las necesidades de un grupo de estudiantes específico. Según Stone, “el caudal generativo de un tópico varía según la edad, los contextos sociales y culturales, los intereses personales y la formación intelectual de los estudiantes”<sup>31</sup>

*Un tópico es generativo cuando:*

- *Es central para una o más disciplinas o dominios.*
- *Resulta atractivo para los estudiantes.*
- *Es accesible por la gran cantidad de recursos que permiten al estudiante investigar el tópico.*
- *Existen múltiples conexiones entre el tópico y la experiencia de los estudiantes tanto dentro como fuera de la escuela.*
- *Despierta el interés del docente.*

Metas de comprensión

Las metas de comprensión es lo que el docente pretende que sus estudiantes lleguen a comprender. Ej: “los estudiantes valorarán...” “los estudiantes comprenderán...”, oraciones que ayudan a definir de manera más específica las ideas, los procesos, las relaciones o preguntas que los estudiantes comprenderán mejor por medio de su indagación.

Stone afirma,

Las metas de comprensión son más útiles si se definen de manera explícita y se las exhibe públicamente, cuando están dispuestas en una estructura compleja que incluye submetas, las cuales llevan a metas amplias y cuando están centradas en conceptos clave y modalidades de indagación importantes en la materia.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> STONE, Martha. La Enseñanza para la comprensión. Buenos aires: Colección Redes de educación, 1999, pag 95.

<sup>32</sup> Ibid



## **Desempeños de comprensión:**

Los desempeños de comprensión son actividades que exigen de los estudiantes usar sus conocimientos previos de maneras nuevas o en situaciones diferentes para construir la comprensión del tópico de la unidad. En los desempeños de esta índole los estudiantes reconfiguran, expanden, extrapolan y aplican lo que ya saben. Además, desafían los prejuicios, los estereotipos y el pensamiento esquemático de los estudiantes y los ayudan a construir y demostrar su comprensión.<sup>33</sup>

**Estos desempeños son progresivos y Stone los clasifica en tres categorías (Etapa de exploración):** construida por actividades que ayudan a que los estudiantes vean conexiones entre el tópico generativo y sus propios intereses y experiencias previos. Ofrece, tanto al docente como a los estudiantes, información acerca de lo que los estudiantes ya sabe y aquello que están interesados en aprender.

**Investigación guiada:** involucra a los estudiantes en la utilización de ideas o modalidades de investigación que el docente considera centrales para la comprensión de metas identificadas.

**Proyecto final de síntesis:** demuestra con claridad el dominio que tienen los estudiantes de las metas de comprensión establecidas. Permite a los estudiantes sintetizar las comprensiones que han desarrollado a lo largo de una unidad curricular o de una serie de unidades.

Stone “plantea que los desempeños de comprensión se consideran efectivos cuando”<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Ibid

<sup>34</sup> Ibid

- Se vinculan directamente con las metas de comprensión.
- Desarrollan y aplican la comprensión por medio de la práctica.
- Utilizan múltiples estilos de aprendizaje y formas de expresión.
- Promueven u compromiso reflexivo con tareas que entrañan un desafío y que son posibles de realizar.
- Demuestran la comprensión.

**Evaluación diagnóstica continúa:** Las evaluaciones continuas se basan en criterios públicos vinculados con metas de comprensión, tienen lugar a menudo, son hechas por los estudiantes y los docentes por igual y configuran la planificación, a la vez que estiman el progreso de los estudiantes.

Este tipo de evaluación permite a los estudiantes tanto orientar el desarrollo de la comprensión mediante unos criterios claros que han sido acordados por todos los miembros de la clase, como recibir retroalimentación sobre sus desempeños de comprensión para así mejorar el trabajo y encontrarle sentido a lo aprendido.

**Estrategias de enseñanza aprendizaje:** Una estrategia de enseñanza-aprendizaje es

Como procedimientos dirigidos, planificados e intencionalmente creados antes, durante o después del desarrollo de una tarea. En este sentido, una estrategia es un proceso de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el estudiante elige y recupera, de manera coordinada los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Ibid

En las cuatro fases que se reconocen en la puesta en marcha de una estrategia, el estudiante debe ejercer un control consciente de la aplicación de la estrategia. A diferencia, en una aplicación rutinaria, o no existe control consciente o este se ejerce desde fuera del estudiante por parte del profesor, que tradicionalmente es quien establece las metas, elige las secuencias de acción y evalúa los resultados, limitándose en este caso el estudiante a aplicar la técnica o rutina correspondiente.

Los factores determinantes de una estrategia de enseñanza-aprendizaje se resumen:

Conocimientos temáticos específicos sobre el área a la que ha de aplicarse la estrategia.

Estrategias de apoyo que se caracterizan por enfocarse sobre los procesos auxiliares que apoyen el aprendizaje, mejorando las condiciones materiales y psicológicas e que éste se produce.

## 6. MARCO LEGAL

La OMS – Unicef y Unesco crean en 1990 los Programas de Escuelas Promotoras de Salud, desde las cuales cada país reglamenta su desarrollo, haciendo hincapié en la atención a la infancia y la juventud, y por ende la consolidación de entornos favorables para su desarrollo.

En Colombia, el Art. 44 de la Constitución Nacional consagra, entre otros derechos fundamentales de niños y niñas: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada y la educación, lo que implica el desarrollo de acciones y programas que lo garanticen.

Asimismo, la Ley General de educación 115 de 1994, define la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, sus derechos y sus deberes, por lo que se considera al estudiante en un proceso de formación integral. Los fines de la educación, planteados en su Artículo 5, indican que el desarrollo de su personalidad atenderá su dimensión física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

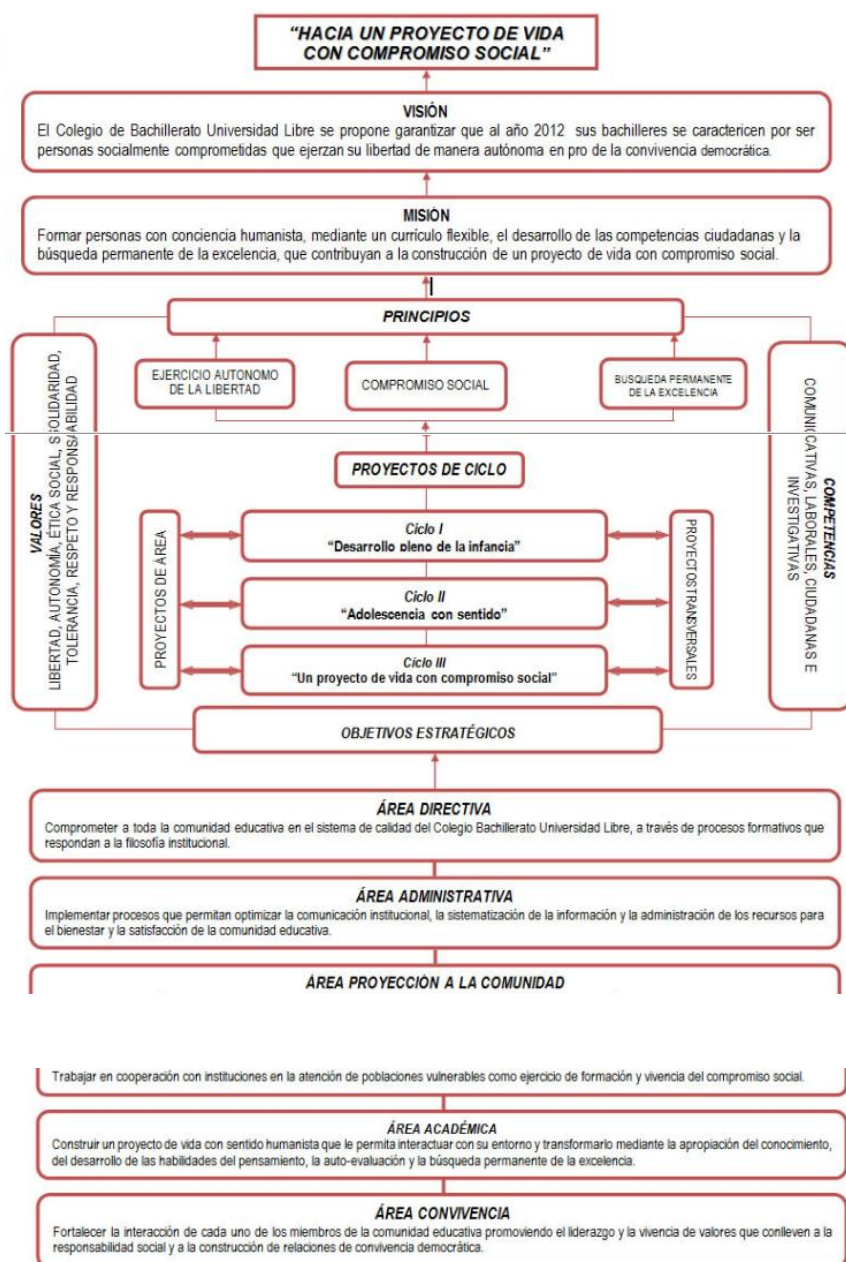
El Artículo 10 de igual manera refiere que el proceso formativo se organizará en los niveles de preescolar, educación básica ciclo primaria, educación básica ciclo secundaria, y educación media. Por ello, el nivel de preescolar busca potenciar las dimensiones *biológica, cognoscitiva, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual*, y para el logro de los objetivos de la educación básica como consta en el Artículo 12, la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Esta misma ley promulga que las instituciones desarrollan como uno de los Proyectos Transversales Obligatorios el de Tiempo Libre, que demanda acciones pedagógicas intencionadas para promover las capacidades físicas, mentales y sociales de los estudiantes en toda su escolaridad. El Decreto 1860 de esta misma ley reglamenta que uno de los componentes de promoción de estilos de vida y ambientes saludables, pueden incorporarse a través de los proyectos pedagógicos de salud.

Otro de los referentes legales son los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables - Escuela y Vivienda- (2006), el cual propone un enfoque de desarrollo humano sostenible y de calidad de vida desde la promoción de la salud, los entornos saludables y líneas de acción para su puesta en marcha, buscando mejorar las condiciones de calidad de vida de las familias, los niños y las niñas. Desde esta perspectiva a nivel distrital la Secretaría de Salud en convenio con la Secretaria de Educación han venido promoviendo desde el 2004 el programa de Salud al Colegio que contempla como líneas de acción Cuerpo y Mente saludables desde el espacio escolar, siendo la formación de hábitos integrales, elemento fundamental para alcanzar tales propósitos.

## 7. MARCO INSTITUCIONAL

# PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL



**Filosofía Institucional**"La Universidad Libre es una escuela universal, sin restricciones ni imposiciones; es un hogar espiritual, un amplio templo abierto a todas orientaciones del magisterio civilizador, a las sanas ideas en materia de educación; nada que ate la conciencia a los prejuicios u a las preocupaciones, pero tampoco que atente contra la libertad y la conciencia del individuo" (Benjamin Herrera).

La comunidad Unilibrista está empeñada en construir sus relaciones de convivencia a través del diálogo, el trabajo, el reconocimiento del otro, el respeto a la individualidad, el desarrollo del pensamiento y las relaciones humanas.

La Constitución Política de Colombia, las normas vigentes y el Manual de Convivencia, garantizan a los estudiantes el respeto a sus derechos. Los miembros de la comunidad expresan y ejercen sus derechos y deberes con la misma intensidad para alcanzar la convivencia social, los fines y los logros del Colegio de la Universidad Libre

**Misión**Formar personas con conciencia humanista, mediante un currículo flexible, el desarrollo de las competencias ciudadanas y la búsqueda permanente de la excelencia, que contribuyan a la construcción de un proyecto de vida con compromiso social.

**Visión**El colegio de la Universidad libre se propone garantizar que al año 2012 todos sus bachilleres se caractericen por ser personas integrales que ejerzan su libertad de manera autónoma, en pro de la convivencia democrática.

## **8. DISEÑO METODOLOGICO**

### **8.1 ENFOQUE**

Esta propuesta se desarrolla desde un proceso de investigación cualitativa que fundamentalmente tiene como objetivo desarrollar soluciones para el estudiante en sus entornos personales y sociales por ello, se indaga desde las fortalezas y necesidades con su propio cuerpo. El enfoque cualitativo se encarga desde esta visión de asumir problemáticas que conlleven a la generación de nuevos conocimientos desde las interacciones con las realidades propias del estudiante.

### **8.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Este proceso parte de considerar la realidad como un todo, por ello se considera que la Investigación Holística<sup>\*36</sup> destaca que es una dinámica flexible, recursiva, global, simultánea, secuencial y sinérgica del conocimiento y de la vida que exige advertir la integralidad del contexto del estudiante. Asimismo requiere de propuestas intencionadas que al ser evaluadas son retroalimentadas en beneficio del progreso del estudiante. La investigación holística se caracteriza por ser continua, evolutiva, holográfica, fenomenológica integrativa, complementaria y así cumplir con el ciclo holístico de la continuidad: exploración, descripción, análisis, comparación, explicación, predicción, proposición, modificación, confirmación, evaluación, de acuerdo a los niveles perceptual, aprehensivo, comprensivo e integrativo.

---

<sup>36</sup>HURTADO de Barrera, Jacqueline, Metodología de la Investigación Holística, Sypal. 2000 Caracas.



### 8.3 ALCANCE METODOLÓGICO

Dentro de la metodología se requiere desarrollar estrategias evaluativas que permitan estimar la pertinencia y relevancia de los procesos implementados. En este sentido la metodología evaluativa exige tener en cuenta las fases exploratoria, analítica, propositiva y evaluativa.

**Fases Metodológicas** Investigar desde la actividad física y las posibilidades del cuerpo, requiere tener en cuenta las metodologías propias, para ello se requieren estrategias que permitan el desarrollo de tareas simples que crecen en complejidad. Las fases para llevar a cabo la metodología evaluativa fueron simultáneas y permanentes; estas fueron:

**Fase Exploratoria:** desde la cual se caracterizaron los procesos de los niños en cuanto a sus hábitos de vida saludables, haciendo una lectura diagnóstica del estado en que llegan los niños y las niñas.

**Fase Analítica:** desde la cual se plantearon que los hábitos saludables están desplegados desde varias dimensiones, permitiendo hacer una mirada integral de su desarrollo.

**Fase Propositiva:** desde la cual se plantean posibles formas de intervención, se diseñan e implementan estrategias dirigidas a fortalecer las dimensiones para promover hábitos saludables en niños y niñas de acuerdo a sus edades.

**Fase Evaluativa:** desde la cual se valoran los aprendizajes de los estudiantes en relación a las estrategias desarrolladas, para retroalimentarlas y ajustarlas según la evolución y apropiación de los hábitos de vida saludables fomentados.

## 8.4 INSTRUMENTOS

**Encuesta:** proyectada a estudiantes y padres de familia, con el fin de evidenciar su percepción en cuanto a los aprendizajes alcanzados en el fomento de hábitos saludables.

**Observación Participante:** esta se desarrolla a través de cada una de las sesiones de trabajo con los niños, permitiendo diagnosticar e identificar el estado de las dimensiones en relación a sus hábitos saludables, además, favorece el reconocimiento de su capacidad de disposición ante las actividades y el grado de participación en ellas. El conjunto de observaciones realizadas propicia el análisis situacional y por tanto del diseño e implementación de las estrategias en los planes de trabajo.

**Entrevistas informales / Conversaciones:** con estudiantes y padres de familia durante las sesiones, logrando evidenciar sus opiniones frente a los hábitos saludables en el espacio familiar y escolar. Asimismo en las conversaciones con los estudiantes, se obtiene información de entrada frente a las necesidades, expectativas e intereses de los niños y las niñas en cuanto a la actividad física, revertida en el diseño de estrategias lúdicas.

**Planes de trabajo semanal:** concebidos como estructuras planificadas en las que se diseñan las estrategias lúdicas y pedagógicas a desarrollar en cada encuentro con los estudiantes, atendiendo a sus especificidades mentales, corporales y sociales.

## 8.5 POBLACIÓN

Los estudiantes que hacen parte de este proceso pertenecen al Colegio de la Universidad Libre, en el nivel de básica primaria, quienes se asumen dentro de la

perspectiva filosófica y pedagógica de la Universidad Libre. La situación socioeconómica de esta población se caracteriza por modelos familiares con estudios universitarios, una situación laboral estable, un clima afectivo y mental aparentemente tranquilo, y con posibilidades de realización de actividad física esporádica; sin embargo, en las conversaciones con los niños y niñas se reflejaba una vida sedentaria y un clima familiar a veces alterado por los conflictos.

Este proyecto se desarrolló con un total de 6 estudiantes, discriminados así:

Programa	Niños	Niñas	Total
Irradiación Deportiva	8	2	10

## 8.6 PROCEDIMIENTO

### Fases

#### ***Exploratoria***

- Observación participante                      *sábados 8 am a 12 m*
  
- Elaboración de diagnóstico
  
- Entrevistas informales                      *sábados 8 am a 12 m*
  
- Búsqueda teórica frente a hábitos, salud, actividad física, etc.      *1 hora semanal*
  
- Búsqueda de antecedentes
  
- Búsqueda de antecedentes de investigación                      *1 hora semanal*

### **Analítica**

- Contraste teórico entre autores sobre hábitos saludables y juego
- Cruce analítico del diagnóstico y de los planteamientos teóricos
- Búsqueda y contraste metodológico *1 hora semanal*

### **Propositiva**

- Búsqueda teórica frente a estrategias de actividad física y deporte
- Diseño de planes *1 hora semanal*
- Desarrollo de estrategias diseñadas *sábados 8 am a 12 m*

### **Evaluativa**

- Elaboración de entrevistas semiestructuradas dirigidas a niños y padres *sábado 8 am y 10 am*

## 9. ANALISIS DE DATOS

Luego de realizar la encuesta se logra obtener la siguiente información:

1. Le gusta realizar ejercicio físico? Ver gráfico 1.  
4 niños respondieron que no les gusta. Y 6 respondieron que si les gusta.
2. Cuanto tiempo utiliza para realizar actividades físicas?  
4 niños respondieron que practican 1 hora al día, y 6 niños respondieron que solo practican actividades F. en el colegio
3. Qué le gusta hacer en su tiempo libre?  
3 niños respondieron que Practicar futbol.  
3 niños respondieron que Ver televisión  
2 niños respondieron que hacer ejercicio  
2 niños respondieron que Leer.
4. Le gusta participar en actividades recreativas planteadas por el colegio?  
Todos los niños respondieron que si  
Por qué? La mayoría coincide, y es porque les permite hacer actividades nuevas o diferentes y así mismo conocer o relacionarse con otros compañeros.

Los resultados obtenidos en la recolección de información, permiten evidenciar algunos elementos en cuanto la relación de los estilos de vida de los niños entre 8 y 10 años del Colegio de Bachillerato Universidad Libre y sus hábitos de salud.

En este sentido, es posible identificar que la gran mayoría de niños y niñas considera que el ejercicio físico es importante para sus vidas y por ello se sienten motivados a hacerlo; sin embargo se evidencia que la realización de los ejercicios se presenta en gran medida en el ámbito escolar, dejando atrás la importancia que

para ello amerita la realización de estos fuera de la escuela, como lo puede ser la familia, el barrio, los amigos.

Cabe resaltar el significado que tiene en los niños y niñas la practica de deportes, pero así mismo hay que tener presente que las tecnologías en este caso televisión y medios de entretenimiento digital, crean en ellos un interés significativo, que se puede reflejar en el uso total del tiempo libre, alejando de un modo los hábitos de vida saludables en su espacio fuera del contexto escolar.

Es importante la labor que tiene en los niños y niñas la distribución del tiempo en el horario escolar, de diferentes actividades, lúdicas, recreativas y deportivas, las cuales se puedan desarrollar en la institución, ya que es significativo para ellos y así mismo se da la posibilidad de crear ambientes de cultura de la salud, en alimentación sana y variada y realización de actividad física constante.

Los hallazgos mencionados conducen a identificar que los tiempos de ocio están estrechamente vinculados a la salud y a la calidad de vida de ellos, y en su mayoría se crean y se desarrollan en espacios interpersonales y circunstancias que surgen en la vida diaria. Es por ello como lo resalta Antonio J. Casimiro “que la comunicación interpersonal y la habilidad para resolver problemas y tomar decisiones son componentes esenciales de los estilos de vida y, por tanto, vienen a ser objetos de actuación preferente de la Educación para la Salud”.

El docente en su quehacer pedagógico tiene la capacidad de enfocar la población estudiantil desde la educación física, a la creación de un concepto amplio, con carácter vivencial, integral y educacional; en este caso es necesario que los niños y niñas del CUL, tengan una experiencia que cree cambios en su actuar frente a la importancia de los hábitos de vida saludables.

## 10. PROPUESTA

La propuesta nace a partir del proyecto que está desarrollando el departamento de Educación Física de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, mediante la implementación de actividades pedagógicas en espacios extracurriculares, en busca de que la niñez y la juventud del colegio Universidad Libre tengan experiencias nuevas de la actividad física, salud y los deportes.

Dentro del proyecto que se lleva a cabo se enmarcan dos directrices fundamentales para la realización de la práctica docente. Una es el deporte y la otra es la salud. Conforme a los parámetros establecidos por el departamento de Educación Física, la propuesta que a continuación se expone, se encuentra ubicada dentro del área de la salud, enfocada a un grupo determinado de estudiantes de 8 a 10 años de edad.

Así mismo la propuesta se desarrolla dentro del marco pedagógico de enseñanza para la comprensión, el cual permite evidenciar el proceso y estructura de la misma desde una mirada más amplia y enriquecedora tanto para los estudiantes como para los docentes en formación. Por lo anteriormente mencionado se inicia el proceso de construcción de estrategias recreo-deportivas para el fomento de hábitos de vida saludable, desde múltiples didácticas que generen en los estudiantes del Colegio Universidad Libre experiencias enriquecedoras y generadoras de nuevos espacios de conocimiento. La propuesta está encaminada al desarrollo y fomento de hábitos de vida saludable en el colegio, la casa y el barrio, interactuando con sus compañeros, padres y amigos.

Desde este punto se resalta la importancia que estas estrategias tienen, puesto que es desde allí en donde el estudiante es motivado y llevado a que las experiencias generadas sean significativas y fomentadoras de hábitos de vida saludable.

Partiendo del espacio pedagógico de los días sábados y conforme a los temas que en este se desarrollan, la propuesta promueve desde la Irradiación deportiva actividades que sensibilicen el cuidado y conocimiento del cuerpo (desde una alimentación adecuada, una práctica permanente de ejercicio y una buena relación con el otro y consigo mismo) y las posibilidades de movimiento, generando así espacios en los cuales se conozcan y realicen distintos juegos y deportes que motiven al estudiante a volverlos a realizar.

Por los motivos anteriormente mencionados y continuando con el proceso de creación de estrategias recreo-deportivas para la promoción de hábitos de vida saludable, se ha generado lo siguiente:

- ✓ Un plan de actividades para desarrollar los días sábados de 10:00 am a 12:00 m.

Los planes están diseñados con el fin de que los estudiantes participen de forma activa en cada una de las actividades y vivencien experiencias nuevas que les permitan aprender y generar espacios de interés para la práctica de las diferentes actividades y de la importancia que estas tienen en el desarrollo como personas, además de la necesidad de estas prácticas dentro de los hábitos de vida saludable. Debido a ello cada plan se organiza desde los siguientes ítems:

- ✓ Tema que se desarrolla
- ✓ Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?
- ✓ Que contenidos espera que el estudiante aprenda?
- ✓ Actividades a desarrollar
- ✓ Como se evalúa el aprendizaje de los estudiantes?



De esta manera se realizan 8 planes de clase, que se ejecutan los días sábados, los cuales tienen una estructura definida por tiempo y por tema, en donde en la primera hora se llevan a cabo ejercicios y juegos lúdico-pedagógicos y en la segunda hora actividades recreo-deportivas basadas en un deporte en específico; los planes son los siguientes:

- ✓ Sesión (Plan) de clase No.1 Fecha:08 de septiembre de 2012  
Tema: Irradiación al Fútbol. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.2 Fecha: 15 de septiembre de 2012  
Tema: Irradiación al Fútbol. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.3 Fecha: 22 de septiembre de 2012  
Tema: Irradiación al Baloncesto. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.4 Fecha: 29 de septiembre de 2012  
Tema: Irradiación al Baloncesto. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.5 Fecha: 06 de octubre de 2012  
Tema: Irradiación al Softball. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.6 Fecha: 20 de octubre de 2012  
Tema: Irradiación al Softball. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.7 Fecha: 27 de octubre de 2012  
Tema: Irradiación al Tennis. (Ver lista de anexos)
  
- ✓ Sesión (Plan) de clase No.8 Fecha: 03 de noviembre de 2012  
Tema: Irradiación al Tennis.(Ver lista de anexos)

## 11. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

### 11.1 Sesión (Plan) de clase No.1-2 Fecha: 08 de septiembre de 2012

#### Tema: Irradiación al Fútbol.

**11.1.1. Descripción:** Se inicio la clase No 1 a las 10:00 am el día 08 de Septiembre de 2012 con ocho estudiantes, en las instalaciones de la cancha de futbol del Colegio Universidad Libre.

El objetivo de la sesión era identificar con los estudiantes hábitos de vida saludable y que a través de las prácticas se iría generando una conducta encaminada a la práctica de los anteriormente mencionados hábitos de vida saludable.

Inicialmente se explicó a los estudiantes la intención de los encuentros y la manera en que estos iban a ser desarrollados. Del mismo modo se hizo énfasis en la posibilidad que generan los deportes, juegos y actividades recreativas en el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, en la relación con el otro y consigo mismo y por ultimo se hizo una breve indagación de los alimentos correctos para consumir.

Posteriormente se dio inicio a la sesión partiendo desde la importancia de la realización del calentamiento y estiramiento para cualquier actividad física. Luego de ello se procedió con la realización de los diferentes juegos que se ejecutarían en la primera hora con base a que los estudiantes los pudieran practicar en su casa. Algunos niños si realizaron los ejercicios en su totalidad pero específicamente 2 no realizaron los mismos completamente, lo que supone la necesidad de una modificación en el proceso para realizarlos.

Seguidamente se dio inicio a la fase 2 de la clase, la cual consistió en la práctica del deporte, en este caso futbol, se impartieron algunas condiciones mínimas para su aplicación y siempre se les genero la necesidad de hidratarse, mientras se realizaban las actividades.

Finalmente se hizo retroalimentación de las actividades, de la necesidad de alimentarse correctamente y de la realización de ejercicios fuera del colegio en momentos de tiempo libre.

### **11.1.2. Reflexiones pedagógicas:**

- Los estudiantes reconocen alimentos adecuados para consumir.
- Varios estudiantes manifiestan cansancio en el momento de realizar las actividades.
- Los estudiantes se ven motivados con la mayoría de los ejercicios planteados.
- Varios integrantes del grupo reconocen que su único deseo era jugar fútbol.
- Los estudiantes reconocen la necesidad de hidratarse y protegerse ante el sol y el viento, a través del uso de bloqueador y gorra.

### **11.2. Sesión (Plan) de clase No.3-4 Fecha: 22 de septiembre de 2012**

#### **Tema: Irradiación al Baloncesto.**

**11.2.1. Descripción:** Se inicio la clase No 3 a las 10:00 am el día 22 de Septiembre de 2012 con seis estudiantes, en las instalaciones de la cancha de baloncesto del Colegio Universidad Libre.

El objetivo de la sesión era identificar con los estudiantes hábitos de vida saludable y que a través de las prácticas se iría generando una conducta encaminada a la práctica de los anteriormente mencionados hábitos de vida saludable.

Inicialmente se explicó a los estudiantes el proceso de las clases y la manera en que estas iban a ser desarrolladas. Del mismo modo se hizo énfasis en la posibilidad que generan los deportes, juegos y actividades recreativas en el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, en la relación con el otro y consigo mismo y por ultimo se recalco la importancia del uso del bloqueador, de la gorra y de la hidratación permanente.

Posteriormente se dio inicio a las sesiones partiendo desde la importancia de la realización del calentamiento y estiramiento para cualquier actividad física. Luego de ello se procedió con la realización de los diferentes juegos que se ejecutarían en la primera hora con base a que los estudiantes los pudieran practicar en su casa. En las sesiones los niños presentaron un avance en la participación y desarrollo de las actividades.

Luego se dio inicio a la fase 2 de las clases, las cuales consistieron en la práctica del deporte, en este caso baloncesto, que para sorpresa fue uno de los deportes con más participación, además se vio un avance importante en el desarrollo de actividades mediante trabajo en equipo.

Finalmente se hizo retroalimentación de las actividades, de la necesidad de hidratarse frecuentemente y de la realización de ejercicios fuera del colegio en momentos de tiempo libre.

#### **11.2.2. Reflexiones pedagógicas:**

- Los estudiantes identificaron la necesidad de alimentarse correctamente
- Todos los estudiantes manifestaron cansancio en el momento de realizar las de lazo.
- Los estudiantes se vieron motivados con la mayoría de los ejercicios planteados.
- Varios integrantes del grupo presentaron dificultad a la hora de realizar los pases en movimiento, el pivot y algunas actividades de participación grupal.
- Hay dificultad en el momento de realizar los diferentes tipos de pase, a todos se les dificultó al comienzo y pocos mostraron avance.
- Los estudiantes llegaron a la clase con hidratación correcta.

#### **11.3. Sesión (Plan) de clase No.5-6 Fecha: 06 de octubre de 2012**

**Tema: Irradiación al Softball.**

**11.3.1. Descripción:** Se inició la clase No 5 a las 10:00 am el día 06 de octubre de 2012 con seis estudiantes, en las instalaciones de la cancha de fútbol del Colegio Universidad Libre.

El objetivo de la sesión era identificar con los estudiantes hábitos de vida saludable y que a través de las prácticas se iría generando una conducta encaminada a la práctica de los anteriormente mencionados hábitos de vida saludable.

Inicialmente se explicó a los estudiantes el proceso de las clases y la manera en que estas iban a ser desarrolladas. Del mismo modo se hizo énfasis en la posibilidad que generan los deportes, juegos y actividades recreativas en el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, en la relación con el otro y consigo mismo y por último se recalco la importancia del uso del bloqueador, de la gorra y de la hidratación permanente.

Posteriormente se dio inicio a las sesiones partiendo desde la importancia de la realización del calentamiento y estiramiento para cualquier actividad física. Luego con iniciativa propia un estudiante quiso dirigir el estiramiento y procedió a ejecutarlo. En estas dos sesiones se trabajaron aspectos como la concentración, la coordinación, el equilibrio entre otros.

Luego se dio inicio a la fase 2 de las clases, las cuales consistieron en la práctica del deporte, en este caso softball, el cual fue el deporte con mayor acogida, además se vio un avance importante en el desarrollo de actividades a nivel individual y en equipo.

Finalmente se hizo retroalimentación de las actividades, de la necesidad de hidratarse frecuentemente y de la realización de ejercicios fuera del colegio en momentos de tiempo libre.

### **11.3.2. Reflexiones pedagógicas:**

- Los estudiantes identificaron la necesidad de alimentarse correctamente, se hidrataron adecuadamente y se aplicaron bloqueador.
- Todos los estudiantes manifestaron inconvenientes en el momento de realizar los pases, los ejercicios de coordinación entre otros.

- Se realizó un circuito y todos no realizaron los ejercicios correctamente.
- Varios integrantes del grupo presentaron dificultad a la hora de realizar y recibir los pases sin movimiento y con movimiento.
- No se presentó dificultad en el momento de batear, tal era la motivación y las ganas, que todos batearon sin inconvenientes, aunque si se ubicaron incorrectamente a la hora de batear.
- Los estudiantes llegaron a la clase con hidratación.

#### **11.4. Sesión (Plan) de clase No.7-8 Fecha: 27 de octubre de 2012**

##### **Tema: Irradiación al Tennis.**

**11.4.1. Descripción:** Se inicio la clase No 7 a las 10:00 am el día 22 de octubre de 2012 con seis estudiantes, en las instalaciones de la cancha de baloncesto del Colegio Universidad Libre.

El objetivo de la sesión era identificar con los estudiantes hábitos de vida saludable y que a través de las prácticas se iría generando una conducta encaminada a la práctica de los anteriormente mencionados hábitos de vida saludable.

Inicialmente se explicó a los estudiantes el proceso de las clases y la manera en que estas iban a ser desarrolladas. Del mismo modo se hizo énfasis en la posibilidad que generan los deportes, juegos y actividades recreativas en el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, en la relación con el otro y consigo mismo y por ultimo se recalco la importancia del uso del bloqueador, de la gorra y de la hidratación permanente.

Posteriormente se dio inicio a las sesiones desarrollando desde la importancia de la realización del calentamiento y estiramiento para cualquier actividad física. Luego de ello se procedió con la realización de los diferentes juegos que se ejecutarían en la primera hora con base a que los estudiantes los pudieran practicar en su casa. En las sesiones los niños presentaron un avance en la participación y desarrollo de las actividades.

Luego se dio inicio a la fase 2 de las clases, las cuales consistieron en la práctica del deporte, en este caso tenis, deporte con muy buena participación.

Finalmente se hizo retroalimentación de las actividades, de la necesidad de hidratarse frecuentemente y de la realización de ejercicios fuera del colegio en momentos de tiempo libre.

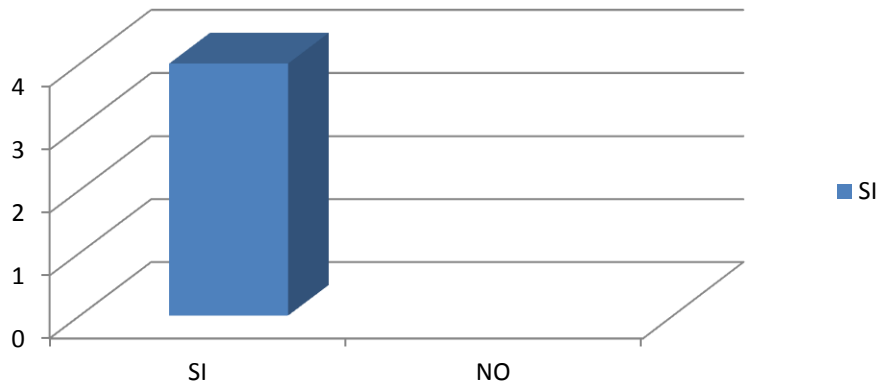
#### **11.4.2. Reflexiones pedagógicas:**

- Los estudiantes identificaron la necesidad de alimentarse correctamente
- Todos los estudiantes manifestaron cansancio en el momento de realizar las actividades de lanzamiento y agarre.
- Los estudiantes se vieron motivados con la mayoría de los ejercicios planteados.
- Dos integrantes no presentaron el material completó.
- Un estudiante no asistió a clase por miedo a realizar ejercicios de tenis..

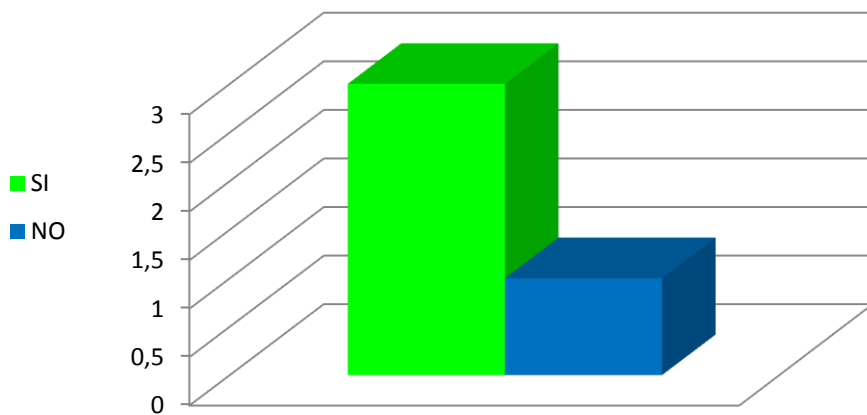
#### **11.5 EVALUACIÓN PROPUESTA**

Durante las sesiones se realizaron observaciones y se planteo una encuesta en donde se recopila la información suministrada por los estudiantes frente a las estrategias planteadas en el fomento de hábitos de vida saludable.

### ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA PERMANENTE?

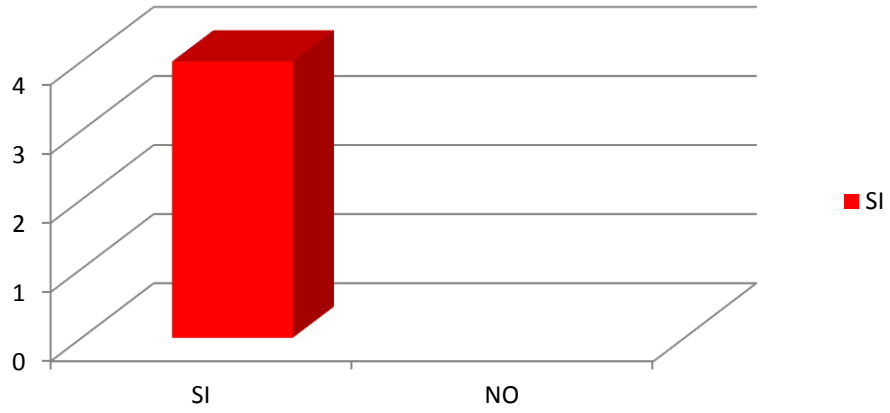


### ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FISICA, UN JUEGO O UN DEPORTE ES BUENO COMER?





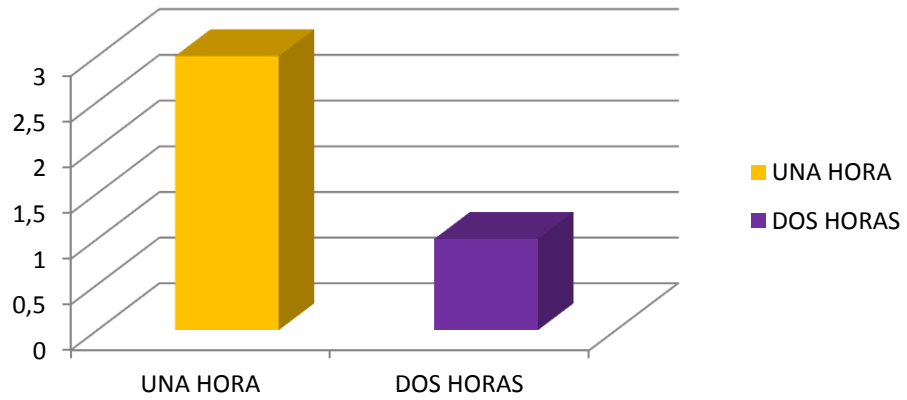
**EL JUEGO, LA RECREACION Y EL DEPORTE LE PERMITEN INTERACTUAR CON EL PROJIMO?**



**EVIDENCIA UN CAMBIO EN SUS HABITOS DE VIDA?**



### CUANTO TIEMPO UTILIZA AL DIA PARA REALIZAR ACTIVIDADES FISICAS?



## CONCLUSIONES

En términos generales se cumplió con el objetivo ya que se logró que los estudiantes identificaran y describieran los aspectos más importantes que componen los hábitos de vida saludable, en diferentes contextos de su vida.

Las manifestaciones de falta de actividad física permanente fueron identificadas, lo que permitió el diseño de estrategias lúdico-pedagógicas que permitieron el fomento de hábitos de vida saludable desde la dimensión social, mental y corporal.

El impacto de la propuesta fue relevante puesto que los estudiantes demostraron entusiasmo y personalización frente al tema de los hábitos de vida saludable y las diferentes posibilidades de promoción de estos a partir, del juego, la recreación y el deporte.

La práctica de actividad física permanente, de juegos y de deportes se constituye en un valor importante de orden y sobre todo frente a las conductas y comportamientos que los estudiantes deben aplicar para su vida. La no aplicación de los mismos o la omisión de algunos elementos pueden generar inconvenientes a futuro frente a aspectos tan importantes como los son el sentirse seguro de como se es y de lo que puede llegar a ser.

Los hábitos de vida saludable, no deben ser un aspecto que interese a pocos, sino por el contrario debe ser interés y preocupación de toda la sociedad, puesto que posibilitan una vida más tranquila, ordenada y sin prejuicios. El docente debe promover un ambiente de prácticas deportivas, lúdicas y recreativas agradable, sano y seguro para los estudiantes. Frenando el aumento de sedentarismo en la niñez y la juventud.

Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser agentes de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas. Por el contrario deben procurar la sana participación en diferentes campos en los cuales sus hijos empleen su tiempo libre de mejor manera.

La inactividad física y la mala alimentación son una de las mayores causas de hábitos de vida no saludable. Es una característica que se debe tratar a partir del deporte, la recreación y el juego, puesto que ella es la responsable de la mayor cantidad de manifestaciones de problemas de orden físico y psicológico.

Uno de los agentes más importantes en el discurso pedagógico del licenciado en educación física debe ser la promoción de los hábitos de vida saludable en las sesiones de clase. El docente no puede ser un actor y espectador pasivo del juego, o un juez que simplemente hace cumplir unos requisitos, sino que debe promover el ejercicio, la reflexión, la higiene, una alimentación balanceada, enseñando a sus estudiantes la importancia de estos para la vida.

## RECOMENDACIONES

Se sugiere darle continuidad al proyecto puesto que las estrategias implementadas generaron una disminución notable de hábitos de vida no saludable. Sin embargo el tiempo de aplicación en dos o tres meses no es suficiente, sería recomendable más tiempo.

Estas estrategias deben ser un componente pedagógico en la hora de la práctica escolar. Se deben implementar a diario pues los estudiantes suelen olvidar las estrategias y volver a aplicarlas.

Se recomienda a los docentes de educación física no omitir las manifestaciones de hábitos de vida no saludable que se dan en la escuela, sino ser agentes de mediación en el problema.

Conforme a las experiencias obtenidas y continuando con el proceso para fomentar hábitos de vida saludable, se ha creado una cartilla guía, en donde los estudiantes podrán realizar diferentes actividades entre semana tanto en el colegio, la casa y el barrio, con sus compañeros, familiares y amigos.

Es una propuesta lúdico-pedagógica para el desarrollo de actividades recreo-deportivas que permita guiar al estudiante en la realización de ejercicios en los momentos de tiempo libre, los cuales generen interés y deseo de volver a realizarlo. De tal manera, la cartilla se estructura de la siguiente manera:

1. En la cartilla se encuentran 10 actividades, cada una con una descripción breve y concreta del cómo se desarrolla. (Ver lista de anexos)
2. Se identifican diferentes juegos o actividades recreativas que posibilitan la participación entre padres e hijos, entre amigos y entre compañeros del colegio.

## BIBLIOGRAFIA

BARREAU, J. Epistemología y antropología del deporte. Madrid: Alianza Editorial, Consejo Superior de Deportes. (1991).

BARRERA, J. ¿Investigación holística o comprensión holística de la investigación?. En: Revista Internacional Magisterio. Investigación Holística. N. 31. Febrero – marzo 2008. P. 20 – 27.

CASIMIRO, Andujar, Antonio. Actividad física Educación y Salud. Almeria: Editorial universal de Almeria y Ayuntamiento de Almeria. 2005.

CASTILLA, M. Hacia una Escuela Saludable: Una Experiencia de Integración de los Agentes Educativos Entorno a la Calidad de Vida. Universidad de la Sabana. En Revista Educación y Educadores, Vol 3. 2006. Recuperado el 3 de noviembre de 2011. En: <http://dikaion.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/viewArticle/522>

COSTA Cabanillas, Miguel, LOPEZ Mendez, Ernesto. Educación para la salud. Madrid España: Ediciones Piramide 2008.

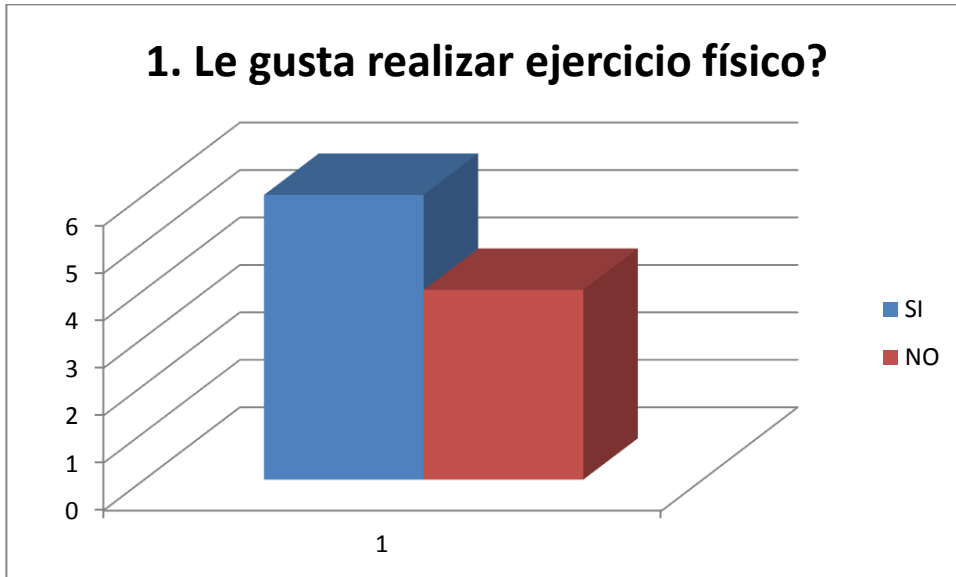
DEVIS, J. y PEIRÓ, C. La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física. Recuperado el 7 de noviembre de 2011. En: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>

DUCH, L., &MÉLICH, C. Escenarios de la corporeidad. Madrid: Trotta.(2005).

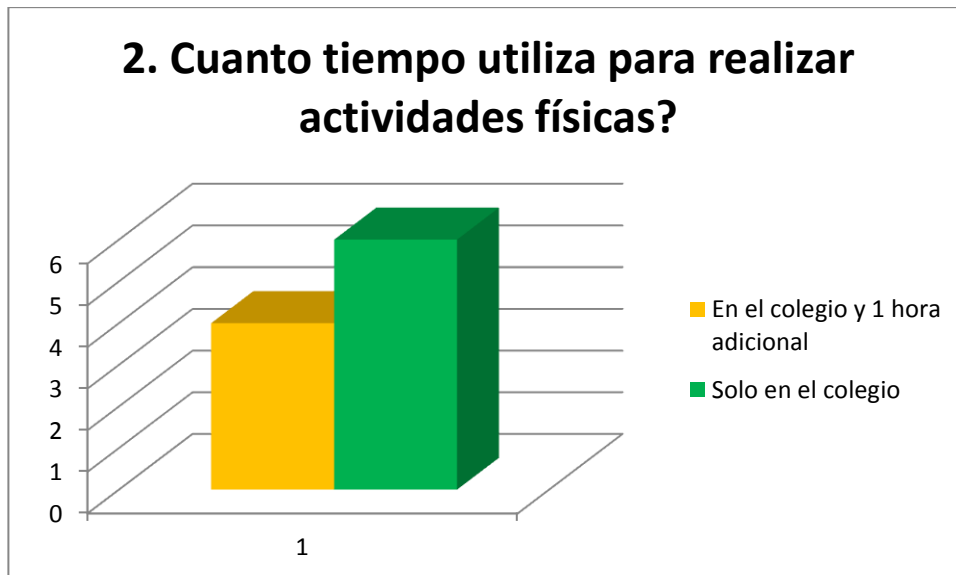
GALLO Cadavid, L. El cuerpo en la educación da que pensar. Medellín. Estudios Pedagógicos XXXV..(2009).

## LISTA DE ANEXOS

**Grafica 1.**

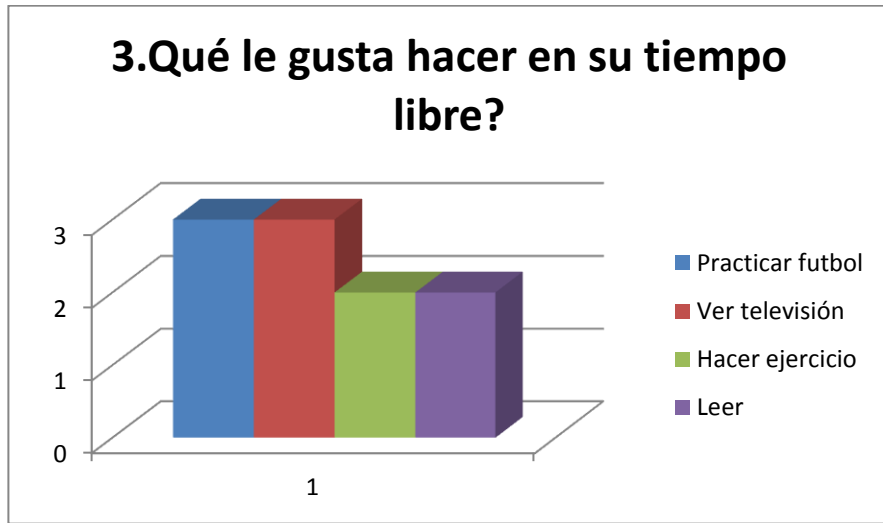


**Grafica 2.**

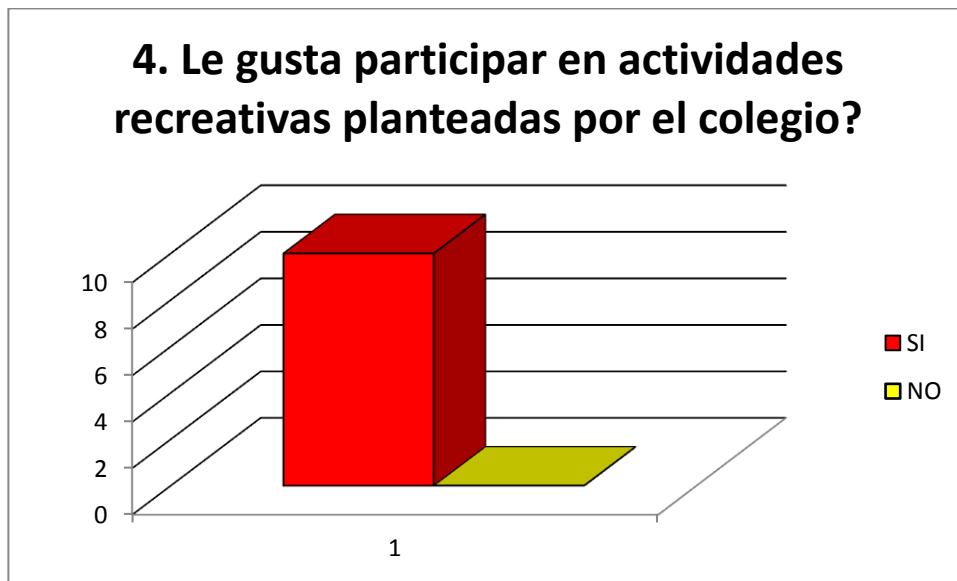




**Grafica 3.**



**Grafica 4.**





**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 1 **FECHA** 08\_09\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** IRRADIACION AL FUTBOL **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Identifique los pasos para realizar una actividad física</p> <p>Reconoce la importancia del calentamiento para la realización de cualquier actividad física.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo su estado físico y de salud.</p> <p>De cuenta del significado que tiene el cuerpo en su interacción con el entorno.</p> <p>Asume el futbol como medio de socialización.</p>	<p>Secuencia u orden para desarrollar una actividad física o recreativa.</p> <p>Estructura para un calentamiento y estiramiento adecuado.</p> <p>La importancia de la actividad física y los hábitos de vida para el desarrollo como persona.</p> <p>El cuerpo como forma de expresión.</p> <p>El futbol como medio de interacción con el otro.</p>	<p>Inclusión</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos: Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b></p> <p>1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.</p> <p>2. Movimiento articular-Calentamiento.</p> <p>Juegos que estimulen la participación de todos.</p> <p>El trencito: saltando todos unidos con un solo pie, luego cambian con el otro, luego pies juntos. Todos los saltos se realizan en diferentes direcciones y los niños en grupo lo van decidiendo.</p> <p>Ponchados: todos se identifican con un número y se ubican dentro de un cuadrado que se encuentra marcado en el piso, uno de los niños tiene la pelota y la tira hacia arriba, cuando la tira dice un numero, y el niño que tiene ese número poncha, la idea es que los que no ponchan se desplacen por un circuito delimitado. El objetivo es no ser ponchado.</p> <p>(HIDRATACION)</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.</p> <p>La carretilla: por parejas se ubican sobre una línea, un niño será la carretilla y el otro quien la conducirá hasta el otro extremo de la delimitación del campo, al llegar al otro lado, deberán cambiar de ejecutante y ahora la carretilla será el que la llevaba y el que era carretilla será el que la conduce. Este ejercicio se realizara 3 veces.</p> <p>Toques: por parejas tendrán que realizar los siguientes ejercicios. Agachados intentaran tocarle el hombro al compañero y estos no</p>		<p>Realiza en orden los pasos para la ejecución de una actividad en específico.</p> <p>Es capaz de realizar una sesión de estiramiento.</p> <p>Participa activamente en las sesiones</p> <p>Se cuestiona y hace preguntas al maestro sobre la importancia de la actividad física y los hábitos</p>

		<p>deberán dejárselo tocar. A la indicación de uno de los compañeros cambiaran y en la misma posición intentaran tocarse las rodillas. A la siguiente indicación intentaran tocarse la cabeza, pero ahora estarán de pie y solo en un pie, el otro lo cogen con la mano contraria y luego intercambian de pie y de mano. (HIDRATACION)</p> <p><b>MOMENTO 2</b>  Se identifica qué es el Futbol, sus implementos y algunas reglas.  Se continúa con actividades aplicables para el fútbol:  El balón y el cuerpo: el objetivo de la clase se centra en la posibilidad de control, conocimiento y manejo del balón desde las diferentes partes del cuerpo.  Iniciación al conocimiento del balón:  Cada niño tendrá un balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento del balón con ambas manos en diferente direcciones.</li> <li>- Golpeo del balón con un pie y el balón ira hacia arriba y de frente y se agarrara con las manos, pero el que desee podrá realizar el lanzamiento ubicando el balón al lado del cuerpo.</li> <li>- La misma actividad pero ahora con el pie contrario.</li> <li>- Después el niño que desee podrá ir desplazándose con el balón por diferentes lados de la cancha, en ocasiones en el espacio de la cancha abran obstáculos y hacer el mismo movimiento</li> <li>- Ahora el golpeo se realizará con las piernas y luego con la cabeza, esto con el objetivo de que el balón sea reconocido por todo el cuerpo. Lo realizaran 10 veces y luego cambiaran la parte del cuerpo.</li> </ul> <p>iniciación de pase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se conocerán y ejecutaran las diferentes formas de realización del pase: pase con los pies (borde interno, borde externo, empeine, taco), luego con las piernas, luego con el pecho y por ultimo con la cabeza.</li> <li>- En primera instancia se realizaran los pases por parejas, cada uno 10 veces y sin desplazarse, al realizar los diferentes pases lo realizaran pero ahora con desplazamiento.</li> <li>- Luego lo harán en grupos de cuatro y luego se realizara con todo el grupo.</li> </ul> <p>Juego: 5 pases: En un espacio delimitado se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. (HIDRATACION)</p> <p>Partido de integración.</p> <p>Estiramiento  Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>	<p>saludables</p> <p>Interactúa con los compañeros de clase través de la practica deportiva del fútbol</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION	REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION	REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 2 **FECHA** 15\_09\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** IRRADIACION AL FUTBOL **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales y grupales.</p> <p>Permite el desarrollo de actividades que promuevan los hábitos de vida saludable.</p> <p>Vivencie espacios que den cuenta de las posibilidades de movimiento corporal.</p> <p>Es capaz de realizar actividades de dominio del balón con diferentes</p>	<p>Trabajo en equipo y cooperación.</p> <p>Conocimiento sobre la influencia de los hábitos de vida saludable.</p> <p>Actividad física y juegos recreativos como forma para el conocimiento del cuerpo.</p> <p>Dominio del balón.</p> <p>El fútbol desde diferentes juegos recreativos.</p>	<p>Asignación de tareas.</p> <p>Grupos reducidos.</p> <p>Métodos creativos.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos: Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b></p> <p>1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.</p> <p>2. Movimiento articular-Calentamiento.</p> <p>El espejo: en primer momento todos se desplazan como quieran en un lugar que esta demarcado, luego el maestro realiza un movimiento y todos lo imitan, después de 30 segundos un niño realiza el movimiento que quiera y todos nuevamente hacen lo que él hace y así sucesivamente hasta que cada uno lidere los movimientos 3 veces. Lo ideal es que no se repitan los movimientos y que todos participen.</p> <p>Verdes y grises: hay un rectángulo enmarcado el cual esta dividido en 2, en toda la mitad los niños se ubican espalda con espalda, los cuales se identifican unos como verdes y los otros como grises; en primera instancia se ubican de pie espalda con espalda y cuando el maestro diga un color este deberá coger a su compañero que se encuentra detrás si lo logra coger antes de que llegue a la línea de fondo obtendrá un punto. El objetivo es conseguir el mayor número de puntos. Variables. Cuando están ubicados en la mitad se van cambiando las posiciones ej: sentados con las manos hacia arriba, de frente acostados boca abajo, entre otros.</p> <p><b>(HIDRATACION)</b></p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.</p> <p>Ponchados: se enmarca el espacio en el cual los niños deberán desplazarse, este espacio tiene 3 bases las cuales permitirán a los jugadores protección para que no los ponchen. Cada niño se identificara con un color. Un niño cogerá un balón y lo lanzara hacia arriba, cuando lo</p>		<p>Grado de participación en las actividades.</p> <p>Interacción con los compañeros.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo.</p>

<p>grados de dificultad.</p> <p>Realiza y es creativo en el desarrollo de los juegos enfocados a la práctica deportiva del fútbol.</p>			<p>lance dirá un color y al niño que le toque ese color deberá ponchar.  Condiciones: en el piso se ubicaran todos los balones, cuando tengan que salir a correr hacia las bases deberán llevar consigo un balón. Al comienzo el lanzar, ponchar y el coger el balón será con las manos, luego todo se realizara con los pies. (HIDRATACION)  <b>MOMENTO 2</b>  Cogidas: en un espacio delimitado a un niño se le asignada la tarea de coger a alguno de sus compañeros, la cuestión se fundamenta en que para poderlo hacer tendrá que hacerlo con el balón en los pies, no importa como lo lleve, si consigue coger a alguno se cambia el rol.  Luego por parejas deberán realizar el mismo ejercicio de coger, pero ahora deberán desplazarse por un campo delimitado, inicia uno y cuando este llegue al primer cono el que coge sale en busca de su compañero.(HIDRATACION)  Los rápidos: se conforman dos equipos, cada integrante de los equipos tendrá un numero ej: los numero 1, luego los numero 2. así sucesivamente sin importar el orden; para esta dinámica cada equipo se ubicara en el extremo del espacio delimitado y en la mitad estarán dos balones, a la voz del maestro cuando diga un numero, el niño de cada equipo que tenga ese numero saldrá a coger el balón y devolverse con el balón dominándolo con los pies, la idea es conseguir mas puntos los cuales se obtienen con el que llegue de primeras.  Bolos: los niños se ubicaran detrás de una línea, la cual se encuentra aproximadamente a 3 o 4 metros de los conos, los cuales deberán tumbarlos. El lanzamiento al comienzo se realiza con las manos por 3 repeticiones cada uno, luego deberán tumbar los conos pero esta vez pateando el balón 3 veces con cada pierna, lo pueden hacer con una pierna tres veces seguido y luego la otra o podrán hacerlo alternadamente. No se les restringe la forma de pateo lo ideal es conseguir el mayor numero de conos tumbados. (HIDRATACION)  Partido de integración.  Estiramiento  Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>		
<p><b>REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION</b></p>			<p><b>REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR</b></p>	<p><b>ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES</b></p>	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 3 **FECHA** 22\_09\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** IRRADIACION AL BALONCESTO **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales asociados a la práctica.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo su estado físico y de salud actual.</p> <p>Utilización del cuerpo como forma de expresión.</p>	<p>Reconocimiento, de la acción corporal frente a las actividades motoras.</p> <p>Conocimiento sobre los hábitos de vida saludable.</p> <p>Se mantiene constantemente en la posición adecuada.</p> <p>Conocimiento: que es el baloncesto y el porqué del mismo.</p>	<p>Enseñanza reciproca.</p> <p>Resolución de problemas.</p> <p>Métodos creativos.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos:  Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.  <b>MOMENTO 1</b>  1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.  2. Movimiento articular- Calentamiento.  Llermis: se realizan dos equipos, uno de ellos, se ubica en los extremos del campo enmarcado y el otro se ubica en medio del campo. Los niños de los extremos tiran a dar con las pelotas a los que están en medio, los cuales tienen que esquivarlas y no pueden atraparlas, cuando todos sean ponchados cambian de posiciones.  Balón mano: se conforman dos equipos los cuales se ubicaran dentro de un espacio determinado, el objetivo es conseguir el mayor número de pases. El desplazamiento de los integrantes es libre y las condiciones para conseguir realizar el paso son: no dar más de tres pasos con el balón, que cuando sea pasado al compañero, el balón no caiga al suelo o no sea interceptado por el contrario. (HIDRATACION)  <b>ESTIRAMIENTO</b>  El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.  Las ruedas: por parejas, uno al lado del otro ubicados a una distancia de un metro aproximadamente forman dos círculos, como ruedas. Giran ambas ruedas en dirección contraria y a la señal, los del círculo interior deben atrapar a su pareja que escapa.  Imitación de gestos y sonidos: todos los niños se van desplazando por diferentes partes, a cada niño se le asigna el orden en que deben imitar lo que deseen la cuestión se centra en lo siguiente: pueden imitar personas, animales, objetos, lo importante está en que realicen el</p>	<p>Pelotas</p> <p>Conos</p> <p>Aros</p>	<p>Grado de participación en las dinámicas.</p> <p>Interacción con el grupo.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo.</p> <p>Realiza los lanzamientos de manera correcta.</p>

			<p>movimiento el gesto y el sonido lo más parecido que se pueda.</p> <p><b>MOMENTO 2</b> Que es el baloncesto, algunas reglas.</p> <p>Iniciación de pivot: Cada niño tendrá un balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivot del balón con ambas manos.</li> <li>- Pivot del balón con una mano y el balón ira al frente, pero el que desee podrá realizar el pivot ubicando el balón al lado del cuerpo.</li> <li>- La misma actividad pero ahora con la mano contraria.</li> <li>- Después el niño que desee podrá ir desplazándose con el balón por diferentes lados de la cancha, en ocasiones en el espacio de la cancha abran obstáculos.</li> <li>- Ahora el pivot se realizará con el objetivo de que el balón pase entre las piernas, para ello cada niño se ubicara de frente colocando una pierna adelante y la otra atrás forma de paso, lo realizara 10 veces y luego cambiara de pierna adelante-atrás.</li> </ul> <p>Y para finalizar se deberá pivotear el balón a mano intercalada (der-izq-der-izq).</p> <p>Iniciación de pase: Se conocerán y ejecutaran las 5 formas de realización del pase: Gancho, Picado, Pecho, Cucharita y por arriba de la cabeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primera instancia se realizaran los pases por parejas, cada uno 10 veces y sin desplazarse, al realizar los 50 pases lo realizaran pero ahora con desplazamiento.</li> </ul> <p>Juego: 5 pases: En un espacio delimitado se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. El objetivo es lograr 3 puntos. Asimismo, sólo podrán avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale pivotear el balón.</p> <p>Partido de integración. Estiramiento Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>		
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION			REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 4 **FECHA** 29\_09\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** IRRADIACION AL BALONCESTO **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Ejecute de manera correcta las posturas corporales.</p> <p>Realice correctamente los movimientos para lanzar y atrapar la pelota.</p> <p>Se comunique activamente con sus compañeros, para conseguir el objetivo deseado.</p> <p>Ejecute el movimiento de carrera adecuadamente para desplazarse</p>	<p>Reconoce las diferentes posiciones corporales que se deben aplicar.</p> <p>Identifica las diferentes maneras de lanzamiento.</p> <p>Identifica las diferentes formas para atrapar la pelota.</p> <p>Es consciente de la necesidad de trabajo en equipo.</p> <p>Conozca la importancia de la</p>	<p>Asignación de tarea.</p> <p>Enseñanza reciproca.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos:  Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b>  1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.  2. Calentamiento.  Juego el comemangos: Objetivo, pivot dinámico en situaciones de juego: Se trata de ir desplazándose pivoteando el balón por las líneas pintadas en el suelo (mangos) para no ser atrapados por los dos o mas compañeros que cogerán y se desplazaran también pivoteando la pelota (comemangos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos mangos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comemangos.  Dos ritmos: Los niños se ubican en cualquier parte del medio campo de la cancha, la cual tiene 2 tipos de líneas, unas pintadas de color blanco y otras pintadas de color amarillo. En las líneas de color blanco los niños realizaran el ejercicio que se les indique a un ritmo de trote suave y en las líneas amarillas deberán realizar el movimiento a un ritmo de trote rápido. Los niños pueden desplazarse como quieran y el objetivo es que el ejercicio lo hagan a los 2 ritmos.(HIDRATACION)  <b>ESTIRAMIENTO</b>  El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.  Saltando lazo: cada niño se ubica sobre la línea final del campo con un lazo; tendrán que desplazarse hasta la mitad del campo realizando los ejercicios que se les indique. El maestro les indica cuales son los</p>		<p>Utiliza la ropa adecuada.</p> <p>Se hidrata.</p> <p>Participa activamente en las dinámicas.</p> <p>Interactúa con todo el grupo.</p> <p>Realiza los lanzamientos con dirección.</p> <p>Atrapa la pelota sin dejarla caer.</p> <p>Cumple el rol asignado dentro</p>



<p>entre las bases.</p>	<p>hidratación antes, en y después de cada ejercicio y/o actividad física.</p> <p>Conocimiento: qué es el baloncesto.</p> <p>Toma de conciencia de las naciones motrices de: pase, pivot y lanzamiento.</p>		<p>ejercicios. Los niños deberán ejecutar cada uno de estos 3 veces, cuando cumplan la ejecución de uno inician con el siguiente movimiento.</p> <p>MOMENTO 2</p> <p>Pase: por parejas se ubicaran de frente a una distancia no mayor a 3 metros, con desplazamiento lateral se dirigirán hasta la línea de la mitad del campo realizando el pase de picada. Este ejercicio lo realizan sin pivotar el balón ida y vuelta, al llegar a la línea final de nuevo hacen el mismo desplazamiento pero ahora deben pivotar 2 veces el balón.</p> <p>Con todos se conforma un círculo, cada niño debe escoger a un solo compañero para lanzarle el balón cada vez que lo reciba, por lo cual todos lanzaran y recibir el balón de un solo compañero. A la medida que el ejercicio se haga cada vez mas rápido se irán incluyendo balones.</p> <p>2 vs 2: en grupos de 4 se dividirán por parejas y cada pareja intentara hacer el mayor numero de pases en 1 minuto, la otra pareja tendrá la función solamente de obstaculizar el paso, luego de transcurrido el minuto se cambian los papeles. El objetivo es que logren desmarcarse para poder recibir el pase y este que se realice correctamente.</p> <p>(HIDRATAACION)</p> <p>3 en uno: por tríos se ubican los niños en la línea final, estos deberán desplazarse hasta la línea media del campo pero deben hacerlo en forma de trenza. Esta actividad deben realizarla 3 veces.</p> <p>Lanzamiento: cada niño con su balón intentara encestar el balón, el lanzamiento lo realizaran de la manera en que más fácil les quede.</p> <p>Métela en el aro: cada niño con su balón intentara meter el balón en el aro que se encuentra ubicado en el piso a 3 metros de ellos; en este caso el lanzamiento deberá realizarse con el movimiento adecuado de piernas brazos y manos.</p> <p>Luego de realizar el movimiento adecuado se intentara realizar el lanzamiento al tablero, en busca de que el niño logre hacer cesta.</p> <p>Partido de integración.</p> <p>Estiramiento</p> <p>Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>		<p>del equipo.</p>
<p>REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION</p>			<p>LAR</p>	<p>ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES</p>	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 5 **FECHA** 06\_10\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** INICIACION AL SOFTBALL **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales asociados a la práctica.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo la importancia del cuerpo.</p> <p>A través del ejercicio el niño ponga en practica el compañerismo, la humildad, el respeto y la autodisciplina</p>	<p>Reconocimiento, de la acción corporal frente a las actividades motoras.</p> <p>Tenga una postura correcta, en actividades estáticas y en movimiento.</p> <p>Desarrolle un control espacio-temporal sobre y desde su cuerpo.</p> <p>Interprete los momentos de concentración, equilibrio, velocidad y control respiratorio, en pro</p>	<p>Asignación de tarea.</p> <p>Enseñanza reciproca.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos:  Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b>  1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.  2. Calentamiento.  Todos coordinan: todos los niños se ubican en hilera y deberán ejecutar un movimiento que requiere coordinación individual en primer momento pero luego coordinación de todos al mismo tiempo. Primero deberán desplazarse hacia cualquier dirección realizando un salto a doble ritmo, después que logren hacer el movimiento sin ningún problema, al mismo tiempo del salto deberán realizar una serie de movimientos con los brazos. Primero brazos arriba, luego se tocan los hombros con las manos, luego se tocan las piernas con las manos y de últimas aplauden. Cuando es individual y en grupo lo hacen 10 veces.  Saltando lazo: por parejas de frente realizaran el mayor número de saltos, saltando los dos al tiempo. Luego de hacerlo durante 2 minutos cambiaran de movimiento; ahora baten el lazo y llegan a un acuerdo para que uno entre y lo siguen batiendo, el que entra salta 3 veces y luego entra el otro compañero, el objetivo es que logren hacer el mayor numero de saltos.(HIDRATACION)  <b>ESTIRAMIENTO</b>  El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.  Por ultimo todos participaran en el juego conocido como relojito en donde 2 niños baten el lazo y los demás van pasando; la primera pasada no saltan, la segunda saltan una sola vez, la tercera saltan dos</p>	<p>Lazos</p>	<p>Grado de participación en las dinámicas.</p> <p>Interacción con el grupo.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo.</p> <p>Manejo de la respiración en actividades estáticas y dinámicas.</p> <p>Realiza pausas que le permitan hidratarse.</p>

<p>Utilización del cuerpo como forma de expresión.</p>	<p>de la salud.</p>		<p>veces y así sucesivamente hasta lograr el mayor número de saltos.</p> <p>MOMENTO 2          Qué es softball, campo, algunas reglas.          Beisbol pie: se realizara el juego en un espacio delimitado y con unas bases; los niños deberán golpear el balón con el pie, y luego deben desplazarse por el circuito de bases enmarcado y estas servirán para que no sean ponchados. Objetivo lograr el mayor número de carreras, las cuales se convierten cuando un jugador recorre todas las bases. Para ser ponchados, el balón los debe tocar sin importar si es lanzado o si es con toque sin que el que poncha lo suelte.          Ponchados: se hace la delimitación del campo de softball. En la base de lanzamiento o home se ubican todos. Cada integrante se identificara con un número; el primer jugador lanzara la pelota hacia arriba y dirá un número el número que diga tendrá que ponchar. Las condiciones para llegar de nuevo a home serán: no ser ponchados y pasar por las bases tocándolas.          Lanzamiento: por parejas se ubican frente a frente a una distancia no mayor de 3 metros y deberán lanzar la pelota con la mano que dominen. Cada uno realizara 10 lanzamientos. Luego se les indicara la manera adecuada para conseguir un lanzamiento óptimo. Después de esto se ubican a una distancia el doble de la que se estaba y realizan los mismos pasos anteriores.          Después se les da una variante que es la siguiente: el compañero 1 lanza la pelota y el compañero 2 apenas la lanza da un bote hacia adelante e intenta coger la pelota. Esta actividad la realizan 10 veces pueden variar la trayectoria del giro. (HIDRATACION)</p> <p>Partido de integración.          Estiramiento          Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>		<p>Ejecuta de manera positiva movimientos</p>
<p>REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION</p>			<p>REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR</p>	<p>ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES</p>	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO  
PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 6 **FECHA** 20\_10\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** INICIACION AL SOFTBALL **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales asociados a la práctica.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo su estado físico y de salud actual.</p> <p>Utilización del cuerpo como forma de expresión.</p> <p>Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones</p>	<p>Reconocimiento, de la acción corporal frente a las actividades de velocidad, coordinación, fuerza y concentración.</p> <p>Conocimiento sobre la influencia de los hábitos de vida saludable.</p> <p>Identifique las posiciones corporales adecuadas.</p>	<p>Inclusión.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos: Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b></p> <p>1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.</p> <p>2. Calentamiento.</p> <p>Congelados bajo tierra: en un espacio determinado todos deberán desplazarse; uno de los integrantes es quien coge, los demás no deben dejarse coger y si son cogidos la única manera para ser descongelados es que un compañero pase por debajo de sus piernas.</p> <p>Caballos y jinetes: por parejas deberán pasar por una serie de obstáculos, pero lo deberán hacer como jinete y caballo, de ida un integrante será caballo y el otro jinete y de vuelta cambian de rol. El final del recorrido de ida encontrarán un objeto que deberán llevar al punto de salida en general hay 5 objetos el que logre organizar los objetos de la manera en que estaban será el ganador de una sorpresa. Algo importante es que el caballo deberá llevar los ojos tapados. (HIDRATACION)</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.</p> <p>Circuito: en el circuito se encuentran 4 estaciones en donde cada una tiene un ejercicio específico. 1. Saltar lazo a pie junto.</p> <p>2. Realizar botes hacia diferentes partes sin soltar el balón.</p> <p>3. realizar equilibrio en un pie realizando la posición de un avión.</p> <p>4. no dejar caer al piso una bomba.</p> <p>Este circuito lo realizaran todos y el cambio de estación lo indicara el maestro al transcurrir 30 segundos.</p> <p>Circuito militar: en el circuito se encuentran 4 estaciones en donde cada</p>	<p>Pelotas</p> <p>Periódico</p> <p>Lazos</p>	<p>Grado de participación en las actividades.</p> <p>Interacción con los compañeros.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo.</p>

<p>equilibradas y constructivas con los demás.</p>			<p>una tiene un ejercicio específico. 1. Saltar lazo a pie junto 10 veces.  2. desplazarse por un espacio determinado en posición cuadrúpeda.  3. desplazarse por un espacio determinado en posición de arrastre.  4. saltar dentro de los espacios delimitados.  En esta actividad se realizaran 2 equipos. El primer equipo que llegue de primeras con todos los integrantes será el ganador.</p> <p><b>MOMENTO 2</b>  Retomando la practica de lanzamiento, por parejas se ubican a una distancia no mayor de 4 metros y lanzan la pelota hacia el compañero lo mas alto posible. Luego van a lanzar la pelota al compañero pero en este caso lo van a hacer en movimiento.  2 a la vez: se hacen grupos de tres integrantes, dos se ubican en un sitio y el que queda solo se ubicara entre 7 a 9 metros de distancia y les lanzara la pelota a sus compañeros. El objetivo de los que están juntos es coger la pelota sin que caiga. La variable se centra en que abra dificultad para lograr conseguir la pelota. El cambio de lanzador se dará después de realizados 6 lanzamientos. Después de realizar los lanzamientos por el aire, se harán esta vez por el suelo.  Agarre: por parejas, lanzamiento por aire quien recibe atrapa la pelota con las dos manos en forma de boca y llevando los brazos hacia atrás amortiguando la trayectoria. Las recepciones son: brazos arriba de la cabeza, brazos al frente del pecho y brazos hacia los lados. Cada integrante deberá recibir la pelota 10 veces. (HIDRATACION)  Recepción de rodillas: por parejas se realizara la actividad, quien recibe la pelota deberá arrodillarse y hacer el movimiento de los brazos indicado en la actividad anterior.  Bateo: se les indica a todos la forma de agarrar el bate, la posición de las piernas y de los brazos y de acuerdo a los bates que hallan se realizaran los grupos de forma equitativa.  Juego de integración.</p>		
<p><b>REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION</b></p>			<p><b>REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR</b></p>	<p><b>ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES</b></p>	



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO**  
**PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 7 **FECHA** 27\_10\_2012

**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_

**TEMA:** IRRADIACION AL TENNIS **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?		QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales asociados a la práctica.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo su estado físico y de salud actual.</p> <p>Utilización del cuerpo como forma de expresión.</p>	<p>Reconocimiento, de la acción corporal frente a las actividades motoras.</p> <p>Conocimiento sobre los hábitos de vida saludable.</p> <p>Se mantiene constantemente en la posición adecuada.</p> <p>Conocimiento: que es el softbol y el porqué del mismo.</p>	<p>Enseñanza reciproca.</p> <p>Resolución de problemas.</p> <p>Métodos creativos.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos: Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b>            1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.            2. Calentamiento.            En la mitad: se conforman dos equipos. Uno equipo se divide y se ubica a los extremos de un campo delimitado, el otro equipo se ubica en el medio del campo. El equipo que esta en los extremos tendrá de 3 a 4 pelotas. El objetivo es tirar a darle a los compañeros que están en el centro los cuales no pueden atraparlas, solo deben esquivarlas, después de que le den a todos se cambian los roles.            Moviéndose: los niños corren libremente por el espacio delimitado. A una señal del maestro deben ubicarse conforme a lo que el maestro dice. Ej: a la derecha de Sergio! Y todos den trotar a la derecha del nombrado. Delante de Lina! Con las manos en la cabeza! Y así se van variando los movimientos y las ubicaciones del grupo conforme a las indicaciones.  <b>(HIDRATAACION)</b>  <b>ESTIRAMIENTO</b>            El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición de pie y erguida, desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados.</p> <p>Protegiendo la cola: entre todos forman una especie de gusano, solo un niño queda fuera del gusano, el cual tendrá la función de coger la cola del gusano. El gusano deberá moverse rápido y sin soltarse para impedir que le cojan la cola. Si el niño logra coger la cola que es el</p>		<p>Pelotas</p> <p>Raquetas</p>	<p>Grado de participación en las dinámicas.</p> <p>Interacción con el grupo.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo.</p> <p>Realiza los lanzamientos de manera correcta.</p>

			<p>ultimo compañero que conforma el gusano, pasara a ser cola y el que hacia de cabeza del gusano será quien coja. El ejercicio se realiza hasta que todos logren coger.</p> <p>Los aros: por parejas se desplazan en diferentes direcciones sobre el campo enmarcado, dentro del campo abra el mismo número de aros que el numero de las parejas menos uno. A la indicación cada pareja debe buscar un aro y meterse dentro; la pareja que queda sin aro deberá ubicarse junto a un cono situado en el terreno de juego (a esta pareja se le da un punto) se sigue jugando y cada vez se va quitando un aro e incorporando un nuevo cono. La pareja que quede en el único aro obtendrá un premio. (HIDRATACION)</p> <p><b>MOMENTO 2</b></p> <p>Control: se les da una indicación a los niños de como debe ser cogida la raqueta; luego de ello se procede a indicar a los niños una actividad de control. Esta actividad consta de: el niño tomara la raqueta con la mano dominante y durante unos minutos deberá hacer equilibrio con una pelota intentando pegarle hacia arriba. Luego de pegarle hacia arriba lo hará hacia abajo. Y por ultimo intercalado. Estos tres movimientos los realizará con ambas manos.</p> <p>Luego de hacerlo individualmente, el ejercicio se realizará por parejas.</p> <p><b>Media docena de huevos:</b> Se coloca una pelota de tenis (en total 6) en cada intersección de las líneas de la cancha de tenis, es decir, una pelota en la línea de fondo en la marca de saque, otra a la derecha donde la línea de fondo toca con la línea lateral, otra a la izquierda donde la línea de fondo toca con la lateral izquierda, otra justo en medio de la cancha en la cruz de las líneas de saque, otra a la derecha, donde toca la línea de saque con la línea lateral derecha y otra a la izquierda. En total son 6 bolas.</p> <p>Una vez colocadas estas 6 pelotas, el jugador coloca junto al poste que sostiene la red la raqueta en el suelo. El juego consiste en ir a buscar corriendo las pelotas de una en una y colocarlas en la raqueta, una vez estén las 6 en el cordaje, hay que devolverlas a su lugar de origen. Al otro lado de la red se puede poner a otro jugador a hacer lo mismo a ver cual termina antes.</p> <p>(HIDRATACION)</p> <p>Ejercicios básicos de sensación de la pelota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pelota por alumno: rodarla hacia la pared y recogerla por el suelo, lanzar al aire y recoger, botar y re-coger, botar y lanzar alternativa-mente.</li> <li>• Una pelota por pareja: uno la rueda por el suelo y el otro la recoge, uno la lanza por el aire (por abajo y por arriba de la cabeza) y el otro la recoge, primero quietos y luego en movimiento. Uno lanza y el otro golpea con la mano.</li> <li>• Una pelota y una raqueta por alumno: Mantener la pelota sobre las cuerdas, rodar la pelota por el suelo con la raqueta, pegar a la pelota hacia arriba, botar la pelota, combinar lo anterior, golpear la pelota con ambas caras de la raqueta.</li> </ul> <p>3. Aprendizaje de los golpes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecha.</li> <li>• Revés a dos o a una mano.</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

			<p><b>Rey-Reina:</b> Se ubican dos jugadores en el fondo. El de la derecha es el rey y el de la izquierda la reina. En el otro lado los jugadores hacen una fila y de uno en uno ponen la pelota en juego mediante saque. Hay que sacar siempre sobre el rey y continuar el punto (1 contra 2). El que falle el punto se retira. Si es el que ha puesto la pelota en juego, pasa el siguiente y se vuelve a ubicar en la fila. Si falla el rey, vuelve a la fila, la reina pasa a la posición del rey y el que ha puesto la pelota en juego pasa a la posición de reina. El siguiente debe sacar rápido para ganarle a la nueva reina. Si falla la reina vuelve a la fila y el que ha sacado pasa a su posición.</p> <p>Si se gana el punto en la posición de rey son 2 puntos y en la posición de reina 1. A la indicación del maestro "eliminación" y el que vaya fallando se va eliminando hasta que quede un solo jugador que es el que gana. Luego se analiza quien hizo más puntos (HIDRATACION)</p> <p>Partidos: mini campeonato Estiramiento Retroalimentación: A través de una serie de preguntas se identifican los puntos buenos de la clase y los puntos a mejorar.</p>		
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACION			REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	





**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**COMITÉ DE PRACTICA PEDAGOGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO  
PLAN DE CLASE**

**INSTITUCION EDUCATIVA:** COLEGIO UNIVERSIDAD LIBRE \_\_\_\_\_ **CLASE No.** 8 **FECHA** 03\_11\_2012  
**DOCENTE TITULAR:** EDGAR ACOSTA RODRIGUEZ \_\_\_\_\_ **DOCENTE EN FORMACION:** DAVID ALEJANDRO LUGO MARTINEZ \_\_\_\_\_  
**TEMA:** IRRADIACION AL TENNIS **CURSO:** \_\_\_\_\_ **ASIGNATURA:** IRRADIACION DEPORTIVA **No DE ESTUDIANTES:** \_\_\_\_\_ **No. SESIONES** 2

**QUE RELACION TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACION?:**

QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUE RECURSOS VA A UTILIZAR	COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Adquisición de compromisos personales asociados a la práctica.</p> <p>Realización de ejercicios y actividades físicas reconociendo su estado físico y de salud actual.</p> <p>Realice ejercicios y actividades físicas reconociendo los avances personales en aquellas cualidades como</p>	<p>Reconocimiento, de la acción corporal frente a las actividades motoras.</p> <p>Conocimiento sobre los hábitos de vida saludable.</p> <p>Realización de actividades y juegos donde interviene la coordinación viso-manual.</p>	<p>Inclusión.</p> <p>Asignación de tareas.</p>	<p>Cada una de las sesiones estará compuesta por dos momentos: Momento 1 Juegos, Momento 2 Irradiación.</p> <p><b>MOMENTO 1</b></p> <p>1. Se inicia planteando las condiciones de clase: horario, implementos, hidratación, forma de comunicación.</p> <p>2. Calentamiento.</p> <p>Carrera de cigüeñas: todos se ubican en una fila detrás de un espacio determinado (salida). El último integrante agarra con una mano el pie del compañero que tiene adelante y coloca la otra mano sobre el hombro del compañero. Todos hacen lo mismo hasta estar todos unidos. Luego deben salir todos coordinadamente sin soltarse hasta la línea de llegada, si se llegan a soltar deben salir de nuevo desde el principio.</p> <p>Pisa Globos: cada integrante tendrá un globo amarrado a sus tobillos, el espacio en donde se muevan estará delimitado. El objetivo consiste en torear los demás globos sin que pisén el propio.</p> <p>Tiro al balón: se constituyen 2 equipos, en donde cada jugador tendrá una pelota de tenis y en el medio del campo estará ubicado el maestro con un balón grande. Cuando el maestro lance el balón al aire, los jugadores de cada equipo intentaran darle al balón. ( solo se puede lanzar cuando el balón esta en el aire ).</p> <p>(HIDRATACION)</p> <p>Atrápala: se conforman 2 equipos, en donde cada jugador tendrá una pelota. Los integrantes del otro quipo están aproximadamente a 3 mts de distancia. A la señal el equipo que tiene las pelotas las lanza al aire y el otro equipo debe tratar de atraparlas antes de que toquen el piso. Luego se</p>		<p>Grado de participación en las dinámicas.</p> <p>Interacción con el grupo.</p> <p>Capacidad de control sobre su cuerpo y sobre la raqueta y la pelota.</p> <p>Realiza los lanzamientos de manera correcta.</p> <p>Realiza los</p>

<p>motricidad y coordinación.</p> <p>Coordinación y precisión en la realización de lanzamientos en movimiento, estáticos y precisos.</p>			<p>cuentan las pelotas que caen al suelo. Cada equipo realizará el ejercicio y lanzará 10 veces la pelota. ¿a quien se le cayo la pelota?</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b> El estiramiento se realiza en todo el cuerpo iniciando en posición erguida y de pie desde la cabeza y terminando en las piernas en posición sentados. Buscapies: entre todos conforman un circulo; un jugador que esta en medio tendrá un balón atado a una cuerda y dará vueltas al balón a ras de suelo y los demás niños tiene que saltarlo, el que no lo salta o le da al balón pasa al medio. La olla: en un espacio delimitado un integrante tendrá que coger a un compañero, cuando lo haga este último deberá unirse al compañero e irán formando una cadena hasta ser todos cogidos. Una de las condiciones es que los integrantes que aun no han sido cogidos no podrán salirse del espacio delimitado.</p> <p><b>Golf:</b> los niños colocan una pelota sobre la línea lateral de la pista y ellos se ubican a lo largo de esa línea mirando a la línea de enfrente. El juego consiste en hacer que utilicen la raqueta como si fuera un putt de golf, con el objetivo de que dejen la bola lo más cerca posible de la línea lateral de enfrente. El niño que deje la bola más cerca gana un punto. El juego se puede alargar hasta que un niño llegue a un número determinado de puntos.</p> <p><b>Penaltis:</b> Se trata de hacer lanzamientos de penaltis golpeando una pelota lanzada por el docente. La portería será el trozo de red desde la línea lateral hasta la línea central de la pista, delimitándose con un par de conos o sillas. Un niño hace de portero y los demás se disponen en la línea de fondo para intentar marcar. Se realizan tandas de 5 ó 10 lanzamientos por integrante contando los goles de cada uno. El docente se ubica al lado de un poste de red y lanza las pelotas, mientras el niño golpea la pelota de primeras intentando que toque la red dentro de los límites establecidos. El niño que marque más o menos goles será el próximo portero.</p> <p>Partido con las siguientes características:Se conforman dos equipos. Cada niño de cada equipo golpea una sola vez tratando de mantener la pelota en juego. Normalmente, cada jugador parte con tres vidas y cada vez que falle, va perdiendo vidas hasta que se queda sin ninguna. En ese momento está eliminado y se ubica a lo largo del pasillo de dobles de su lado de la pista. El resto de niños sigue con el juego. Pierde el equipo que se queda sin jugadores.</p>	<p>movimientos y desplazamientos de manera correcta.</p>
--	--	--	--	--



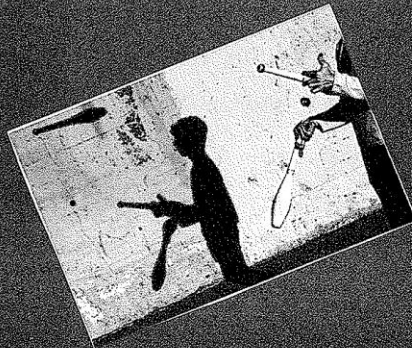
# Malavares

MALAVARES: 1. SE PUEDE INICIAR CON DOS PELOTAS EN UNA MANO, SE TIENE LAS DOS AL TIEMPO, SE LANZA UNA Y LUEGO SE LANZA LA OTRA CUANDO LA PRIMERA VA EN SU PUNTO MAS ALTO Y ASI SE VA ALTERNANDO EL LANZAMIENTO.

2. SI SE LOGRAR OBTENER UNA BUENA EJECUCION SE PUEDE AVANZAR AL SIGUIENTE NIVEL, EL CUAL ES CON 3 PELOTAS: DOS EN UNA MANO Y UNA EN LA OTRA. SE LANZA UNA DE LA MANO QUE TIENE DOS LUEGO SE LANZA LA QUE ESTA SOLA Y LUEGO SE LANZA LA 3. LA IDEA DE LAS 2 ACTIVIDADES ES NO DEJAR CAER LAS PELOTAS Y GENERAR UN GRADO DE COORDINACION ENTRE LAS MANOS Y LOS OJOS.

3. MALAVAR CON UN PALO: ESTANDO DE PIE SE ALZA UN PIE Y EL OTRO QUEDA DE APOYO, CON EL QUE ESTA ALZADO SE INTENTA SOSTENER UN PALO QUE DEBE ESTAR UBICADO EN ENCIMA DE ESTE, SI SE LOGRA SOSTENER EL PALO SIN DEJARLO CAER, SE PUEDE HACER EL CAMBIO DE PIE.

4. DEL MISMO MODO EN QUE SE HACE MALAVAR CON LOS PIES, SE PUEDE REALIZAR CON LOS DEDOS DE LAS MANOS. SE COLOCA UN PALO SOBRE LA LLEMA DE UN DEDO Y SE MANTIENE EL PALO SIN DEJARLO CAER, ASI SUCESIVAMENTE CON TODOS LOS DEDOS DE AMBAS MANOS.



# Ronda: Alpin Alpon z'z'a'z'

RONDA: ALPIN APOK ES UNA RONDA DE CONCENTRACION Y DE COORDINACION VISO MANUAL; LOS INTEGRANTES TOMAN UN OBJETO CUALQUIERA Y SENTADOS EN EL PISO O EN UNA MESA (NO IMPORTA EL LUGAR, LO IDEAL ES QUE HAYA ESPACIO) INCIAN LA CANCION: ALPIN ALPON A LA HUIA DEL CONDE. SIMON: A LA LATA AL LATERO, A LA HUIA DEL CHOCOLATERO, LUEGO VUELVE A INICIAR. ESTANDO SENTADOS SE DEJA EL OBJETO AL LADO IZQUIERDO DE CADA UNO. LUEGO CUANDO SE CANTA A LA HUIA DEL CONDE SE COGE EL OBJETO Y SE DEJA EN LA IZQUIERDA DEL COMPAÑERO DE LA DERECHA, AL PON NUEVAMENTE SE REPITE EL MOVIMIENTO Y CUANDO SE CANTA A LA HUIA DEL CONDE SIMON SE COGE EL OBJETO SE DEJA AL LADO IZQUIERDO DEL COMPAÑERO.

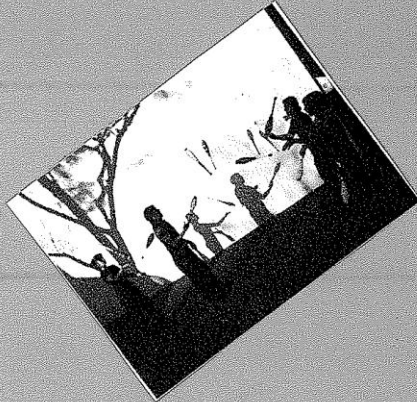
OBJETIVO: IR AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE LA CANCION Y POR LO TANTO LA VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO.

INTEGRANTES MINIMO: 2  
MATERIALES: OBJETO





# Coordinación Viso-manual



COORDINACION VISO-MANUAL: ESTA ACTIVIDAD SE HACE EN PRIMERA INSTANCIA SIN DESPLAZAMIENTO, SOLO SE MUEVEN LOS BRAZOS: 1. BRAZOS ABAJO, 2. SE LEVANTA UN BRAZO HACIA EL FRENTE A LA DISTANCIA DEL HOMBRO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA ABAJO. 3. EL PRIMER BRAZO SE FLEXIONA HACIA EL PECHO Y EN ESE MISMO MOMENTO EL OTRO BRAZO SE LEVANTA HACIA EL FRENTE A LA DISTANCIA DEL HOMBRO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA ABAJO. 4. EL PRIMER BRAZO QUE ESTA FLEXIONADO HACIA EL CUERPO CAMBIA SU POSICION EN FLEXION DE BRAZO HACIA ADENTRO CON EL ANTEBRAZO HACIA ABAJO Y EL SEGUNDO BRAZO REALIZA EL MOVIMIENTO DE FLEXION. 5. LUEGO EL PRIMER BRAZO VUELVE NUEVAMENTE A LA PRIMERA POSICION Y EL OTRO BRAZO REALIZA EL MOVIMIENTO QUE LE CONTINUA.

OBJETIVO: LOGRAR LA EJECUCION DEL MOVIMIENTO COORDINADAMENTE

INTEGRANTES: UNO EN ADELANTE

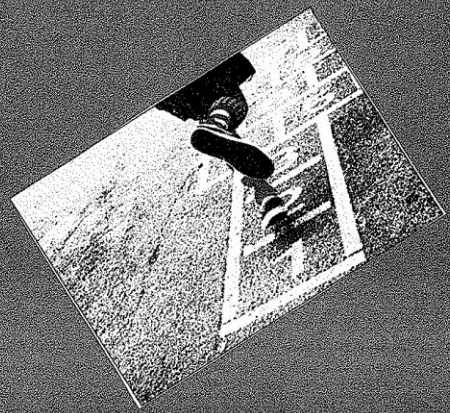
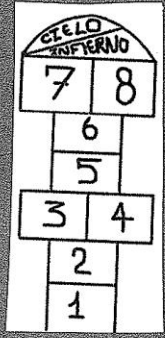
LA GOLOSA: AL AIRE LIBRE EN CUALQUIER LUGAR DONDE TE PUEDAS DIVERTIR, VAS A COGER Y MARCAR CON UNA TISA LA ESTRUCTURA DE LA GOLOSA CON LOS NUMEROS Y CON CIELO E INFIERNO. CADA PARTICIPANTE DEBE PASAR SECUENCIALMENTE LOS NUMEROS QUE ESTAN MARCADOS HASTA LLEGAR A CIELO, LUEGO DE ESTE PODRA IR CONQUISTANDO LAS CASILLAS.

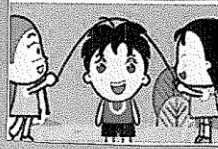
OBJETIVO: EL QUE PRIMERO LOGRE CONQUISTAR MAS CASILLAS Y EL QUE SE DIVIERTA MAS.

INTEGRANTES: MINIMO 2

MATERIALES: TISA, PIEDRA.

# La Golosa





SALTAR LAZO: ESTA ACTIVIDAD DA LA POSIBILIDAD DE REALIZARLA INDIVIDUALMENTE, EN PAREJA O EN GRUPO. SI SE REALIZA INDIVIDUALMENTE SE PUEDEN EJECUTAR DE DIFERENTES MOVIMIENTOS COMO LO PUEDA SER: SALTO CON UN PIE, SALTO CON LOS PIES JUNTOS, MOVIENDO EL LAZO HACIA ATRÁS, POR PAREJA UN INTEGRANTE SALTA SIN MOVERSE, MIENTRAS QUE EL OTRO INTEGRANTE VA GIRANDO EN SU PROPIO EJE Y POR ULTIMO DOS BATEN EL LAZO Y LOS DEMÁS PUEDEN SOLO PASAR, LUEGO UNO ENTRA SALTA 3 VECES O LAS QUE ACUERDEN Y EN EL ULTIMO SALTO ENTRA EL OTRO.

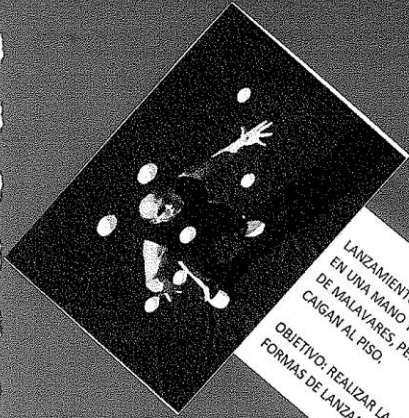
OBJETIVO: LOGRAR CONSEGUIR EL MAYOR NUMERO DE SALTOS, COMPARTIR CON PERSONAS QUERIDAS Y CREAR NUEVAS FORMAS DE SALTAR EL LAZO.

INTEGRANTES: MINIMO 1

MATERIALES: LAZO.



# Saltar Lazo



LANZAMIENTOS DE PELOTA: ENFRENTA A UNA PARED SE UBICA, CON TRES PELOTAS DOS EN UNA MANO Y UNA EN LA OTRA SE VA A INTENTAR REALIZAR EL MISMO MOVIMIENTO DE MALAVARES, PERO EN ESTE CASO SE LANZAN LAS PELOTAS HACIA LA PARED SIN QUE CAIGAN AL PISO.

OBJETIVO: REALIZAR LA ACTIVIDAD EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. DESCUBRIR DISTINTAS FORMAS DE LANZAMIENTO DE LAS PELOTAS.



# Lanzamiento de Pelota



# Chicle Chicle Americano

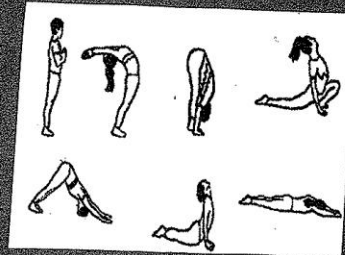


CHICLE CHICLE AMERICANO: ADEMÁS DE MOVERSE HAY QUE ESTAR CONCENTRADO Y AFINADO CON LA CANCIÓN QUE SE VA CANTANDO, DE LO CONTRARIO EL MOVIMIENTO NO SERÁ VALIDO. EL PARTICIPANTE QUE ESTE SALTANDO DEBERÁ REALIZAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS HASTA LLEGAR AL SIGUIENTE NIVEL.

OBJETIVO: EL PARTICIPANTE QUE LOGRE HACER EL MOVIMIENTO MÁS ALTO.

INTEGRANTES: MÍNIMO 3

MATERIALES: BANDA ELÁSTICA



COORDINACION DE PIERNAS: EN UN ESPACIO DETERMINADO SE REALIZA EL SIGUIENTE MOVIMIENTO: 1. PIES JUNTOS. 2. PIE DERECHO DA MEDIO PASO HACIA EL FRENTE. 3. PIE IZQUIERDO A DONDE ESTA EL DERECHO. 4. PIE IZQUIERDO MEDIO PASO HACIA LA IZQUIERDA. 5. PIE DERECHO A DONDE ESTA EL IZQUIERDO. 6. PIE IZQUIERDO MEDIO PASO HACIA ATRÁS. 7. PIE DERECHO A DONDE ESTA EL IZQUIERDO. 8. PIE DERECHO MEDIO PASO HACIA LA DERECHA. 9. PIE IZQUIERDO A DONDE ESTA EL DERECHO.

OBJETIVO: LOGRAR REALIZAR TODO EL MOVIMIENTO A UN RITMO.

INTEGRANTES: UNO EN ADELANTE

MATERIALES: NO



Ronda: Sopo Sopo Sopo  
Sopongo

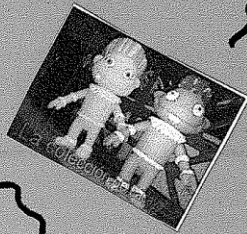
RONDA: SOPO SOPO SOPO SOPONGO ES UNA DINAMICA MUY DIVERTIDA. AL RITMO DE LA CANCIÓN SE HACE UN CÍRCULO O PUEDE VARIARSE LA FORMA DE UBICACIÓN. EL PRIMER NIÑO REALIZA UNA FIGURA, UN GESTO UN MOVIMIENTO Y AL CAMBIAR DE ACCIÓN EL COMPAÑERO QUE LE SIGUE REALIZA LA QUE EL PRIMER COMPAÑERO ESTABA REALIZANDO Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE TODO EL GRUPO SE ESTE MOVIENDO.

OBJETIVO: LOGRAR COORDINAR LOS MOVIMIENTOS AL RITMO DE LA MÚSICA.

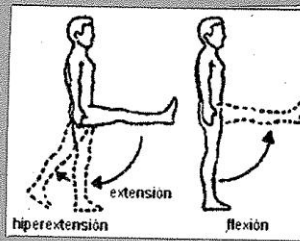
INTERANTES: MINIMO 2

MATERIALES: NO





# Ronda: Ritmo

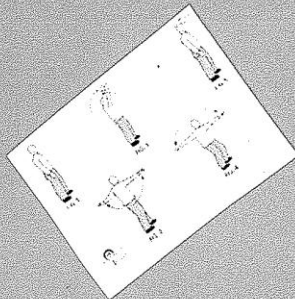


RONDA: RITMO: ES UNA DINAMICA DE CONCENTRACION Y VELOCIDAD PARA PENSAR. LA CANCION ES: RITMO... DIGA USTED... POR FAVOR.. NOMBRES DE... EJ: ANIMALES... COMO CUALES? QUIEN ESCOGE QUE TIPO DE COSAS SE VAN A DECIR INICIA. PERRO.Y EL SIGUIENTE NIÑO CONTINUA... PATO... Y ASI SUCESIVAMENTE, LORO...

OBJETIVO: LOGRAR DECIR AL RITMO DE LA CANCION LO QUE SE ESCOGIO SIN REPETIR.

INTEGRANTES: MINIMO 2

MATERIALES: NO



# con Pies Y Manos

COORDINACION PIES Y MANOS: A UN RITMO CONSTANTE SE REALIZAN LOS DOS EJERCICIOS ANTERIORES AL MISMO TIEMPO.

OBJETIVO: REALIZAR EL MOVIMIENTO CORRINADAMENTE

INTEGRANTES: UNO EN ADELANTE

MATERIALES: NO.



# con Coordinación



GALLINA CIEGA: POR TURNOS SE DEBERA ESCOGER A UN PARTICIPANTE Y ESTE TENDRA EL DEBER DE COGER A LOS DEMAS, PERO LA CONDICION ES QUE EL QUE COGE LO HACE CON LOS OJOS BENDADOS.

OBJETIVO: COGER EL MAYOR NUMERO DE PARTICIPANTES

INTEGRANTES: MINIMO 3

MATERIALES: BENDA, PAÑOLETA, U OBJETO QUE SIRVA PARA TAPASR LOS OJOS.

# Gallina Ciega

