



INFORME SEMILLERISTAS Y AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

La presentación y aprobación del informe final para semilleras y auxiliares de investigación de la Facultad de Educación, se rige por la normatividad establecida por la Universidad Libre. Acuerdo N° 6 del 27 de septiembre de 2019, por el cual se modifica el acuerdo N° 01 de 2019 (Reglamento de investigaciones) Pregrado; artículo 46. Posgrado, artículo 48.

Para el diligenciamiento de este informe tenga en cuenta lo siguiente:

1. El docente tutor debe enviar al correo semilleros.ciencias.bog@unilibre.edu.co el formato INFORME SEMILLERISTAS Y AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN debidamente diligenciado y firmado. (Según cronograma)
2. Se debe adjuntar en el mismo correo, archivo PDF con reporte de la plataforma Turnitin.
3. El formato debe tener la aprobación mediante firma original del docente tutor o líder de proyecto.
4. El informe no debe contener más de 30 páginas (sin contar anexos)
5. El informe debe ser diligenciado en letra Times New Roman 12, interlineado sencillo.
6. El informe debe incluir la evidencia de su participación en el semillero, acta de inicio, todos los certificados de participación en ponencias, y publicación(es) derivada(s) del ejercicio, creación de materiales, otros.
7. El formato debe incluir:

INFORMACIÓN GENERAL	
Fecha de entrega:	04/08/ 2023
Nombre(s) autor(es)	Yenifer Andrea Forigua Mayorga – Diana Carolina Santos Martínez
Nombre del semillero responsable del proyecto	Neuroactivos
Nombre del grupo de investigación al que está vinculado el semillero	Educación Física y Desarrollo Humano
Nombre del Macroproyecto al cual aporta el trabajo del estudiante	Ejes curriculares para la educación física de los colegios de la Secretaría de Educación Distrital: Una construcción colectiva docente



Objetivo general del Macroproyecto de investigación	Determinar los criterios que orienten una propuesta colegiada de ejes curriculares para el área de educación física en perspectiva de las políticas públicas	
Docente Tutor Líder de proyecto	Natalia Stephany Morales Eraso	
Periodo de pertenencia al semillero	Fecha de inicio (dd/mm/aaaa)	Fecha de finalización (dd/mm/aaaa)
	15/02/2022	23/06/2023
Título del proyecto	Componentes Curriculares en Actividad Física y Salud: Una Construcción Colectiva desde la perspectiva docente en Educación Física.	
Palabras claves	Actividad Física, currículo, salud, Educación Física.	
Resumen	<p>Esta investigación tuvo como objetivo determinar la realidad del tópico de actividad física y salud a partir de una revisión documental de la política pública en el área de Educación Física en los colegios públicos de Bogotá, a partir de la evidencia científica recolectada se generó el instrumento de validación para la recolección de la información sobre la evaluación del impacto del componente curricular en actividad física y salud.</p> <p>Es un estudio cualitativo de corte hermenéutico-interpretativo con un enfoque descriptivo, realizado en el macroproyecto de la Universidad Libre.</p> <p>De acuerdo con los hallazgos encontrados es recomendable abordar las necesidades de salud pública en el currículo de educación física en los colegios públicos de Bogotá. Esto incluye integrar la actividad física y la salud en el plan de estudios, desarrollar estrategias para reducir el tiempo en pantallas y fomentar un estilo de vida activo, así como actualizar los lineamientos curriculares según las últimas recomendaciones. Estas acciones podrían mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables desde temprana edad y aportando a sus bases sólidas.</p> <p>The objective of this research was to determine the reality of the topic of physical activity and health based on a documentary review of the public policy in the area of Physical Education in public schools in Bogota, from the scientific evidence collected, a validation instrument was generated for the collection of information on the evaluation of the impact of the</p>	



	<p>curricular component on physical activity and health.</p> <p>It is a qualitative study of hermeneutic-interpretative cut with a descriptive approach, carried out in the macroproject of the Universidad Libre.</p> <p>According to the findings, it is advisable to address public health needs in the physical education curriculum in public schools in Bogota. This includes integrating physical activity and health into the curriculum, developing strategies to reduce screen time and encourage an active lifestyle, as well as updating curricular guidelines according to the latest recommendations. These actions could improve the health and well-being of students, promoting healthy habits from an early age and contributing to their solid foundations.</p>
<p>Introducción</p>	<p>Esta investigación se enmarca en el macroproyecto de la maestría en Educación Física de la Universidad Libre, se respondieron preguntas sobre los lineamientos curriculares dentro de la Educación Física escolar, especialmente aquellos que promueven la actividad física, la preservación de la salud y la prevención de enfermedades en los estudiantes. Con el fin de llevar a cabo este estudio, se analizaron documentos relevantes relacionados con la política pública y la literatura científica en el ámbito de la actividad física, la salud y el currículo escolar en el área de Educación Física. Estos documentos incluyen fuentes internacionales, nacionales y locales, que se analizaron para estudiar la relación entre ellos permitiendo identificar las orientaciones y los lineamientos del área establecidos como base de la política pública para los colegios oficiales de Bogotá.</p> <p>La inactividad física representa el 6% de las muertes registradas en el mundo, (OMS 2011). Así mismo el 70% de niños entre 5 y 12 años pasan gran parte de su tiempo frente a pantallas, el 80% de los adolescentes de 13 a 17 años se mantienen por más de 2 horas frente a una pantalla. (ENSIN 2015), de igual manera se evidencia que los niños, niñas y adolescentes no cumplen con las recomendaciones de Actividad Física (FUPRECOL 2016).</p> <p>Estas preocupaciones a nivel nacional e internacional se convierten en problemáticas relevantes dentro de la investigación, ya que, representan una de las causas del sedentarismo, así como la inactividad física en los niños y adolescentes de los colegios distritales. En consecuencia, en el ámbito educativo desde la asignatura de Educación Física, se deben generar estrategias para la promoción de la actividad física y la salud teniendo en cuenta las directrices Internacionales y Nacionales.</p>



	<p>En ese orden de ideas, esta investigación analizo los lineamientos y directrices que se han dado a nivel nacional e internacional sobre la relación coherente entre lo que la Educación Física significa y lo que el currículo puede aportar a la misma, desde sus paradigmas, haciendo énfasis en la realidad social y cultural de los educandos. En primer lugar, se realizó una revisión documental que permitió dar cuenta del estado actual del tópico de Actividad Física y salud en el currículo escolar, en segunda instancia se diseñaron las matrices para organizar la información y establecer las categorías de la investigación y por último, se realizó el diseño del cuestionario para posterior validación de expertos e implementación del pilotaje.</p>
Descripción y planteamiento del problema	<p>Atendiendo a las necesidades relacionadas con la indeterminación del componente curricular de Actividad Física y Salud en la Educación Física de los colegios públicos de Bogotá, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado actual de los componentes curriculares en Actividad Física y Salud del área de Educación Física desde la perspectiva docente en los colegios públicos de Bogotá?.</p>
Objetivo general	<p>Determinar la realidad del tópico en Actividad Física y Salud del área de Educación Física desde la perspectiva docente en los colegios públicos de Bogotá.</p>
Objetivos específicos	<p>Establecer el estado actual a cerca del diseño del currículo en relación con la Actividad Física y la salud del área de Educación Física, a partir de documentos que orientan la política pública ya sea a nivel salud y orientación pedagógica en la escuela.</p> <p>Diseñar el instrumento que permita determinar las variables o tópicos de actividad física y salud en los colegios públicos de Bogotá.</p>



<p>Estado del conocimiento</p> <p>Marco teórico / Antecedentes de la investigación</p>	<p>Antecedentes:</p> <p>Constituyen antecedentes a este trabajo los documentos normativos leyes y principios de carácter internacional, nacional y local, la información obtenida en esta revisión documental permito establecer una relación más amplia sobre el Currículo, la Actividad Física y la Salud Escolar.</p> <p>De igual manera, algunos estudios de carácter científico desarrollados con anterioridad se han relacionado en el trabajo de investigación, ya que contribuyeron para poder establecer un punto de partida con relación a las variables del estudio.</p> <p>En los artículos científicos se enfatiza la relevancia de la actividad física desde la edad temprana como una forma de prevenir futuras enfermedades cardiovasculares. También se destaca la importancia de incorporar las directrices internacionales en el currículo del área de Educación Física para fomentar la práctica de actividad física. Además, se señala que el entorno escolar ofrece un escenario adecuado para promover habilidades sociales a través de la actividad física.</p> <p>Marco Teórico:</p> <p>La presente investigación aborda un análisis exhaustivo del componente teórico en torno al currículo educativo, centrandose su atención en diversas perspectivas fundamentales para el desarrollo del proceso pedagógico. La indagación se enmarca en el ámbito de la Educación Física, la Salud Escolar y la Actividad Física, tomándose como referentes teóricos destacados a figuras de gran relevancia en el campo educativo. Además, se ha recurrido a los lineamientos y las orientaciones curriculares del área, así como las recomendaciones de carácter mundial e investigaciones que fueron enriqueciendo la comprensión de los fundamentos teóricos que sustentan la implementación de un currículo integral y efectivo, que promueve el desarrollo holístico y saludable de los estudiantes. A través de este estudio, se busca identificar puntos de convergencia, divergencia y complementariedad entre estas perspectivas teóricas para contribuir al enriquecimiento y mejora del diseño curricular en el ámbito educativo.</p> <p>En cuanto al componente curricular se hace relevante entender que la sociedad es cambiante, tiene unas características sociales y culturales propias de cada región, por lo tanto el currículo se debe entender desde estos cambios y desde las necesidades propias de cada sociedad, atendiendo a que el proceso de aprendizaje se hace de forma coherente con relación a las exigencias sociales y culturales.</p> <p>En este proceso de estructuración curricular los protagonistas son los</p>
--	--



	<p>estudiantes, los docentes, la cultura y la sociedad, ya que se deben enlazar estos elementos de tal forma que el estudiante goce de un currículo práctico que genere los aprendizajes necesarios para desenvolverse en la sociedad.</p> <p>En cuanto al concepto de Educación Física es considerada como el área que se centra en el desarrollo integral del ser humano, a partir de la práctica de la Actividad Física la Recreación y el Deporte, como herramientas pedagógicas que se enfocan en el desarrollo de habilidades motrices, generación de hábitos y estilos de vida saludables, formación de habilidades sociales y cognitivas a través del movimiento, enriquecida desde las diferentes formas de expresión corporal, en los múltiples contextos donde se desarrolla el ser humano.</p> <p>Entendiendo que la Educación Física afecta diferentes dimensiones del ser, es la salud uno de los componentes que se debe empezar a fortalecer desde la escuela, desarrollando de manera integral contenidos que permitan mejorar la prevención de la enfermedad a través de la creación de hábitos de vida saludables, para esto se debe tener en cuenta que la salud no es solo referente a la ausencia de enfermedad, si no que hace hincapié de este concepto de una forma holística ya que involucra aspectos biológicos, sociales, culturales y emocionales del ser humano, es por esto que la salud escolar guarda una estrecha relación con la Actividad Física y la Educación Física, porque es a través de los elementos pedagógicos que se puede empezar a formar estudiantes con mayor conciencia a cerca de su salud y de las buenas prácticas de higiene asimilando los estilos de vida saludable de manera profunda y consciente.</p> <p>Para finalizar es relevante conceptualizar a cerca de la Actividad Física, como todos aquellos movimientos corporales que generan gasto energético y rompen con las posiciones sedentes, de allí que se destaque la importancia de este elemento desde la escuela ya que puede ser planificada y orientada al mejoramiento de las condición física, el desarrollo motor, cumpliendo con uno de los papeles más importantes en cuanto a la prevención de las enfermedades crónicas, la promoción de la salud y el bienestar socioemocional.</p>
<p>Marco metodológico</p>	<p>Esta investigación hizo parte de la Fase I del Macroproyecto de la maestría en Educación Física de la Universidad Libre. Se trató de un estudio de corte hermenéutico interpretativo, con un alcance descriptivo, que permitió establecer la relación entre la información recopilada en la política pública y las orientaciones internacionales del componente de Actividad Física y salud. La consolidación del presente documento se orientó por los preceptos del enfoque de revisión documental, siendo esta una técnica que recolecta información escrita sobre un tema, teniendo como objetivo presentar</p>



variables que se relacionan directa o indirectamente con el tema establecido. (Hurtado 2008).

Como parte de esto, la revisión documental permitió el desarrollo cualitativo y descriptivo de la situación actual de la Política pública y la revisión crítica de la literatura en cuanto a la Actividad Física y la Salud con relación a la clase de Educación Física, de allí se observaron y recopilaron datos que permitieron la consolidación de elementos que dan cuenta del estado actual del componente investigado. De esta manera, se llevó a cabo la selección de aquellos artículos científicos y de divulgación de libre acceso, que cumplieran con las características de tiempo (10 años a la fecha) y variables en cuanto a Actividad Física y Salud en escolares que han sido publicados en revistas vinculadas a bases e índices bibliográficos como ProQuest, Dialnet, EBSCO, Scielo, Scopus, Web of Science, además de los documentos legales del MEN buscados por su relevancia y de lineamientos Internacionales, cuyos resúmenes o palabras clave incluyeran las categorías definidas, tales como Actividad Física, Salud Educación Física y Currículo.

Una vez seleccionados los documentos, se hizo un análisis de la literatura encontrada que se fundamentó en torno a las siguientes matrices: Para la primera matriz, se realizó la lectura de aquellos artículos y documentos relevantes como antecedentes que permitieron comprender estudios previos con relación al tópico investigado.

En la segunda matriz diseñada, se analizaron los documentos sobre políticas públicas, los cuales corresponden a todas aquellas estructuras de tipo conceptual y legal con alcance local y nacional, sobre conceptos y discursos acerca de la Educación Física, la Actividad física y Salud, y los Lineamientos Curriculares del MEN.

Estas primeras matrices permitieron identificar y comprender en detalle los conceptos y discursos que sustentan las políticas públicas relevantes para el ámbito de la Educación Física y la promoción de la Actividad Física y Salud en el contexto educativo. Así mismo, facilitó la delimitación de las normativas y directrices que impactan directamente en el currículo escolar y en el enfoque pedagógico para fomentar hábitos saludables y una vida activa en los estudiantes. Al integrar ambas matrices y sus respectivos análisis, se obtuvo una visión más integral y coherente para abordar el tema de investigación de manera fundamentada y argumentada.

La tercera matriz diseñada, corresponde al establecimiento de las categorías



	<p>y subcategorías de la investigación, las cuales están relacionadas al tópico de Actividad Física y Salud. Las categorías son: Currículo, Educación Física, Salud Escolar y Actividad Física. Cada Categoría fue conceptualizada teóricamente, estableciendo la dimensión, la subcategoría y el indicador, dando paso a las preguntas que finalmente estructuraron el primer instrumento que dio paso a la validación de expertos.</p> <p>Para asegurar la confianza y validez del instrumento utilizado en el presente proceso de investigación, se llevó a cabo un riguroso proceso de validación mediante pares ciegos, con el objetivo de obtener una evaluación imparcial y objetiva, se contó con la participación de cuatro destacados expertos en los campos de Educación Física, Currículo, Actividad Física y Salud. Estos profesionales, con amplia experiencia y conocimiento en sus respectivas áreas, llevaron a cabo un análisis detallado del instrumento de investigación sin tener conocimiento previo de los demás revisores.</p> <p>Posterior a la validación se hacen los ajustes recomendados y se genera un segundo instrumento que sirvió de insumo para hacer la aplicación de la prueba piloto, y de allí se desarrollaron algunas modificaciones dando paso al instrumento final.</p>
<p>Principales dificultades presentadas</p>	<p>La información relacionada con el tópico de Actividad Física y Salud con relación al currículo en la ciudad de Bogotá era limitada.</p> <p>Los antecedentes presentados en cuanto a los estudios Fuprecol y Ensin son de los años 2016 y 2015 respectivamente, ocasionando que no haya una actualización de dichos estudios de manera regular, teniendo en cuenta que entre estas fechas y el año actual se pasó por una situación de emergencia sanitaria de carácter mundial, en la cual estas cifras debieron sufrir posibles modificaciones importantes que deben ser estudiadas a profundidad.</p>
<p>Resultados Productos derivados del proceso de investigación.</p>	<p>A continuación, se detallan los resultados obtenidos, de acuerdo con la ruta propuesta para el análisis de la revisión bibliográfica:</p> <p>La ficha de lectura para la revisión crítica de la literatura se caracterizó en orden internacional y nacional, de este modo, se hizo una lectura crítica y descriptiva de cada investigación, la cual brindó la síntesis del estudio de una manera global permitiendo la identificación de los elementos importantes para revisar el enfoque de esta investigación; Los aspectos más relevantes a tener en cuenta en la revisión documental con relación a los documentos de índole legal, propicio una trazabilidad entre lo que tiene el documento y lo que realmente se está desarrollando en dichos estudios, esta revisión documental permitió establecer que existen vacíos conceptuales</p>



entre las recomendaciones internacionales, los lineamientos curriculares y las orientaciones pedagógicas, en cuanto a la promoción de la Actividad Física en la clase de Educación Física, es por esto que se deben articular estos elementos junto con el componente de salud dentro del currículo escolar, integrándolos en la estructura curricular de Educación Física para que los estudiantes comprendan la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable. Ver anexo1.

En la segunda matriz realizada según los criterios establecidos, se hizo un análisis de las Políticas Públicas, en la cual se relacionan documentos de tipo legal vigente, legal no vigente y conceptual desde el orden internacional hasta el nacional. Se encontró que el componente de Actividad Física y Salud se encuentra de manera explícita, en algunos de los documentos de tipo legal relacionados en la matriz elaborada, sin embargo, los Lineamientos Curriculares en Educación Física fueron publicados en el año 2010, y no se han registrado cambios o actualizaciones a dicho documento. Por lo tanto, es importante, tomar medidas desde la legislación, el Ministerio de Educación, y las instituciones educativas para promover y orientar currículos que lleven a los niños, niñas y adolescentes a realizar Actividad Física de manera regular como uno de los objetivos de prevención de ECNT, propiciando el mantenimiento de la salud que se perpetuara en edades adultas.

Ver Anexo 2

En cuanto a la matriz de delimitación de categorías teóricas, se hizo relevante el sustento epistemológico que la literatura brindo en este aspecto, ya que permitió la delimitación conceptual de estas variables, con el fin de establecer las dimensiones que las estructuran, de allí, se generaron la subcategorías con su desarrollo conceptual, para posteriormente fijar los indicadores que dieran cuenta frente a la necesidad de indagar sobre el componente de Actividad Física y Salud en Colegios Públicos de Bogotá. A partir de esta ficha se crearon las preguntas que hacen parte del instrumento de recolección, el cual fue validado por expertos y reestructurado de acuerdo con las recomendaciones de los pares expertos. Con dicho instrumento se aplicó una prueba piloto que permitió recoger información para establecer la viabilidad del cuestionario, cumpliendo con los requerimientos de la primera fase del Macroproyecto de la Universidad Libre. Ver Anexo 3.

De acuerdo con la creación del instrumento, se diseñó la rúbrica de validación de expertos, con la cual se establecieron los criterios de



	<p>estructura y calidad de cada una de las preguntas del cuestionario para ser valoradas por los expertos, una vez finalizado el proceso de validación, se hicieron los ajustes necesarios al cuestionario para ser aplicado en la prueba piloto a 6 profesores del área del Distrito Capital, los cuales orientan la clase desde grado tercero hasta grado undécimo.</p> <p>La aplicación del instrumento queda pendiente debido a dinámicas internas del macroproyecto al cual responde este proceso de investigación.</p> <p>Por último, se realiza el artículo denominado: “Actividad Física y Salud: Transformación desde el componente curricular en la Educación Física”, el cual se pasa a sometimiento para su posterior publicación.</p>
<p>Referencias</p>	<p>“Bogotá más activa Política Publica de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá. (2009).</p> <p>Carlos, C. (2020). <i>Pedagogía e investigación, coexistencia epistémica hacia una Educación para Todos</i>. https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/inge_libre/article/view/9369/8277</p> <p>Chaput, J. P., Willumsen, J., & Bull, F. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario para niños y adolescentes de 5 a 17 años: resumen de la evidencia. <i>Int J Behav Nutr Phys Act</i>, 17.</p> <p>Congreso de la República de Colombia. (8 febrero de 1994.) <i>Ley General de Educación</i>. (s. f.).</p> <p>Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (2021). <i>Organización Mundial de la Salud</i>.</p> <p>FIEP. (2000). <i>Manifiesto Mundial de la Educación Física</i>.</p> <p>Grundy, S. (1987). <i>Producto o praxis del currículum</i>. Madrid. Ediciones Morata.</p> <p>Guío Gutiérrez, F. (2022). El juego motor para la enseñanza y aprendizaje de las competencias de la educación física (The motor game for the teaching and learning of physical education competencies): The motor game for the teaching and learning of physical education competencies. <i>Retos digital</i>, 45, 1119-1126. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90023</p> <p>H. (2008). <i>Guía para la comprensión Holística de la Ciencia</i>.</p> <p>Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., Komro, K., Gibbs, L., Magnus, D., & Campbell, R. (2015). The World</p>



Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>

Leal, P. G. (2015). *Orientaciones del área integradora de educación física, recreación y deportes para la implementación de la jornada completa*. Secretaría de Educación del Distrito.

Lee, G., Jang, S., & Kong, S. (2023). Patrones de actividad física según el tipo de clases de educación física por sexo y obesidad entre adolescentes coreanos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20(4).

López, S., Arrieta, S., & Carmona, R. (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo Physical education and school coexistence, a proposal from the curriculum. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa*, 47, 1988-2041.

Mahecha, S. (2020). *Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad*" editorial *Mediterránea*.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia}. (2019). *Orientaciones Curriculares para el área de Educación Física Recreación y Deportes en educación básica y media*.

Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia, Astrid Bibiana Rodríguez Cortés José Orlando Pachón Leonel Morales Reina José Alfonso Martín Reyes Víctor Jairo Chinchilla, Elaboración y redacción final. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. www.mineduccion.gov.co

Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(2), 142-158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>

Pacheco-Herrera, J. D., Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, J. E. (2016). Índice general de fuerza y adiposidad como medida de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad*



Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral, 33(3), 261.
<https://doi.org/10.20960/nh.261>

Plan sectorial de educación: la educación en primer lugar. Alcaldia Mayor de Bogotá. Secretaria de educación del distrito. (2020).

República de Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, Departamento Administrativo de la Presidencia de La República, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Encuesta Nacional De La Situación Nutricional –Ensin- 2015. (s. f.).

Ruiz, C., Lagos, L., Villarroel, F., Godoy, C., & Gómez, T. (2023). *Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: Unarevisión sistemática. Una revisión sistemática.*

Salud, A. F. E. D. P. D. L., Vidarte Claros Consuelo Vélez Álvarez, A., Cuellar, C.S., & Mora, M. L. A. (2011). *ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, osé Armando Vidarte Claros* Consuelo Vélez Álvarez.*

Secretaria de Educación Nacional. (2010). *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte.*

Taba, H. (1993). *Elaboración del curriculum.* Troquel Editorial.

Uddin, R., Salmon, J., Islam, S. M. S., & Khan, A. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports*, 10(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>

Varios, A. (2013). *Constitución Política de La República de Colombia de 1991.*
Linkgua Ediciones.

Zabalza, M. (2000). *Diseño y desarrollo curricular. Narcea Madrid. Orientaciones Curriculares (2022) Ministerio de Educación Nacional Colombia”*



UNIVERSIDAD LIBRE

Personería Jurídica No. 192 de 1946 de Mingobierno
Nit.: 860.013.798-5



Evaluación cualitativa por parte del docente tutor	Son estudiantes muy comprometidas, responsables y juiciosas en la elaboración del trabajo de investigación, las estudiantes han mejorado sus habilidades investigativas.		
Evaluación cuantitativa por parte del docente tutor	Nota:4.8		
Nombre (s) Estudiante (s)	Diana Carolina Santos Martínez	Firma	
	Yenifer Andrea Forigua Mayorga	Firma	
Nombre Tutor principal	Natalia Stephany Morales Eraso	Firma	
Coordinación Semilleros de Investigación		Firma	
Dirección Centro de investigaciones		Firma	



UNIVERSIDAD LIBRE®

Personería Jurídica No. 192 de 1946 de Mingobierno
Nit.: 860.013.798-5



--	--	--	--

ANEXO 1.

Modelo de ficha de lectura para revisión sistemática y crítica de la literatura

Emplee sus propias palabras: por favor, no corte y pegue fragmentos del texto

Elaborado por: Trabajo colaborativo entre el Departamento de Lenguas y la Facultad de Medicina (Diana Carolina Moreno y Andrea Torres Perdigón)

Modelo de ficha de lectura para revisión sistemática y crítica de la literatura					
Ubicación	Referencia en estilo APA o Vancouver	Identifique la pregunta de investigación o la hipótesis (en formato PICOT, si es apropiado):	A partir de su lectura del texto, ¿qué se sabe sobre el tema? Redacte máximo 50 palabras.	Resuma en un párrafo (máximo 50 palabras) la metodología empleada:	¿Hay coherencia entre esa metodología y la pregunta de investigación? Redacte máximo 50 palabras.
Internacional	Cano, I. Pérez, I. Casares, S. Alberola. (2010). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. Centro de salud de Villamuriel de Serrat, Palencia, España. Centro de salud Jardínillos, Palencia, España. Centro de salud venta de Baños, Palencia, España	P: Población de 11 a 14 años del área de centro sur de Palencia. I: Estudio de carácter Cualitativo que busca determinar el nivel de actividad física de los jóvenes entre los 11 y 14 años de la población escogida por los investigadores. C: El estudio estableció una comparación entre el género, la estación climática por la cual se atraviesa y el factor socioeconómico asociado al nivel de actividad física. O: los resultados del estudio arrojaron que la mayoría de los niños participantes del estudio eran activos o muy activos, un 74% practicaba deporte, siendo este hábito más frecuente a mayor nivel de estudios, las horas dedicadas a la realización de actividades deportivas extraescolares a la semana era de 3. El porcentaje de niños que pasaba más de tres horas diarias también era diferente según el nivel educativo. La actividad física era mayor en verano en varones de 11 años. No se encontró relación de sobrepeso y la obesidad con el nivel de actividad.	La obesidad infantil ha sido un factor de preocupación desde hace algún tiempo, por lo tanto, se hace importante establecer con regularidad los niveles de actividad y sedentarismo de los niños en edades escolares. La obesidad infantil está determinada en mayor medida por factores medioambientales que hereditarios. Se presume que la actividad física es abandonada progresivamente por los adolescentes ocasionando adultos con índices de obesidad generando riesgo cardiovascular.	Este estudio utilizó una metodología de carácter cualitativo haciendo una somatometría de la población, adicionalmente utilizaron diarios de campo durante tres días.	El estudio no presenta una pregunta problema, sin embargo si busca revisar los factores que determinan la práctica de la actividad física en población de 11 a 14 años, por lo tanto de acuerdo a esto, el estudio si es coherente con lo que se pretendió.
Internacional	Camacho, A. Sáenz López, P. et al. (2009) El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado. Instituto Andaluz del deporte. (Recuperado 2022)	P: Análisis del currículo desde la perspectiva docente I: Análisis del currículo del área de educación física en tres componentes que son: finalidades, contenidos y metodologías. C: Aplicación de encuesta y desarrollo de grupos de discusión O: Identificar si los componentes de finalidad, contenidos y metodologías corresponden en la práctica docente con el currículo oficial y evidenciar la variación entre primaria y bachillerato	Existen más de cien definiciones sobre currículo, entre ellos algunos autores distinguen el currículo ideal y el currículo material, el primero trata sobre las metas que se pretenden alcanzar sobre determinado contexto y el segundo se establece el desarrollo de estas metas a través de la práctica. La investigación trata el análisis del diseño curricular del área de educación física desde la práctica, en la búsqueda de conocer el estado actual de diseño curricular del área en primaria y bachillerato	En una primera fase se realizó un censo sobre la cantidad de docentes tanto de primaria como de secundaria, se enviaron 1049 cuestionarios a los docentes seleccionados en relación a la provincia y nivel educativo, se evidenció baja cantidad de respuestas por parte de los docentes, por lo tanto, se inició una segunda etapa donde se tenía en cuenta a la institución y no al docente. A partir de un proceso de aleatorización sistemática se seleccionaron 293 instituciones a las que se les reenvió la encuesta postal. En los grupos de discusión se buscó diversidad en los docentes relacionados con la edad, años de experiencia, género y nivel educativo, los grupos estuvieron conformados por 8 y 10 profesores.	Existe coherencia entre los objetivos y la metodología empleada, ya que lo que buscaba la investigación era analizar como el docente concibe la finalidad educativa dentro del currículo de educación física y conocer como trabajaba y cuáles eran las estrategias metodológicas para el desarrollo de los contenidos con relación a los establecidos de manera oficial en el currículo a través de encuesta postal y grupos de discusión.

Local	Monroy, E. (2016). El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludables en el colegio Nueva Esperanza I.E.D.	<p>P: Estudio dirigido al diseño curricular EF en IED Nueva Esperanza.</p> <p>I: Revisión documental para análisis cualitativo de los documentos curriculares existentes. C: Estudio que comparo los documentos del macro, meso y micro currículo en E. F. O: El currículo cumple con las reorientaciones de la época, y promueve los HVS.</p> <p>T: Estudio realizado en el año 2016.</p>	El diseño curricular de cada institución educativa debe cumplir con los lineamientos dispuestos desde el MEN, por tanto es importante y de acuerdo con las disposiciones de ley, entender que la EF debe contribuir a la creación de estilos de vida saludable por medio de la promoción de la actividad física a partir de la clase de EF, siendo la clase un elemento de educación y prevención ya que la escuela y las edades escolares son el mejor escenario para crear pedagogía al respecto disminuyendo las ECNT.	Se hizo una revisión documental en bases de datos en: Ebsco, Academic Complete, Fuente académica, Sport Discus, Science Direct, ProQuest, Tesis. también se hizo una revisión a la legislación colombiana: MEN, (Lineamientos curriculares), Constitución Política 1991, Ley General de Educación 1994, Ley 181 de 1996, Ley 912 de 2004. Y se hizo una revisión a los siguientes documentos: Ensin 2010, Carta Internacional EF, Carta de Otawapara la promoción de la salud, Carta de Bangkok para la promoción de la salud y el mundo globalizado.	Si hay coherencia entre la pregunta y la metodología de investigación ya que es una revisión documental con el objeto de establecer la coherencia entre el currículo y la promoción de los HVS con respecto a los lineamientos desde el MEN.
Local	Pinzón, R. (2017). El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable del colegio Pablo de Tarso I.E.D localidad 7ª. Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Bogotá, Colombia.	<p>P: Currículo de educación física del colegio Pablo de Tarso IED</p> <p>I: Investigación de análisis documental de tipo cualitativo</p> <p>C: Busca verificar soportes teóricos de la formación de hábitos de vida saludables de los estudiantes con lo propuesto en el área de Educación Física de la institución.</p> <p>O: se evidencia la necesidad de generar sustento teórico y prácticas que conlleven al fomento de los hábitos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida</p>	La investigación busca determinar como el currículo del área de Educación física promueve hábitos de vida saludables en los estudiantes del colegio Pablo de Tarso, se hace necesario hacer una revisión y transformación del currículo de Educación Física con contenidos y prácticas que garanticen el fomento de hábitos de vida saludables y posibiliten mejorar la calidad de vida de los estudiantes y su contexto.	Se desarrollo una revisión documental a partir de la hermenéutica, teniendo en cuenta tres fases; en la primera se recopilamos documentos institucionales, sectoriales y distritales relacionados con el área de Educación Física, en la segunda fase se elaboró una matriz de análisis para la recolección de la información de los documentos y una segunda matriz para el análisis de los documentos teniendo en cuenta las variables de la interpretación de cada texto, y una tercera fase donde se generaron conclusiones en relación a las variables identificadas en cada matriz y una triangulación de la información.	Si hay coherencia, entre la pregunta de investigación y la metodología, ya que el estudio buscaba determinar como el currículo para el área de Educación física promueve los hábitos de vida saludable en los estudiantes del colegio Pablo de Tarso IED a partir de una revisión documental.
Local	Parra, L. (2016). Curriculum del área de educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital, Colegio Rafael Bernal Jiménez , localidad Barrios Unidos. Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Bogotá Colombia.	<p>P: Revisión del currículo de educación Física del colegio Rafael Bernal Jiménez.</p> <p>I: Investigación de tipo cualitativo en el cual se analiza el contenido del currículo para mejorar los enfoques. C: Se comparo el currículo del colegio Rafael Bernal Jiménez con respecto a los lineamientos desde el MEN, y documentación internacional relacionada.</p> <p>O: Se da como resultado que los documentos de carácter internacional no se divulgan lo suficiente entre los organismos académicos superiores, en el ámbito nacional y local se evidencian programas que no impactan con la creación de hvs.</p> <p>T: Estudio realizado durante el año 2016.</p>	Para el diseño curricular de cada institución se debe tener en cuenta los lineamientos desde el MEN, sin embargo, dentro de esta directriz no se encuentra con fuerza y contundencia la promoción de la salud y el fomento de los hábitos y estilos de vida saludables dejando evidenciar el vacío que se encuentra desde esta línea.	Se hace una revisión documental y análisis de contenido otorgando significado a la propuesta curricular de la educación física y sus relaciones con los estilos de vida saludables.	No presentan pregunta de investigación, sin embargo, al ser una revisión documental del curriculum hay una coherencia entre el objetivo y las conclusiones con las recomendaciones al respecto.

Local	<p>Bernal, M. (2016). El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable: caso IED Fernando Mazuera Villegas J. T. Localidad 7a Bosa Piamonte. Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación Maestría en Actividad Física para la Salud.</p>	<p>P: Revisión del currículum del Área de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del Distrital Capital en el colegio distrital Fernando Mazuera Villegas localidad séptima Bosa Piamonte. I: Revisión y análisis de 19 documentos, 12 de alcance nacional y 7 de alcance internacional. C: se realizó un trabajo comparativo de los documentos curriculares referentes a lineamientos legales internacionales a los documentos nacionales en lo referente a promoción de hábitos de vida saludable. O: Se hace necesario generar políticas nacionales e institucionales dentro del currículo que garanticen la promoción de los hábitos de vida saludable desde temprana edad.</p>	<p>A nivel internacional existe una preocupación latente por generar políticas y programas que promuevan los hábitos de vida saludables, sin embargo, a pesar de que el gobierno nacional ha firmado y asumido responsabilidades con acuerdos internacionales, no se generan acciones visibles que fomenten la prevención de la salud. A nivel nacional existen documentos legales que condicionan la práctica de hábitos de vida saludable, sin embargo, no hay un ente regulador que los haga cumplir.</p>	<p>La investigación fue de carácter cualitativo, donde se analizaron diferentes documentos curriculares teniendo en cuenta las variables de concepto de educación física, promoción de hábitos de vida saludables, lineamientos curriculares, inclusión de la perspectiva de género, inclusión de la perspectiva de género, la educación física como estrategia metodológica y el alcance territorial del documento.</p>	<p>En el trabajo desarrollado no se presenta pregunta de investigación, sin embargo, existe coherencia entre el objetivo de investigación y la metodología empleada, ya que, el objetivo buscaba determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del Distrito capital a partir de una revisión documental a nivel internacional, nacional, distrital y local.</p>
Local	<p>Prieto, D. Benavides, et al. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA), Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad del Rosario, Bogotá D.C. Grupo GICAEDS, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás, Bogotá, D.C. Colombia.</p>	<p>P: Revisión entre la relación de los niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantalla en niños y adolescentes de Bogotá I: Estudio descriptivo y transversal que se realizó a 149 niños y adolescentes de 9 a 17 años de edad. C: Medición de los niveles de actividad física con acelerómetro durante siete días, registro de auto reporte de tiempo en pantalla, medición del estado de maduración, peso, estatura y circunferencia de cintura. O: Escolares cuyos valores de actividad física moderada y vigorosa mostraron mejores niveles de condición física en cuanto a capacidad aeróbica y flexibilidad.</p>	<p>El sedentarismo está directamente relacionado con los factores de riesgo cardiovascular, es por esta razón que innumerables autores manifiestan la necesidad de realizar actividad física de manera regular. En la actualidad los escolares mantienen demasiado tiempo en pantallas, lo que ocasiona que su rendimiento académico sea bajo, se producen trastornos del sueño, al igual que su interacción social disminuye y en algunos casos estos escolares al llegar a la edad adulta pueden padecer enfermedades cardiovasculares.</p>	<p>Para el desarrollo de la investigación se realizó un estudio transversal realizado en 149 adolescentes de 9 a 17 años, a quienes se les valoraron con acelerómetro por 7 días, el tiempo en pantalla fue registrado por auto reporte y la capacidad aeróbica, fuerza prensil, salto de longitud, velocidad y flexibilidad fueron usados como indicadores de la condición física.</p>	<p>Se encuentra relación entre el objetivo de investigación y la metodología empleada, ya que lo que buscaba la investigación era determinar la relación entre los niveles de actividad física, la condición física y el tiempo de exposición en pantalla a través de la medición de capacidades físicas y el tiempo de exposición en pantallas por auto reporte.</p>

Modelo de ficha de lectura para revisión sistemática y crítica de la literatura

Emplee sus propias palabras: por favor, no corte y pegue fragmentos del texto

Elaborado por: Trabajo colaborativo entre el Departamento de Lenguas y la Facultad de Medicina (Diana Carolina Moreno y Andrea Torres Perdigón)

Modelo de ficha de lectura para revisión sistemática y crítica de la literatura

Referencia en estilo APA o Vancouver	Redacte en un párrafo una síntesis (máximo 50 palabras) de los resultados:	Describa los posibles sesgos o errores sistemáticos en el diseño, la conducción o los resultados. Redacte máximo 50 palabras.	Plantee en un párrafo los elementos de la discusión y las principales conclusiones (máximo 50 palabras):	¿Qué preguntas quedarían abiertas a partir de la evidencia? Redacte una oración que sintetice el vacío de conocimiento específico.	¿Qué aspecto metodológico sería relevante tener presente para su propio estudio?
Cano, I. Pérez, I. Casares, S. Alberola. (2010). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. Centro de salud de Villamuriel de Serrat, Palencia, España. Centro de salud Jardínillos, Palencia, España. Centro de salud venta de Baños, Palencia, España	La actividad física en los escolares adolescentes de Palencia España arroja que es adecuada de acuerdo a su edad, sin embargo, hay factores que la determinan como el socioeconómico, la edad, el género, y la estación climática del año.	El estudio presenta los siguientes sesgos: 1. La muestra fue a conveniencia teniendo en cuenta que no pudiera causar sesgo de selección. 2. No se empleó un método directo de la actividad ya que los métodos directos son más costosos que los indirectos.	Los estudios que establecen los niveles de actividad física en los niños se hacen necesarios de manera permanente ya que estos permitirán establecer estrategias de promoción de hábitos de vidasaludables. De igual manera se plantea que la disminución de laactividad física es paralela a la disminución de prácticas deportivas en los adolescentes. Se concluye que en el verano hay un aumento de la práctica de actividad física porque el clima facilita las actividades al aire libre y los horarios para los deberes escolares son más flexibles.	¿Cuál es el factor económico que limita la práctica de la actividad física en adolescentes?	Las pruebas cuantitativas son importantes para mi estudio.
Camacho, A. Sáenz López, P. et al. (2009) El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado. Instituto Andaluz del deporte. (Recuperado 2022)	Frente al componente de finalidad se evidencia que propiciar un ambiente lúdico y recreativo, desarrollar relaciones socio afectivas, habilidades y destrezas motrices, capacidad expresiva y estética corporal fueron las más destacadas, a diferencia de desarrollar el rendimiento físico y aprender contenidos según los docentes de primaria, mientras en bachillerato la finalidad era adquirir hábitos de higiene y salud, realizar actividad física en tiempo libre, desarrollar el rendimiento deportivo y aprender conocimientos teóricos. En cuanto a los contenidos los docentes exponen haber utilizado los contenidos propuestos en el diseño del currículo a excepción de actividades en el medio natural. El componente de metodología en primaria el docente dedica el 83.80% a clases prácticas y el 15.15% a clases teóricas, mientras que en secundaria 75,78% a el desarrollo de la práctica y el 24,22% al trabajo teórico.	la muestra se desarrolló en 1 de cada 14 instituciones de cada provincia	Existe diferencia entre los docentes de primaria y secundaria en cuanto a las finalidades del área, los docentes en primaria están enfocados en la autorrealización personal y el desarrollo de habilidades motrices, mientras en bachillerato se potencia la responsabilidad social y el acondicionamiento físico. En los contenidos el docente de primaria muestra más interés por la práctica de juegos, expresión corporal, habilidades y destrezas y en secundaria a la condición física y los deportes. Tanto en primaria como en bachillerato se deja de lado el contenido de actividades en el medio ambiente, haciendo referencia a la metodología empleada se evidencia que se realiza en un porcentaje más alto la práctica que los contenidos teóricos.	¿De qué manera propiciar la implementación total del currículo oficial?	La aplicación de la encuesta y la selección de la muestra
Monroy, E. (2016). El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludables en el colegio Nueva Esperanza I.E.D.	La promoción de hábitos de vida saludable se hace a partir de elementos curriculares, resaltando la clase de EF como un espacio privilegiado para dicha promoción, Adicionalmente se resalta el trabajo que se hace desde el área para el fomento de valores promocionando la convivencia pacífica.	Este estudio es una revisión documental, la cual no presenta sesgos por parte de su autor.	¿De qué manera el currículo del área de EF, del colegio Nueva Esperanza IED, Bogotá, promueve los hábitos de vida saludables en los estudiantes? La conclusión a la que llego la investigadora es que de acuerdo a los lineamientos y estándares curriculares desde el área de EF se hace promoción de los hábitos y estilos de vida saludables ya que el espacio de la clase de EF es privilegiado para llevar a cabo dicha promoción.	¿Cuáles son los elementos específicos que permiten evidenciar la promoción de dichos hábitos de vida saludable a partir de la clase de educación física en los estudiantes del colegio Nueva Esperanza IED en Bogotá?	Es una revisión documental que tiene en cuenta leyes y documentación general para mi estudio.

<p>Pinzón, R. (2017). El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable del colegio Pablo de Tarso I.E.D localidad 7ª. Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Bogotá, Colombia.</p>	<p>Se recopila información que sostiene que es necesario fortalecer prácticas que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida de las personas en cuanto a la salud pública y la actividad física, la SED ha generado el programa de jornada completa que busca propiciar mayor permanencia de los estudiantes en la escuela con el fin de fomentar practicas recreo deportivas que permitan generar hábitos de vida saludables. En el plano local existe un programa de la localidad de Bosa enfocado en la promoción y prevención de la salud de carácter informativo donde se orienta a la comunidad sobre las rutas de atención, en cuanto a los documentos institucionales existe un vacío teórico sobre generación de hábitos de vida saludable, promoción de la salud y actividad física tanto en el plan de estudios como en el proyecto transversal de tiempo libre.</p>	<p>El estudio no presenta sesgos</p>	<p>Se encontró una debilidad frente a la estructura del currículo, se hace necesario su reestructuración. Es la escuela el espacio ideal para promover la práctica de hábitos de vida saludables desde su currículo, generando conciencia del autocuidado y la preservación de la salud que posibiliten mejorar la calidad de vida. Los lineamientos curriculares están contruidos a partir de referentes internacionales sobre prevención de la salud según las recomendaciones de la OMS, sin embargo, los documentos institucionales no contienen un sustento teórico que posibilite brindar escenarios que propicien mejorar la calidad de vida de los escolares.</p>	<p>¿Qué contenidos y practican posibilitan la promoción de hábitos de vida saludables?</p>	<p>La revisión documental permite identificar los vacíos teóricos existentes entre las recomendaciones internacionales, los lineamientos curriculares del ministerio y la estructura curricular institucional con referencia a la promoción de hábitos de vida saludables y calidad de vida.</p>
<p>Parra, L. (2016). Curriculum del área de educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital, Colegio Rafael Bernal Jiménez, localidad Barrios Unidos. Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Bogotá Colombia.</p>	<p>La Educación física actual presenta unas características diversas y de mayor complejidad que hace un siglo, por tanto, la preocupación desde los organismos internacionales permanece en la promoción de HVS y la prevención de ENT, sin embargo, en el ámbito nacional estas preocupaciones no han sido tenidas en cuenta desde la primera infancia y a lo largo de la vida escolar del sujeto, por lo tanto, la recomendación es que se pueda tener en cuenta la salud desde la mirada de la pedagogía de la E.F.</p>	<p>Estudio que no presenta sesgos.</p>	<p>El proyecto pretendió mejorar los enfoques y programas curriculares a partir de la búsqueda documental y posterior reflexión con relación a la salud, por lo tanto, se el estudio concluye que: los cambios educativos se hacen cada vez más lentos, ya que deben tener en cuenta la política del momento y no las necesidades de nuestro contexto, en el ámbito internacional hay una preocupación latente por la generación de HVS, sin embargo, el estado no comulga con esto dentro de sus políticas.</p>	<p>¿Bajo qué circunstancias políticas se pueden mejorar los lineamientos curriculares con el ánimo de tener en cuenta las necesidades reales del contexto?</p>	<p>La revisión documental permite tener claridad a cerca de los procesos de diseño y elaboración de los lineamientos curriculares</p>
<p>Bernal, M. (2016). El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable: caso IED Fernando Mazuera Villegas J. T. Localidad 7a Bosa Piamonte. Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación Maestría en Actividad Física para la Salud.</p>	<p>A nivel nacional hace falta que se visibilicen los compromisos adquiridos a nivel internacional frente a la promoción de hábitos de vida para la prevención de la salud, existen programas a nivel distrital que fomentan la práctica de actividad física, sin embargo, al ser políticas de los gobiernos de turno no se da continuidad a muchos programas. Dentro de los currículos institucionales no hay un énfasis claro frente a la generación de hábitos de vida saludables, se debe implementar un nuevo modelo que permita generar dichos hábitos.</p>	<p>No se presenta pregunta de investigación que permita identificar con claridad la problemática a investigar</p>	<p>La forma de vida actual ha generado que se evidencien problemas de salud en los escolares, lo que preocupa a las organizaciones como la OMS, FIEP y la UNESCO. Se hace necesario desde la clase de educación física transformar los estilos de vida de los niños y adolescentes para así prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, pero para generar estos cambios es de vital relevancia que se genere una reforma a nivel estatal, local e institucional, es una transformación que le compete a toda la comunidad educativa.</p>	<p>¿Cuáles entes deben regular, vigilar y controlar que se cumpla con los compromisos y responsabilidades adquiridos frente a la promoción de hábitos de vida saludables en el país, distrito, localidad e institución educativa?</p>	<p>La revisión documental permite establecer las falencias que se tienen a nivel institucional, distrital y nacional frente a la promoción de hábitos de vida saludables comparado con las disposiciones internacionales.</p>

<p>Prieto, D. Benavides, et al. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA), Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad del Rosario, Bogotá D.C. Grupo GICAEDES, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás, Bogotá, D.C. Colombia.</p>	<p>La investigación evidencio que Un 3,8% de la población presentó bajo peso, mientras que el 26,4% presento exceso de peso por IMC. Los estudiantes que permanecieron menos de 2 horas por día frente a una pantalla completaron tiempos mayores a 60 minutos por día de actividad física según registros por acelerómetro. Se encontró un menor cumplimiento de las recomendaciones de Actividad Física y el tiempo de exposición a pantallas. En opinión de los autores, se sugiere que los programas nacionales y las futuras intervenciones que promuevan incrementar los niveles de AF en ambientes escolares en Colombia consideren las diferencias por sexo, así como los factores asociados a ellas, para contribuir de esta manera a la disminución de las diferencias en la salud física. (Prieto, et al. 2015).</p>		<p>Frente al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares desde las edades tempranas el 43.3% de los hombres y el 31.0% de las mujeres son físicamente activos y cumplen con las recomendaciones de realizar actividad física de 60 minutos por día.</p>	<p>¿De qué manera se puede fomentar la práctica de actividad física para contrarrestar el sedentarismo en los escolares de la ciudad de Bogotá?</p>	<p>El articulo permite hacer una revisión frente a los niveles de sedentarismo ocasionados por la exposición en pantallas de los escolares de Bogotá, datos que permiten evidenciar que se debe hacer un ajuste a los lineamientos curriculares que garanticen generar hábitos de vida saludables y que prevengan enfermedades crónicas no transmisibles.</p>
--	---	--	---	---	---

ANEXO 2.

MATRIZ DE ANÁLISIS POLÍTICA PÚBLICA								
N°	Nombre del documento	Referencia Bibliográfica. APA	Tipo de documento	Alcance	Concepto de Educación Física	Actividad Física y Salud	Salud Escolar	Currículo
1	Constitución Política de Colombia de 1991	Constitución Política de Colombia. (1991).	Legal	Nacional	No referenciado en el documento	No se establece en el documento	Artículo 44 hace referencia a los derechos fundamentales de los niños, en los cuales se encuentran la educación y la salud. En el artículo 64 se menciona la calidad de vida como deber del estado.	No hace parte del documento
2	Ley General de Educación de febrero 8 de 1994	Ley 115 de 1994, por la cual se expide la Ley General de Educación, República de Colombia - Gobierno Nacional (1994)	Legal	Nacional	La educación física como área obligatoria y fundamental. No establece un concepto.	Menciona la prevención de la salud dentro de los fines de la educación.	Artículo 16. como objetivo específico en la educación preescolar menciona la formación de hábitos alimenticios, la higiene y el aseo como parte fundamental para el cuidado de la salud. Artículo 21. Hace referencia a la importancia de la salud física, la ejercitación a partir de la educación física, la recreación y el deporte de acuerdo con la edad en la búsqueda del desarrollo físico del estudiante.	Es el marco en la implementación y reformas del PEI y en la construcción curricular, da directrices generales
3	Ministerio de Educación Nacional, (2010). Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Capítulo 2	Ministerio de Educación Nacional, (2010). Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte.	Legal	Nacional	Se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas. Concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones. (capítulo 2, pág 16)	En la ley 115 de 1994, se encuentran los fines de la educación, el preservar la salud es uno de ellos. Dentro del enfoque curricular, se encuentra definido la actividad física y la salud como un proyecto pedagógico de prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud (Capítulo 5 pág 45).	Construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento o de recuperación de la salud, a través de la actividad física. (capítulo 5 pág. 45)	Enfoque Curricular: Prácticas culturales: El juego, (ludoteca y horas lúdicas,) El deporte escolar, (formación deportiva) Recreación, Danzas y expresión corporal, Actividad física y Salud, Aprovechamiento del Tiempo Libre, Educación Física y proyectos pedagógicos de enseñanza obligatoria. La concepción curricular busca responder al para quede la educación física según unos propósitos contenidos en los fines y objetivos de la educación y la Constitución Política colombiana; analizar los referentes socio-culturales en que está inscrita; conocer el tipo de estudiante que pretende formar, afrontar el reto de definir qué tipos de procesos desarrolla la educación física, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos enseña; cómo investiga, diseña, organiza los planes y programas, cómo realiza la evaluación y cuáles son las exigencias que hace al educador. (Capítulo 2 pág 17)
4	Bases para el Plan Sectorial de Educación 2012-2016 2020-2024	Plan sectorial de educación: la educación en primer lugar. Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaría de educación del distrito. (2020)	Legal	Nacional	No está contemplado en el documento	Atención a la primera infancia de manera integral donde se vinculen diferentes entidades como la secretaria de e cultura, recreación y deporte, entre otras.	Propone avanzar en acciones de bienestar escolar que permitan promover los hábitos de vida saludables en cuanto a la adecuada alimentación y actividad física. Una de las metas del plan de desarrollo distrital es acompañamiento al 100% de los colegios en el fomento de estilos de vida saludables enfocados en alimentación y nutrición saludable, movilidad sostenible y prevención de accidentes.	Se referencia el documento sin profundizar en su aplicación

5	"Bogotá más activa" Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009 -2019	Alcaldía mayor de Bogotá. Secretaria Distrital de Cultura, Recreación y Deporte. Comité Sectorial del Sector Cultura, Recreación y Deporte "Bogotá más activa" Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009 -2019 (2009)	Legal no vigente	Local	Es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo	Organización Mundial de la Salud (OMS), y otros estudios relacionados, entienden la actividad física como "cualquier movimiento corporal voluntario producido por el músculo esquelético que requiere gasto calórico por encima del nivel basal13 y produce mejora en la salud".	promover la inclusión y la igualdad, así como para mejorar el bienestar, la salud, la educación y la calidad de vida de las personas, debido a sus significativas contribuciones, que se evidencian en el desarrollo personal, social, económico, turístico, ambiental y cultural que generan en las personas y las sociedades.	El texto no cuenta con estos conceptos.
6	Manifiesto mundial sobre la Educación Física.	Manifiesto Mundial de la Educación Física 2000.Federación Internacional de Educación Física (2000). Disponible en: http://www.unes.edu.ve.biblioteca/unes/custodia/leyes/ley39.pdf	conceptual	Internacional	La FIEP en el año 2000 concluyó que la educación física es un derecho de todas las personas en un proceso educativo sea formal o no formal. La Educación Física permite la interacción de acuerdo a la influencia cultural, contribuye a la utilización de actividades físicas en diversas formas con propósitos educativos, da paso al desarrollo de habilidades motoras en diversas edades mejorando sus condiciones para la consolidación de hábitos sistemáticos de la práctica física, promueve una educación para la salud y el aprovechamiento del tiempo libre, y reconoce que las prácticas corporales relacionadas con el desarrollo de valores, contribuyen a la búsqueda de ciudadanos responsables.	El documento concluye que la actividad física regular es esencial en la prevención y control de diversas dolencias y tiene un papel decisivo en la promoción de la salud y en el mejoramiento de la calidad de vida.	La educación física como medio educacional que desarrolle en las personas hábitos saludables, por medio de la práctica regular de actividades físicas, actuando como factor protector frente a las enfermedades crónicas no transmisibles.	El documento en el capítulo VI "La educación física en la escuela y su compromiso de calidad", Considera que la EF debe ser parte integrante del currículo escolar, manteniéndola como materia en el periodo de educación obligatoria, garantizando el suficiente peso curricular por medio de una hora diaria en la educación primaria y tres horas semanales en la educación secundaria. Los docentes deben ser altamente calificados, y se deben promover estudios académicos de la EF de acuerdo con la importancia de esta.
7	Doc. número 15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte.	Vélez, C. Segovia, I. López, M. Et al. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. República de Colombia Ministerio de Educación Nacional. Primera edición.	Conceptual	Nacional	la Educación Física, Recreación y Deporte, puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general. la Educación Física, tiene por objetivo la formación de estudiantes conscientes de su corporeidad, competentes para vivir humanamente, alcanzando mejores condiciones de vida donde se posibilite el mejoramiento de su condición a partir del cuidado de su salud, y una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, teniendo en cuenta las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego dándole la posibilidad al sujeto de ser, estar y actuar en el mundo.	Se evidencia el tema relacionado con la salud desde la perspectiva de la prevención, preservación y rehabilitación a partir de las competencias establecidas, fomentando el cuidado de sí desde la corporeidad. Formación de estudiantes autónomos, capaces de adquirir conocimientos y aplicarlos a su realidad, generando cambios duraderos en su cotidianidad.	El desarrollo de las capacidades físicas involucra el ámbito de la salud de carácter preventivo, de rehabilitación y reeducación. A través de la Educación Física se debe atender a las problemáticas actuales sobre sedentarismo, obesidad, bulimia o anorexia a partir del reconocimiento del propio cuerpo para fomentar el cuidado de sí mismo. A partir del movimiento se deben generar hábitos de vida saludables, mejorar la calidad de vida y promover el buen uso del tiempo libre.	Este documento, especifica las competencias bajo las cuales se debe desarrollar el currículo de E.F: Competencia motriz: construcción de la corporeidad, desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento útiles para el desarrollo personal y las exigencias del medio. Competencia expresiva corporal: conocimiento de su propio cuerpo, control de las emociones y comunicación. Axiológica corporal: conocimientos adquiridos a partir de prácticas de actividad física, lúdicas, orientadas a la construcción de un estilo de vida, del autocuidado, de prevención y de respeto por el medio ambiente.

8	Orientaciones del área integradora de educación física, recreación y deportes para la implementación de la jornada completa.	Orientaciones del área de integradora de educación física, recreación y deportes para la implementación de la jornada completa. Alcaldía Mayor de Bogotá, Bogotá Humana (2015).	Conceptual	Nacional	Vista la educación física, la recreación y deporte como una práctica y derecho social, donde el niño mantiene una interacción con el medio y las diferentes manifestaciones del movimiento en la búsqueda de una construcción social del educando.	Aprendizajes por ciclos: Ciclo 1 exploración del cuerpo; hace referencia a la higiene corporal y la actividad física. Ciclo 2 Expresión corporal; práctica de actividad física y juego que permitan generar conciencia de la importancia de la actividad física para la salud. Ciclo 3, expresión de emociones; práctica de actividad física y juego que permitan manifestar emociones como elemento para la calidad de vida. Ciclo 4, desarrollo corporal; el movimiento en el juego y la actividad física como parte del desarrollo corporal que permita la exploración de emociones para el mantenimiento de la salud.	El fortalecimiento de hábitos, en pro de mantener la mente y el cuerpo saludables es uno de los aprendizajes esenciales de los centros de interés.	Cuerpo, movimiento, juego y deporte son los núcleos temáticos desarrollados en los centros de interés, especificando los aprendizajes esperados en los ciclos 1, 2,3 y 4.
9	Orientaciones Curriculares para el área de educación física, recreación y deportes en Educación Básica y Media.	Orientaciones Curriculares para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en Educación Básica y Media. Ministerio de Educación Nacional. (2019).	Conceptual	Nacional	La Educación Física recreación y el deporte considerado el eje central del desarrollo humano. Para Murillo la EF contribuye en la formación integral del ser humano que se forma en procesos motores, emocionales y cognitivos. Para Chinchilla la EF "se basa en una intervención educativa sobre el cuerpo y desde el cuerpo, mediada por actividades físicas, lúdicas y deportivas, portadoras de valores y significados propios de cada tipo de sociedad y momento histórico".	El documento sustenta la relación de la actividad física y la salud a partir del concepto de salud emitido por la OMS en el año 2019, "Se entiende como un completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedad". Por tanto, en el contexto escolar la EF debe brindar al estudiante elementos teóricos y prácticos que le permitan entender la salud desde los aspectos biológico, social, cultural, emocional y simbólico, aplicándolo al cuidado de sí mismo y al cuidado del otro.	Uno de los fines de la EFRD en el contexto escolar es fomentar en los estudiantes hábitos saludables, apuntando a la creación de un estilo de vida saludable por medio de los contenidos del área, por lo tanto, la EFRD es considerada como una estrategia efectiva para la promoción de la actividad física regular y sirviendo como factor protector para ECNT.	El diseño curricular debe posibilitar procesos que atiendan a la formación integral de los estudiantes, en contextos de cambio y reconocimiento de la diversidad. El currículo deben ser acciones a partir de interacciones entre docentes, estudiantes, cultura y sociedad. Por tanto, el currículo es una construcción cultural y social como lo plantea Grundy (1987).

ANEXO 3.

DELIMITACIÓN CATEGORIAS TEÓRICAS

CATEGORIA	CONCEPTO TEÓRICO	CONCEPTO DOCUMENTAL (POLITICA PÚBLICA)	DIMENSIÓN	SUBCATEGORIA	CONCEPTO	INDICADOR	PREGUNTA
-----------	------------------	--	-----------	--------------	----------	-----------	----------

COMPONENTE CURRICULAR	Hilda Taba (1962): La estructura curricular debe tener en cuenta el contexto social y cultural de la población en el que se desarrollara, ya que de allí parte el objetivo de aprendizaje en una sociedad que se enmarca en un continuo cambio, partiendo de esto se hace la estructuración de las actividades y los contenidos en el proceso de enseñanza – aprendizaje, dando como resultado una relación coherente entre las exigencias de la sociedad y el educando.	Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte: Así, el currículo se constituye en un proceso de interpretación, comprensión y organización de culturas para afrontar una realidad múltiple y compleja, a través de un diseño técnico de preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de la acción pedagógica escolar.	EPISTEMOLÓGICA	REVOLUCIÓN COGNITIVA Y PEDAGÓGICA	Formación de valores en el proceso educativo, instrumentación educativa en las prácticas educativas. Avance en la optimización y especialización de los profesionales, educadores físicos acorde a la necesidad social de principios y valores. (Zabalza 2000)	Características y necesidades del contexto dentro de la estructura curricular del área de educación física	Shirley Grundy afirma que el currículo es una construcción cultural y social, donde se plantea acciones a partir de interacciones entre docentes y estudiantes. según esta premisa usted plantea la estructura curricular del área de educación física a partir de: A. Lineamientos curriculares y orientaciones Pedagógicas. B. Su formación, experiencia y dominio conceptual. C. Proyecto Educativo Institucional y las necesidades Contextuales.
	Shirley Grundy (1994): el currículo es una construcción cultural y social, donde se plantea acciones a partir de interacciones entre docentes, estudiantes, cultura y sociedad.			RELACIONES CIENCIA Y PEDAGOGÍA	Se apoya en la fisiología, folklore, higiene, fisiología, física y despejar dudas a lo concerniente a cuerpo. La educación física desde ciencia debe observarse y entenderse como una educación total a partir de cuerpo y no educación desde netamente lo físico. (Zabalza 2000)	La estructura curricular del área de educación física posibilita los procesos, relaciones e interacciones que atienden la formación integral del estudiante.	Los elementos que hacen parte de su diseño integral dentro del área de la EF incluyen: A. estudiante como sujeto, contexto y saberes específicos. B. Educación a partir del cuerpo, necesidades institucionales y recursos. C. Necesidades contextuales, habilidades motrices de los estudiantes, Recursos.
	Miguel Zabalza (2000). Es el conjunto de los supuestos de partida, de las metas que se desea lograr y los pasos que se dan para alcanzarlas; el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, etc. que se considera importante trabajar en la escuela año tras año. Y por supuesto la razón de cada una de esas opciones. Por eso es tan importante la idea de currículo desde el punto de vista práctico. Hay una gran diferencia entre un profesor que actúa en clase sabiendo por que hace todo aquello, a que está contribuyendo con ello de cara al desarrollo global del alumno, de cara a su progreso en el conjunto de las materias, etc., y otro que simplemente da su asignatura.		PEGAGÓGICA	DESARROLLO CIENTÍFICO	Su campo de conocimiento tiene las características necesarias para ser considerado científico (comunidad científica, objetivos de estudio, filosofía y aportaciones de otros campos). Estudio del movimiento y educativo desde el conocimiento científico. (Zabalza 2000)	La estructura curricular del área de educación física comprende el estudio del movimiento desde el conocimiento científico.	

DELIMITACIÓN CATEGORIAS TEÓRICAS							
CATEGORIA	CONCEPTO TEÓRICO	CONCEPTO DOCUMENTAL (POLITICA PÚBLICA)	DIMENSIÓN	SUBCATEGORIA	CONCEPTO	INDICADOR	PREGUNTA
Orientaciones curriculares: La Educación Física				CORPOREIDAD	La corporeidad es una unidad que se afecta y se construye a partir de las experiencias corporales mediadas por lo sociocultural y concretada en lo biológico. Es necesario comprender desde la corporeidad esas relaciones que se establecen entre lo biológico y lo simbólico (Gallo, 2007, 2010; Escribano, 2011). Orientaciones curriculares	Construcción de experiencias corporales mediadas por lo sociocultural y concretada en lo biológico desde la clase de educación física	
				CORPORALIDAD	La corporalidad es el lugar donde ocurre el acontecimiento del existir, pues 'en el' cuerpo y 'por el' cuerpo es posible gozar, padecer, sufrir, querer, comunicar, sentir, pensar, reír, llorar, experimentar y hablar, porque todo ello está arraigado al cuerpo. La corporalidad materializa el existir y actualiza la existencia, en el cuerpo y a través del cuerpo se registran los acontecimientos de la existencia. Luz Elena Gallo. (EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN DA QUÉ PENSAR: PERSPECTIVAS HACIA UNA EDUCACIÓN CORPORAL 2009)	Experiencias corporales que posibiliten expresar sentimientos y emociones desde el espacio de educación física	

EDUCACIÓN FÍSICA	recreación y el deporte considerada el eje central del desarrollo humano. Para Chinchilla la EF "se basa en una intervención educativa sobre el cuerpo y desde el cuerpo, mediada por actividades físicas, lúdicas y deportivas, portadoras de valores y significados propios de cada tipo de sociedad y momento histórico".	Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte: En el marco educativo permite elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.	CUERPO	CUERPO	El cuerpo en la escuela está preso en los límites que le imponen los muros de las relaciones preestablecidas. Dica Calvo (1993, p. 1) que "hoy en día es un lugar común afirmar que la educación está en crisis... prefiero afirmar (dice) que es la escuela quien se encuentra gravemente enferma y no la educación". Plantea que la educación es el proceso de creación de relaciones posibles que demanda a la referencia constante a las demandas de la heterogeneidad y la diversidad; a diferencia, sustenta, la escolarización (allí cuerpo) no escapa a los procesos de repetición de las relaciones preestablecidas. Guías, manuales, prescripciones de indicadores, seriados de metas y puntualizaciones objetivas, evaluaciones cartesianas, etc. (todas ellas) estarían en la base de una "educación bancaria" que anula la presencia y el desarrollo de un sujeto creador, activo, no pasivo y no sometido.	La educación Física abordada desde la formación integral del cuerpo.	La Educación Física a partir del movimiento permite realizar un proceso de permanente evolución, generando nuevas tendencias motoras con el ánimo de mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes, por tanto usted como docente para cumplir con dichas tendencias, tiene en cuenta: A. Actividad Física para la salud. B. Habilidades motoras. C. Hábitos y estilos de vida Saludable.
	MOVIMIENTO DESDE LA MECÁNICA		Mirando otro aspecto de nuestro problema, el estudio del movimiento corporal humano no puede homologarse con el estudio del "hombre máquina", conformado por palancas, huesos y músculos. Pues, esta forma de alineación produce un hombre extraño ante su propio cuerpo y su capacidad físico cinética, además de justificar la postura práctica del dualismo cartesiano (6). Desde esta perspectiva, el movimiento se entiende en específico como el conjunto de contracciones musculares producidas, a su vez, por un conjunto de sistemas corporales que evidencian el desplazamiento de segmentos a nivel espacial. Así, el cuerpo y el movimiento se conciben como máquinas y, a su vez, como el producto de éstas. <i>Reflexiones en Torno al Movimiento Corporal Humano desde una Perspectiva Multidimensional y Compleja. Ciencia e Innovación en salud, pág 79</i>				
	MOVIMIENTO COMO ACCIÓN MOTRIZ		Hoy existe una nueva perspectiva epistemológica de la motricidad, la cual tiene gran afinidad con los planteamientos que hacen diversos autores desde la complejidad, la fenomenología y la hermenéutica. Ya no resulta suficiente referirse al movimiento como un simple estado de ejecución motriz, sino como un proceso en permanente evolución que contempla al ser desde una perspectiva ontológica; es decir, desde sus propiedades y características más trascendentales (3, 41). Entendida así, la motricidad adquiere una dimensionalidad distinta, convirtiéndose en la corporeidad misma (3), en la que, diferentes perspectivas de análisis propuestas desde diferentes objetos formales, intentan obtener conocimiento sobre ella con diferentes fines. La motricidad, como objeto de estudio material, es un sistema compuesto por varios aspectos, a saber: psico- soma-biológico-cultural-social. Lo que resulta de esto son manifestaciones prácticas, denominadas manifestaciones expresivas de la motricidad. García, F. 2013. <i>Reflexión en torno al movimiento corporal humano desde una perspectiva multidimensional y compleja. Ciencia e Innovación en salud, pág 86</i>	Educación física como un proceso permanente de evolución con nuevas experiencias y tendencias motoras hacia el mejoramiento de la calidad de vida y la salud			
MOVIMIENTO COMO ACCIÓN INTEGRADORA	Con base en lo expuesto, desde el punto de vista de la Educación Física la dimensión corporal comprende la experiencia significaciones y conceptos de la realidad corporal del ser humano, a partir de las acciones motrices y sus relaciones con diversos aspectos individuales y colectivos de la existencia. Tomado de: Lineamientos curriculares MEN 2000.	La realidad corporal del ser humano, teniendo en cuenta los aspectos individuales y colectivos en el área de Educación Física.	Seleccione uno de los siguientes aspectos donde destaque como aborda la formación integral de la educación física orientada a la salud. A. Enseñanza de hábitos de vida saludables B. El juego como herramienta pedagógica para generar adherencia a la actividad física para la salud. C. El deporte como herramienta pedagógica para generar adherencia a la actividad física para la salud. D. El ejercicio como herramienta pedagógica para generar adherencia a la actividad física para la salud.				

DELIMITACIÓN CATEGORIAS TEÓRICAS							
CATEGORIA	CONCEPTO TEÓRICO	CONCEPTO DOCUMENTAL (POLITICA PÚBLICA)	DIMENSIÓN	SUBCATEGORIA	CONCEPTO	INDICADOR	PREGUNTA
ACTIVIDAD FÍSICA	La OMS la define como la principal estrategia de la prevención de la obesidad entendiéndola como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal, incluye actividades de rutina diaria como tareas del hogar y del trabajo". Los autores Prieto y Col, "Conciben la actividad física desde una perspectiva amplia de acción humana, que se		Actividad aeróbica	LEVE	(Menor que el 30% del VO2max). Usa predominantemente lípidos como fuente de energía por cuenta de la disponibilidad de oxígeno, del reclutamiento de las fibras de contracción lenta, así como la capacidad de la mitocondria en transportar y metabolizar ácidos grasos. En esta intensidad no hay grandes alteraciones metabólicas ni hormonales (1.6 a 2. MET). Tomado de "actividad física y ejercicio en salud y enfermedad" editorial Mediterránea, (2020) pág 73.	Escala de percepción subjetiva del esfuerzo físico	¿En qué proporción privilegia la intensidad de la actividad física durante su clase? A. En mayor proporción intensidad moderada a vigorosa. B. En mayor proporción intensidad leve a moderada. C. En mayor proporción intensidad vigorosa.
				MODERADA	40%-65% del VO2max. La actividad física moderada puede ser definida clínicamente como aquella que es realizada en una intensidad tal, que aumente la frecuencia respiratoria y la cardíaca pero que permita mantener una conversación. Usa aún cantidades significativas de grasa como fuente de energía, más las fuentes vienen tanto del tejido adiposo como de las existencias intramusculares. (3 a 6 MET) Tomado de "actividad física y ejercicio en salud y enfermedad" editorial Mediterránea, (2020) pág 73.		
				VIGOROSA	Mayor al 70% de VO2max. Continúa utilizando pequeñas cantidades de grasa para producir energía, más la glucosa y el glucógeno son los sustratos predominantes. En las actividades físicas vigorosas el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria es mucho mayor y es muy difícil de mantener una conversación. (6 a 8 MET) Tomado de "actividad física y ejercicio en salud y enfermedad" editorial Mediterránea, (2020) pag 74.		De 8 sesiones de clase programadas, ¿cuántas sesiones emplea para el desarrollo de la capacidad aeróbica? A. Ninguna sesión B. De 1 a 4 sesiones. C. De 5 a 8 sesiones.

	<p>convierte en una experiencia perceptivo - motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea", en este concepto se puede evidenciar que al estar en continuo movimiento el ser humano genera diversidad de experiencias motrices permitiendo que su construcción social sea enriquecida cada vez más a través de los elementos motrices.</p>		<p>Actividad fortalecimiento</p>	<p>MUSCULAR</p>	<p>Es cuando los músculos trabajan contra una resistencia contribuyendo al mejoramiento de la fuerza, estas actividades deberían incluir esfuerzos de intensidad moderada a alto y ejercitar los grandes grupos musculares. Tomado de "actividad física y ejercicio en salud y enfermedad" editorial Mediterránea, (2020).</p>	<p>Fortalecimiento Osteo-muscular</p>	<p>¿En qué proporción privilegia el fortalecimiento óseo- muscular durante la clase? A. Algunas veces. B. Casi siempre. C. Nunca</p>
				<p>ÓSEO</p>	<p>Estas actividades producen una fuerza en los huesos que promueven su crecimiento y fortalecimiento mediante el impacto con el suelo. Tomado de "actividad física y ejercicio en salud y enfermedad" editorial Mediterránea, (2020).</p>		