

Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA
UNIVERSIDAD DE LA SABANA
Chía - Cundinamarca

PLAN DE MEJORAMIENTO CURRICULAR CON ENFASIS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y LA SALUD, EN LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA
DE LOS GRADOS 4° Y 5° PARA EL COLEGIO ABRAHAM MASLOW DE CHÍA

LILIANA ASTRID MANCERA AVILA

UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EDUCATIVA
CHÍA
2017

PLAN DE MEJORAMIENTO CURRICULAR CON ENFASIS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y LA SALUD, EN LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA
DE LOS GRADOS 4° Y 5° PARA EL COLEGIO ABRAHAM MASLOW DE CHÍA

Trabajo de grado, para optar por el título de especialista en (Gerencia Educativa)

ASESORA
CÁRMEN ALICIA RUIZ BOHÓRQUEZ

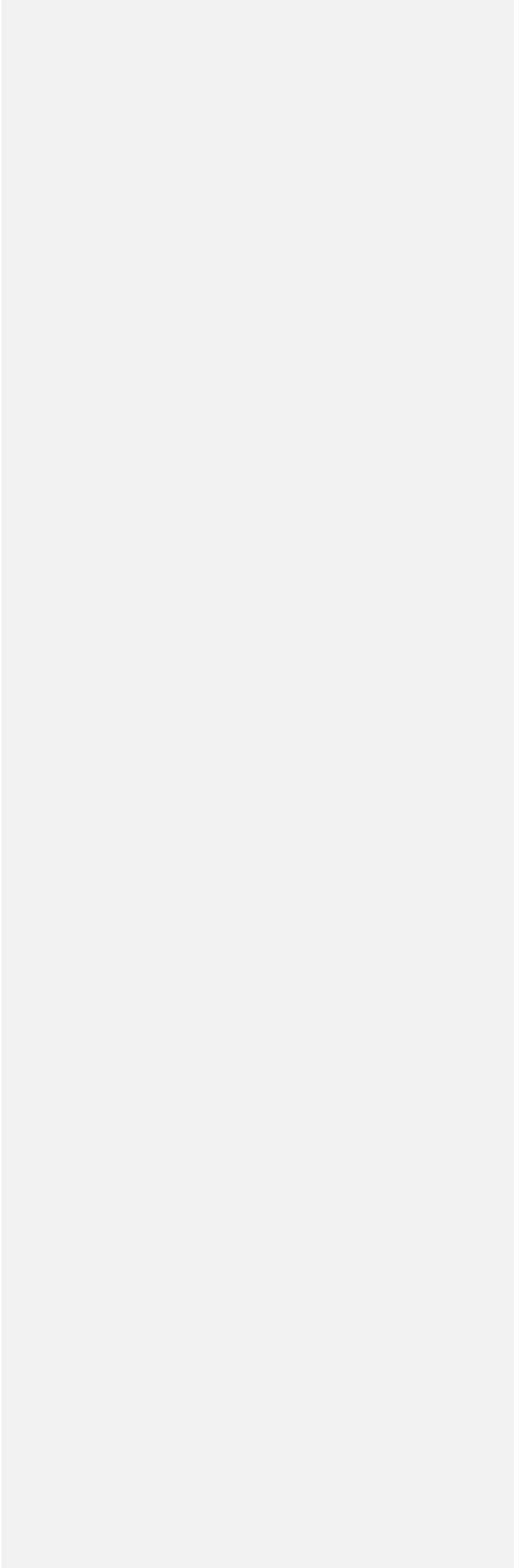
UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EDUCATIVA
Chía
2015

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá marzo 13 de 2017



DEDICATORIA

Con el más profundo respeto y admiración hoy dedico a mi madre GLORIA OLINDA AVILA BOLAÑOS, quien ha sido la principal iniciadora de mis grandes sueños, con su ejemplo y su apoyo incondicional, a mi hija MARÍA ALEJANDRA BAJONERO MANCERA que ha sabido comprender y ha sido mi mayor motivación para cumplir esta meta y por último a mi gran amiga NHAZLA NIÑO quien ha estado en los momentos difíciles de mi vida apoyando, realmente no tengo con que pagarles tantos favores dados a mi vida, solo me resta pedirle a Dios que les bendiga infinitamente, las amo demasiado, son una bendición.

Liliana Mancera

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por mantenerme con vida, salud y fortaleza para realizar esta tesis de grado.

Gracias a la Universidad de La Sabana, por darme la oportunidad de cumplir una de mis metas de ser un gran profesional especializado a través de cada uno de sus docentes que me han transmitido todos sus conocimientos y en particular al doctor Crisanto Quiroga directivo y motivador persistente para el logro de mis objetivos.

Todo mi agradecimiento a la Profesora Carmen Alicia Ruiz Bohórquez por su valiosa asesoría desde el momento mismo de la formación de este trabajo y su generoso compromiso en mi progreso.

Y finalmente, Gracias a los miembros de la Comunidad Educativa del Colegio Abraham Maslow por su confianza, en particular a su gestor y rector, Alfonso Caicedo solo palabras de reconocimiento y cariño por permitir hacer esta investigación.

Liliana Mancera

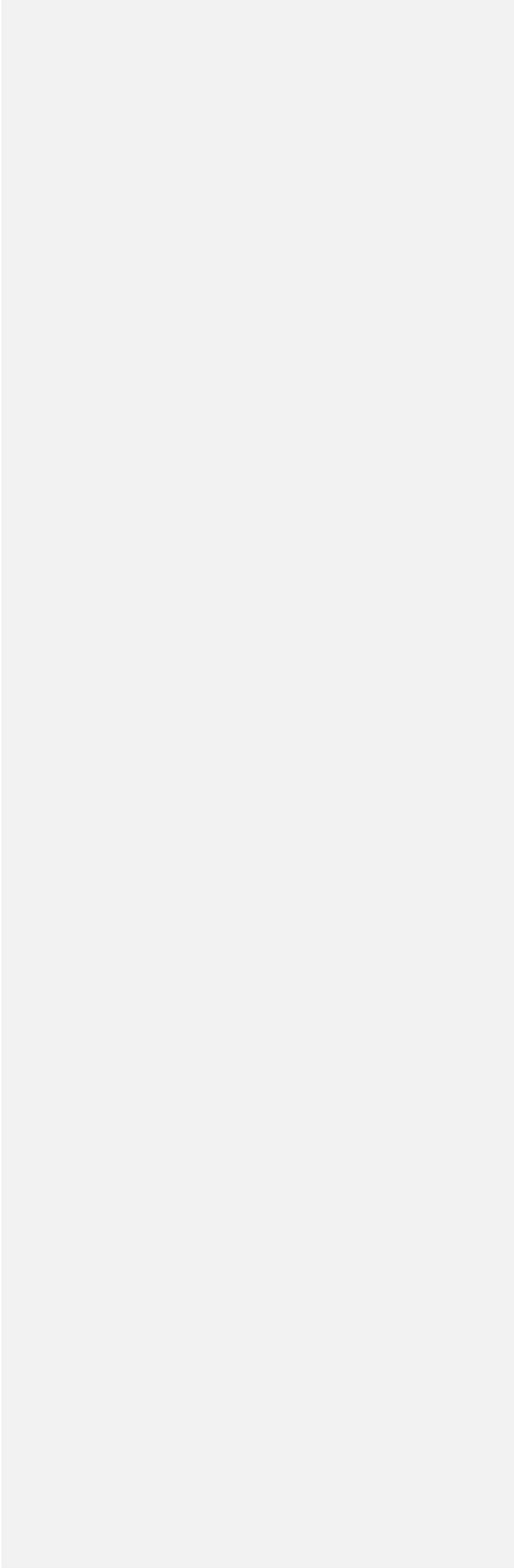
CONTENIDO

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN.....	16
2. Planteamiento del Problema	17
2.1 Definición del problema.....	17
2.1.1 Contexto.....	17
2.1.2 Definición del Problema	27
2.1.3 Preguntas de Investigación.....	28
2.2 Justificación.....	29
3. Objetivos.....	31
3.1 Objetivo General.....	31
3.2 Objetivo Específico.....	32
4. MARCO TEÓRICO.....	32
4.1 Antecedentes	32
4.1.1 Visión Mundial de la Salud.....	32
4.1.2 Visión Mundial de la Educación.....	35
4.2 Educación Física de Calidad	38
4.2.1 Guía para la educación física de Calidad (UNESCO).....	43
4.3. Educación física de calidad en el mundo	49

4.3.1	Canada “ <i>Pasport for life</i> ” (Pasaporte para la vida).....	49
4.3.2	Estados Unidos “ <i>Physical Education and Health Literacy</i> ”.....	51
4.3.3.	Escocia “Currículo para la excelencia” – Prestación de una EFC.....	52
4.3.4	Asia (China) Déjame Jugar.....	56
4.3.5	América latina y el caribe (México, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia).....	56
4.4	Instituciones Educativas de Colombia con experiencias significativas en la actividad física, educación física o deporte.....	58
4.4.1	Colegio Saint Andrews.....	58
4.4.2	Gimnasio Vermont.....	59
4.4.3	Programa 40x40.....	60
4.4.4	Talentos deportivos de Chía.....	62
5.	Marco Conceptual.....	65
5.1	Reflexiones teóricas en torno a: actividad física.....	65
5.2	La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y de la salud de la infancia y juventud.....	70
5.3	Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar.....	70
5.3.1	Perspectiva mecanicista.....	71
5.3.2	Perspectiva orientada a las actitudes.....	71
5.3.3	Perspectiva orientada al conocimiento.....	72
5.3.4	Perspectiva crítica.....	73

5.4 Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza.....	73
5.4.1 De la “Condición Física” a la “Condición Física relacionada con la salud”.	74
6. Diseño Metodológico	78
6.1 Técnicas de recolección de la información	80
6.1.1 Test de valoración de la condición física.	81
6.1.2 Cuestionario internacional sobre la actividad física habitual.	92
6.2 Formatos de recolección de información	95
6.2.1 Test para determinar la condición física de los estudiantes	96
6.2.2 Cuestionario para determinar la Actividad Física Habitual en los estudiantes, docentes y padres de familia	97
6.3 Tamaño de la muestra	116
6.4 Técnicas de análisis de información	116
6.5 Plan de acción y cronograma.....	118
7. Análisis de la información recogida.....	123
7.1 recolección de la información de los estudiantes	123
7.2 Síntesis de la Información	198
7.2.1 Síntesis de resultados de encuesta a los estudiantes	198
7.2.2 Síntesis de resultados de encuesta a los padres de familia.....	201
7.2.3 Síntesis de resultados de encuesta a Directivos y Cuerpo Docente.....	202
7.5 Plan de Mejoramiento – Estudiantes, padres de familia y docentes.....	203

Conclusiones.....211



LISTA DE TABLAS

Pág.

Tabla 1 Colegio Saint Andrews	58
Tabla 2 Gimnasio Vermont	59
Tabla 3 Programa 40x40	60
Tabla 4 Talentos deporte de chía	62
Tabla 5 Condición física relacionada con la salud.....	76
Tabla 6 Masa Corporal	83
Tabla 7 Valoración Fisiológica.....	84
Tabla 8 Pruebas Motoras Flexibilidad	86
Tabla 9 Pruebas Motoras Fuerza	88
Tabla 10 Pruebas Motoras - Coordinación motriz.....	91
Tabla 11 Actividades y Equivalente Metabólico	94
Tabla 12 Ficha de Anotación.....	96
Tabla 13 Cuestionario de la AFH en los Estudiantes, Docentes y Padres de familia	97
Tabla 14 Cuestionario de la AFH Docentes de Educación Física	99
Tabla 15 Tamaño de la Muestra	116
Tabla 16 Plan de Acción de Investigación	119
Tabla 17 Resumen de condición física.....	141
Tabla 18 Fortalezas y debilidades de los resultados de la condición física	198
Tabla 19 Fortalezas y Debilidades de la encuesta de la AFH para estudiantes.....	199

Tabla 20 Oportunidades y amenazas de los resultados de la AFH para la familia	201
Tabla 21 Debilidades y fortalezas de los resultados de la encuesta de la AFH para los docentes	202
Tabla 22 Plan de Mejoramiento para los estudiantes Colegio Abraham Maslow	204
Tabla 23 Plan de Mejoramiento para los padres de familia Colegio Abraham Maslow	207
Tabla 24 Plan de Mejoramiento para los docentes y directivos del Colegio Abraham Maslow .	208

LISTA DE GRÁFICAS

Pág.

Gráfica 1 Test de Cooper	142
Gráfica 2 Test de Ruffier	143
Gráfica 3 Test de Navette	144
Gráfica 4 Test de Flexibilidad	145
Gráfica 5 Test Salto Horizontal	146
Gráfica 6 Test Salto Vertical	147
Gráfica 7 Test de Abdominal	148
Gráfica 8 Test de Lanzamiento de Balón	149
Gráfica 9 Test de Agilidad	150
Gráfica 10 Test de Velocidad.....	151

13

LISTA DE FIGURAS

Pág.

Figura 1 Ficha de anotación..... 82

ANEXOS

Anexo A Tabulación General Test de la condición física	125
Anexo B Tabulación General Test de la condición física	126
Anexo C Tabulación General Condición Física en Estudiantes 4° y 5°	127
Anexo D Resultados del Test de la Condición Física IMC	128
Anexo E Resultados del Test de la Condición Física Cooper	129
Anexo F Resultados del Test de la Condición Física Ruffier	130
Anexo G Resultados del Test de la Condición Física Navette	131
Anexo H Resultados del Test de la Condición Física flexibilidad	132
Anexo I Resultados del Test de la Condición Física Salto Horizontal	133
Anexo J Resultados del Test de la Condición Física Salto Vertical	134
Anexo K Resultados del Test de la Condición Física Abdominal	135
Anexo L Resultados del Test de la Condición Física Velocidad	136
Anexo M Resultados del Test de la Condición Física Lanzamiento del balón	138
Anexo N Resultados del Test de la Condición Física Agilidad	139
Anexo O Consolidado Test de Condición Física	140
Anexo P Tabulación Encuesta a Estudiantes 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual	152
Anexo Q Tabulación Encuesta a Padres de familia 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual	171
Anexo R Tabulación Encuesta a profesores otras áreas y educación física 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual	187
Anexo S Tabulación encuesta a profesores de educación física 4° y 5° grado – Modo de enseñanza	191

RESUMEN

La presente tesis de grado consiste en una propuesta de un Plan de Mejoramiento curricular con énfasis en la actividad física y salud para los estudiantes de 4° y 5° grado de básica primaria, del colegio Abraham Maslow del Municipio de Chía.

La gerencia educativa se constituye en el camino para el desarrollo de la propuesta, pero para poder alcanzarlo, es necesario partir del liderazgo ejercido por el directivo docente, que debe promover la calidad en la educación física y generar otros espacios para promocionar la actividad física y la salud, para toda la comunidad educativa.

Para este trabajo de investigación desde la perspectiva de la gerencia educativa, se generó autonomía escolar a través de una visión clara sobre el papel que cumplen los planes de mejoramiento institucional, la evaluación y la autoevaluación de la gestión educativa que involucró a estudiantes, docentes y padres de familia, y con el cual se fortaleció la institución educativa, como un espacio social para la convivencia y el desarrollo de competencias en todas las áreas del conocimiento, reconociendo desde su propio contexto sus fortalezas y debilidades para responder con un plan de mejoramiento acorde a las necesidades.

Este Plan de mejoramiento tuvo dos etapas, un diagnóstico de la muestra del Colegio y una reformulación del Plan en el currículo de educación física para enfatizar la actividad física y la salud con el fin de que se implemente en el segundo semestre del 2017.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realiza en procura de adoptar la propuesta curricular con énfasis en la actividad física y la salud para la básica primaria grados 4° y 5° de la institución educativa Abram Maslow de la ciudad de Chía que surge como motivación para reconocer la importancia de un área como la educación física, la cual figura en el marco de las políticas educativas del MEN para los programas académicos.

La educación es el mejor camino para alcanzar la paz y la equidad social, así se resume la importancia de la educación en Colombia, puesto que mejorar la calidad de la educación se ha convertido en uno de los mayores desafíos que enfrenta el país en su propósito de acelerar el crecimiento económico y ofrecer mayores posibilidades de bienestar a toda la población, y es por eso que desde el Ministerio de Educación Nacional se ha planteado la necesidad de que cada establecimiento educativo cuente con un proyecto educativo institucional acompañado y alimentado con unos planes de mejoramiento continuo que permitan el cambio y el fortalecimiento de las diferentes gestiones para alcanzar una verdadera transformación de la calidad educativa. Al ser el PEI la carta de navegación de la institución, es muy importante partir del recurso humano para modificar y ajustar dicho documento a la realidad institucional, todo con el ánimo de entrar en un proceso de consolidación y de ajuste del proyecto de acuerdo a las necesidades de las comunidades a las cuales se pretende intervenir desde el campo educativo.

Debido a la crisis mundial en la difusión de hábitos y comportamientos sedentarios se plantea uno de los más serios problemas en las próximas décadas, la inactividad física una dificultad de la salud pública, punto de partida de una vida sedentaria; se hace necesario plantear estrategias que lleven al mejoramiento y la búsqueda de la calidad de la educación, razones importantes que conducen para educar los hábitos y estilos de vida saludable hacia una práctica de la actividad física y la búsqueda de la salud integral (física, psíquica y social)

La elaboración de esta propuesta curricular pretende orientar las acciones concretas al gerente educativo para la elaboración de objetivos para etapas y áreas, las materias, los contenidos, la metodología de enseñanza y la evaluación, para que los estudiantes del Colegio en mención aumenten sus niveles de actividad física, adoptando estilos de vida más activos que contribuyan a la prevención de enfermedades y al bienestar en general.

2. Planteamiento del Problema

2.1 Definición del problema

2.1.1 Contexto. En el Plan Nacional Decenal 2006 – 2016 “se propone como uno de los grandes retos para garantizar el cumplimiento del derecho a la educación en el tema de la equidad (acceso, permanencia y calidad) que pretende garantizar y promover por parte del estado y a través de las políticas públicas, el derecho y el acceso a un sistema educativo público sostenible que asegure la calidad, la permanencia y la oportunidad en condiciones de inclusión en todos los niveles del sistema educativo: inicial, medio, básico y superior. Según las propuestas, para que sea apto debe responder a las necesidades, caracterizaciones y exigencias del entorno y reconocer la diversidad cultural con pedagogías acertadas. Respecto a la

permanencia se propone ofrecer en las instituciones educativas acciones y programas de bienestar estudiantil con profesionales idóneos que permitan el desarrollo armónico, físico, psicológico y social” (PNDE, 2006 - 2016).

La necesidad de abordar nuevos retos educativos en la Educación Básica Primaria, sustenta la transformación constante, que ha venido desarrollando desde 1.980 en el área de la Educación Física en sus programas. El área se ha dado a la tarea de construir conceptos, imaginarios, prácticas, modelos de enseñanza y aprendizaje, que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y de conocimientos, orientados hacia la atención de nuevas competencias humanas y a las exigencias que la sociedad hace a la Educación.

La investigación parte de la base que existe un conocimiento previo, demostrado en las acciones del Ministerio de Educación Nacional, por medio de los lineamientos curriculares para la Educación Física y en el desarrollo científico de otras instituciones en el ámbito Mundial, Nacional y Regional, con relación al progreso de la educación física de calidad y a la relevancia de la actividad física y la salud dentro del currículo para 4° y 5° grado.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de Educación física, origina uno de los Fines de la Educación Colombiana, una de las áreas obligatorias del currículo institucional (artículo 23) y constituye un proyecto pedagógico transversal, en todas las instituciones públicas y privadas del País. Desde esta perspectiva el área por medio de sus programas se concibe, como unidad, como proceso de formación personal y social permanente, cuya esencia es el sentido pedagógico del movimiento corporal en función del desarrollo de los seres humanos.

Los profundos y veloces cambios en todos los aspectos de la Educación Física, llevaron al área a ser caracterizada por su desarrollo del conocimiento. Si bien estos cambios son un denominador común en un mundo globalizado, distan mucho de ser equitativos. En una sociedad dominada por el conocimiento la distancia entre los países más desarrollados y los menos desarrollados tiende a aumentarse dando origen a una nueva división entre países productores de tecnologías educativas y países consumidores, los cuales modifican rápidamente sus teorías y estructuras internas entorno a la Educación.

La Educación Física en Colombia para sobrevivir en este cambiante mundo global, debe transformar todo su potencial científico y tecnológico y asumir el reto de construir una nueva Educación, incorporando en sus programas los estándares educativos de los sistemas avanzados occidentales, adecuados a los sistemas de conocimientos regionales, esto es la combinación de los conocimientos provenientes de otros países y continentes ínter ligados con los conocimientos locales, es una apertura hacia el conocimiento de diversas formas de conocer.

Pero este proceso debe de ser depurado, sistemático y metodológico, para evitar la invasión de teorías educativas que pongan en peligro el norte Educativo Nacional.

La nueva tendencia orienta a la Educación al desarrollo de competencias específicas en los seres humanos en determinadas áreas, dichas tendencias o teorías provienen en gran parte de la escuela americana y la escuela francesa.

En el medio local de Chía teniendo en cuenta que la calidad educativa es un proceso que requiere una planeación de mediano y largo plazo, la Secretaría de Educación avanza en el Plan Educativo Municipal Decenal “Chía, Municipio inteligente e innovador con la administración municipal al servicio de la academia 2012-2022” (ALCALDIA DE CHÍA 2012, 2012), y una de sus propuestas es, la implementación de la Jornada Única que tiene como objetivo fortalecer el

desarrollo de las competencias básicas y ciudadanas, disminuir situaciones de vulnerabilidad en básica primaria, secundaria y media para mejorar la calidad educativa.

El Municipio de Chía adelantó las acciones pertinentes en 2013 en la Institución Educativa FUSCA, en cumplimiento de meta producto: Implementar la jornada única en 6 de las 12 IEO (Colegios Santa María del Río, Samaria y las sedes de la IE Fusca) en convenio con programas de la Secretaría de Planeación, Casa de la Cultura e Instituto Municipal de Recreación y Deporte IMRD.

El proyecto de “evaluación de competencias básicas”, fue aplicado en diferentes instituciones públicas y privadas, entre ellas el Colegio Abraham Maslow, evaluando exclusivamente las áreas de matemáticas, lenguaje, geografía y biología, por ser las únicas con criterios de evaluación establecidos en sus programas, los cuales se originaron en gran parte por los proyectos investigativos de la Universidad Nacional de Colombia y el Ministerio de Educación Nacional. Este antecedente indicó claramente que el área de Educación Física no fue evaluada por no tener los criterios de evaluación claros en el programa, ni experiencias investigativas al respecto.

Los primeros acercamientos sobre competencias en el currículo y el programa de la Educación Física, se abordaron en los lineamientos curriculares para esta área, en el año 2000, como una propuesta teórica educativa, sustentada en la escuela francesa, pero su incorporación en los programas no es clara, ni se ahonda en cómo se deben desarrollar específicamente en el área. En este sentido afrontar un reto de esta magnitud en el ámbito local, sobre el desarrollo de competencias, con relación a la actividad física y la salud, requiere de la realización de un proceso depurado, sistemático y metodológico, a nivel investigativo, el cual va a permitir incorporar y desarrollar esta temática en el programa de enseñanza – aprendizaje de la Educación

Física, sustentado en grandes teorías, experiencias y prácticas Mundiales, Nacionales y Regionales, con el fin de desarrollar competencias psico-motrices básicas acordes con las necesidades del contexto local (Colegio Abraham Maslow). Partiendo del siguiente problema de investigación:

El presente trabajo pretende responder y aportar información a la comunidad educativa en relación a la siguiente pregunta: ¿En qué medida los elementos y aspectos de una estructura curricular con énfasis en la actividad física y salud, impactan en la salud y rendimiento académico del niño y niña de la institución educativa Abraham Maslow del nivel básico primario en los grados 4° y 5° de la ciudad de Chía? la pregunta de investigación planteada busca la relación entre las siguientes dos variables: 1) los elementos y aspectos de una estructura curricular con énfasis en la actividad física y salud y, 2) en la salud y rendimiento académico del niño y niña de la institución educativa Abraham Maslow del nivel básico primario en los grados 4° y 5° de municipio de Chía. Los antecedentes descritos en los siguientes párrafos y el estudio sobre la literatura en torno a la educación física de calidad y la propuesta curricular con énfasis en actividad física y deporte dan sustento al planteamiento del problema de la presente investigación.

Los estudiantes actuales son los ciudadanos del mañana; los estudiantes de hoy enfrentarán, al concluir su preparación escolar, ambientes diversos, competitivos y demandantes. La UNESCO (2009) “reporta que la matrícula escolar ha aumentado en los últimos años”. Esto, a simple vista, es alentador para la sociedad. Sin embargo, agrega que las evaluaciones realizadas en el mundo entero indican que un alto número de personas, que a pesar de recibir una educación escolar, acceden al mundo laboral con niveles muy bajos de competencia, con el riesgo de un desempeño profesional deficiente. “Es tal la preocupación sobre este tema, que la UNESCO

propone para su reunión en Francia durante septiembre del 2009 el examinar y debatir las conclusiones de las investigaciones realizadas acerca del fomento del aprendizaje para elaborar estrategias que propicien el aprendizaje y su integración, para definir las competencias básicas necesarias para establecer dispositivos de seguimiento y, para crear iniciativas conjuntas para mejorar los resultados de la educación de calidad en la enseñanza primaria y secundaria” (UNESCO, 2009)

Uno de los retos de la educación Colombiana que se encuentra dentro del documento de Planeación nacional “visión Colombia 2019” es el círculo de la calidad que permite garantizar a través de los planes de mejoramiento desarrollar planes de apoyo, dotación adicional y formación continuada de los docentes, es entonces donde es relevante plantear un plan de mejora para impactar a una población que se encuentra en la pre adolescencia entre los 8 y los 12 años de edad ya que en este periodo de vida, es importante que adquieran el sentido de la responsabilidad al tiempo de que vayan desarrollando su independencia, comienzan los cambios físicos de la pubertad especialmente en las niñas, están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad, comienzan a experimentar los problemas de imagen corporal y alimentación que algunas veces se originan a esta edad, enfrentan mayores retos académicos en la escuela y amplían su capacidad de atención entre otros.

Esta etapa del desarrollo resulta crucial para intentar evitar la adopción de hábitos nocivos y promover aquellos que favorezcan una vida saludable, con el fin de hacer un plan de mejoramiento para 4° y 5° grado de básica primaria con la finalidad de posibilitar una acción transversal, compartida y común de las áreas del conocimiento “ciencias naturales y educación ambiental; ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia; educación artística; educación ética y en valores humanos; educación física, recreación y deportes;

educación religiosa; humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros; matemáticas y tecnología e informática” (EDUCACIÓN, 1994) como lo indica el artículo 23 de la Ley 115 de 1994 (áreas obligatorias y fundamentales) que promueva hábitos de vida activa y saludable a través del incremento de la actividad física realizada dentro del horario lectivo.

Dentro del micro-contexto en que se intentó desplegar este trabajo de investigación acción se encuentra el Colegio Abraham Maslow, entidad de carácter privado, mixto, Calendario A, ubicado en el Municipio de Chía-Colombia. Donde se procuró hacer un diagnóstico de la actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable de la comunidad educativa (Estudiantes, padres de familia, profesores de primaria y directivos) específicamente para los grados 4° y 5° de la respectiva institución educativa.

Según el rector del Colegio “Alfonso Caicedo” la institución educativa cuenta actualmente con un horario de 2 horas de educación física los días martes, en convenio con el Centro Deportivo Cafam y 2 horas de educación física los días jueves, en las instalaciones del Colegio, para un total de 4 horas semanales, la metodología aplicada en la educación física es mecanicista al desarrollar la fundamentación de algunos mini-deportes.

El Profesor de Educación física realiza al comienzo del año algunas mediciones de condición física, de acuerdo con el deporte que estén practicando. Estas mediciones de velocidad, resistencia y coordinación motriz entre otras se evidencian en las calificaciones mensuales y bimensuales de los estudiantes.

El desarrollo de la educación física también se hace a través de un convenio que tiene con el Centro Deportivo Cafam en donde los niños se inscriben a una actividad deportiva durante el I semestre escolar y que a su vez deben cambiar en el II semestre del año, los instructores de

Cafam envían reportes bimensuales con notas de su participación y evolución en cada deporte. Adicionalmente, la nutricionista realiza medidas de PESO y TALLA a todos los niños, al inicio de cada año.

El profesor de Educación Física del Colegio Abraham Maslow les enseña una parte teórica donde está implícito el conocimiento de la importancia para la vida de un buen estado de salud físico atlético y una cultura física básica, así como la importancia para la salud, sin embargo, este conocimiento no es consignado en cuaderno, ni es evaluado y no llevan registro de tareas o exposiciones de temas relacionados con la salud.

Los proyectos de actividad física y salud para los grados 4° y 5° fuera de las clases de educación física y las salidas al Club Cafam, son las actividades extra curriculares en fútbol y voleibol donde se benefician 10 niños de 4° y 5° para ambos deportes, dejando por fuera a 30 niños. Los proyectos transversales para estos grados están orientados a la educación sexual, manejo del tiempo libre, prevención de desastres, ecología y proyecto de vida.

Así mismo se observa que el Colegio presenta una predisposición hacia la inactividad física que puede conllevar a corto plazo a índices de obesidad infantil uno de los problemas de salud más prevalentes, como lo indica la “encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia” (Ministerio de Protección Social, 2012), donde los reportes sobre el estado nutricional muestra una tendencia creciente de la obesidad acompañada de una deficiente actividad física, igualmente que el problema del sedentarismo.

Es por ello que se debe valorar el papel del ejercicio físico, no solo en el mantenimiento del normopeso sino también en la mejora de otros parámetros relacionados con la salud física y mental, según la normatividad mundial de la OMS dice que los niños deben hacer 60 minutos de

ejercicio moderado-intenso diario, pero según lo que se observa en el Colegio solo el 20% de la población estudiantil entre 4° y 5° se quedan a las actividades extracurriculares.

Desde el ámbito del colegio se puede decir que las actividades físicas no se promocionan adecuadamente, porque existe una reducción de la educación física en el currículo escolar, además los niños van al colegio (la mayoría en vehículos de motor) unos pocos hacen entrenamiento dos veces por semana y otros practican deporte el fin de semana. Todo ello resulta insuficiente para conseguir los efectos beneficiosos de la actividad física ya que se debe insistir a los padres y concientizar a los profesionales y directivas del Colegio, sobre la importancia que tiene la realización diaria de una actividad física de 60 minutos de duración, de cara a conseguir que los estudiantes sean más saludables.

El análisis del currículo escolar indica que la información que actualmente reciben los alumnos es insuficiente para el aprendizaje y adquisición de hábitos de vida saludable, no se menciona los importantes beneficios a la salud del ejercicio y la necesidad de promoverlo en los niños, tanto en la institución como fuera de ella. Dado que los hábitos de alimentación y ejercicio se reflejan en el crecimiento físico de los niños, es fundamental medirlo, vigilarlo e informarlo a los padres de manera sistemática y periódica. Para este propósito se requiere elaborar los contenidos y materiales educativos apropiados, capacitar a los profesores y evaluar los resultados, la intención de este proyecto abarca una primera fase que se refiere al diagnóstico de la comunidad educativa y a una propuesta curricular transversal e interdisciplinaria donde el eje sea la actividad física y salud, para los grados 4° y 5°.

“En las últimas décadas la prevalencia de obesidad en los niños se ha incrementado en todo el mundo, por el inadecuado consumo de alimentos, bajo consumo de frutas y verduras y

alto consumo de alimentos ricos en energía” (Hoelscher D, 2012) “elevados índices de consumo de dulces, golosinas y gaseosas, acompañados de la costumbre de no desayunar” (Pérula L, 1998). “En Colombia, los niños y los jóvenes son los que más consumen alimentos de paquete (llamados “snack”) y el consumo de verduras es bajo en todos los grupos de edad. Estudios regionales han demostrado un alto consumo de grasa y carbohidratos en niños y jóvenes de 6 a 18 años”. (Ministerio de Protección Social, 2012)

En el Abraham Maslow el restaurante presenta normas de salubridad e higiene, sirven porciones adecuadas para los niños, es comida organizada y está bien distribuida según las orientaciones de la nutricionista, sin embargo por falta de información se observa que los niños ingieren mayor cantidad de alimentos y energía que la que requieren para su salud y crecimiento, realizan menos ejercicio vigoroso, pero pasan más de dos horas diarias frente a una pantalla de televisor o de un videojuego, mirando publicidad que no promueve hábitos benéficos para su salud. En este contexto, la obesidad en todas las edades primariamente es el resultado de vivir en ambientes obeso génicos. Alimentación, nutrición, ejercicio y sedentarismo se entrelazan en la vida diaria y sus buenas prácticas o estilos se asocian con salud o enfermedad. Los profesores, los niños y los padres del Colegio Abraham Maslow deben conocer estos temas tanto en sus aspectos biológicos como en los socioculturales para que informada mente colaboren en la formación de hábitos saludables con el propósito explícito de prevenir enfermedades crónicas y degenerativas.

“La práctica de actividad física es una de las conductas de estilo de vida que en los adolescentes favorece el desarrollo de estilos de vida saludable y siguiendo la misma corriente educativa, además reseña que la conjugación de interdisciplinariedad, entendida como la metodología que persigue la integración de las diferentes áreas escolares a partir de la búsqueda

sistemática de nexos, con la globalidad, como estructura psicológica de aprendizaje sustentada en principios psicopedagógicos para un aprendizaje significativo, capacita al alumnado para su realización personal, corriente educativa que se puede adaptar para las necesidades de la Institución en busca del ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación a la vida adulta de manera satisfactoria y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo de su vida” (Diaz Lucea, 2010).

La educación física se constituye en uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícitas las consideraciones sobre la salud dentro del contexto educativo, el aumento de enfermedades propias de una sociedad sedentaria, el apoyo científico y médico de la actividad física y el impulso hacia una medicina preventiva que reduzca los costes de la medicina curativa, convierten el ejercicio en un importante exponente y barrera principal de opción a esta serie de problemas de gran eco social.

Es por ello que se hace necesario hacer un plan de mejoramiento en el currículo del Colegio de los grados 4° y 5° de primaria que se prevé como una prueba piloto para que en un futuro se adopte como una política de la institución el hacer una práctica regular de actividades físicas para ayudar al mejoramiento y el estilo de vida personal reduciendo las demandas a medio plazo de cuidados médicos, y en consecuencia los costes sanitarios.

2.1.2 Definición del Problema. El problema que se quiere resolver con la implementación de un plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud en el Colegio Abraham Maslow para los grados 4° y 5° de primaria es la adquisición de buenos hábitos de vida y que se deberían desarrollar en la edad escolar entre los 8 y 12 años, dado que “en esta fase de la vida del ser humano cuando se adquiere la mayoría de los hábitos de vida saludables en conjunto con un adecuado trabajo por parte de los padres, educadores y otros

profesionales afines al mundo del preadolescente, harán posible que los hábitos de vida, incluida la práctica físico-deportiva, sean los correctos” (Sanmartín, 2004). “Si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar será difícil que lo abandone en otro sentido, se sabe lo difícil que resulta abandonar un hábito adquirido con el tiempo y más aún cuando este se reitera tanto como ocurre en los casos de comer mal, sentarse inadecuadamente o no realizar actividad física” (Bañuelos, 2002).

Las nuevas tecnologías traen consigo además de entretenimiento una nueva cultura en la que la ley del menor esfuerzo físico es la que prima.

El uso desmedido de videojuegos, televisores, teléfonos móviles con acceso a redes sociales y computadores, ha cambiado los hábitos de la humanidad y creado generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades. La pereza, según la neuropsicóloga Carolina Beltrán, es una manifestación de la disminución de atención y la capacidad de seleccionar los estímulos del entorno, lo que además repercute en la capacidad de memorizar, fomenta el individualismo y deteriora el desarrollo de las habilidades sociales, al incentivar la inactividad física por la cantidad de horas que permanece sentado, el niño se enfrenta a un mundo abierto donde puede explorar libremente contenidos inadecuados, iniciar relaciones con desconocidos además de los posibles riesgos de dependencia y adicción ligados a la utilización de las tecnologías por tiempos prolongados y sin ningún control.

2.1.3 Preguntas de Investigación. Desde esta doble perspectiva, se debe ilustrar los resultados de esta investigación en la salud motriz y mental de los estudiantes, que lleven a educadores e instituciones educativas a estudiar la calidad en la educación física y su orientación

curricular en la actividad física y salud con una nueva óptica, para los cursos de 4° y 5° grado en donde surgen algunas interrogantes.

En este sentido las preguntas orientadoras del proyecto son las siguientes:

- ¿Cómo inciden los fundamentos, conceptuales, procedimentales y actitudinales que garantizan las prácticas de educación física en la institución educativa Abraham Maslow en la potenciación de las capacidades humanas?
- ¿Qué aspectos debe contemplar una estructura curricular que privilegie la actividad física y la salud para estudiantes entre los 8 y 12 años de edad?

2.2 Justificación

Los planes de mejoramiento curricular ayudan a fortalecer el proyecto educativo institucional, que es liderado por el directivo docente para ser ejecutado por los docentes, y que se apoya en procesos de diagnóstico para establecer necesidades, fortalezas y debilidades en las diferentes áreas de gestión para conocer su naturaleza y poder brindar una salida integral, partiendo de la planeación, ejecución, seguimiento y evaluación de las acciones.

“La actividad física con énfasis en la salud, brinda distintas oportunidades para fomentar un pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, apertura a experiencias y otras perspectivas, las aptitudes interpersonales/comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos y orígenes, características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2015).

El diseño de este plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud, promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los estudiantes asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo.

En los últimos tiempos se han venido impulsando y formulando diferentes políticas educativas, desde el referente de la promoción de la salud en los contextos internacionales, nacionales y locales, orientados al desarrollo de estrategias que favorezcan la implementación de ambientes saludables, el mejoramiento de la calidad de vida, la salud y la educación.

En este sentido la academia por ser un espacio de encuentro y construcción se convierte en el lugar indicado para adelantar procesos de reflexión y acciones encaminadas a la promoción de la salud, aportando de esta manera a la construcción de ambientes saludables que beneficien a toda la comunidad educativa.

Este plan de mejoramiento de la estructura curricular de educación física está orientado en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, focalizado en la dimensión cognitiva y corporal de la formación del ser humano, donde en su primera fase se hará un diagnóstico y en base a este estudio se desarrollará una formulación del plan, donde el colegio podrá tomar esta experiencia como un pilotaje para posteriormente desarrollarla como un énfasis.

Dentro de la problematización, se pretende indagar por las prácticas de la educación física en el nivel de básica primaria en los grados 4 ° y 5 ° en cuanto a los contenidos, propósitos, estilos de enseñanza y evaluación que se desarrollan en la institución educativa Abraham Maslow y su relación con la promoción de la salud y la actividad física. Es así como se busca

comprender, interpretar e iniciar procesos de transformación en la cultura escolar a partir de las prácticas de educación física de los maestros y los escolares dimensionados desde la promoción de la salud.

Por lo tanto, se propone la creación de un currículo que ofrezca oportunidades para la mejora del conocimiento y las aptitudes motrices en un rango amplio y equilibrado de las actividades que exalten el patrimonio cultural y tradicional; que promueva el desarrollo de la alfabetización física; que promueva los conocimientos y aptitudes necesarios para mantener un estilo de vida sano y activo a lo largo de toda la vida.

Esta propuesta será un aporte para que en el futuro se pueda implementar dentro del Colegio Abram Maslow, con el fin de que los estudiantes puedan elegir a conciencia qué actividades desarrollaran en su tiempo libre, donde podrán realizar alguna actividad física o ser unos posibles deportistas y aprender a planificar su tiempo libre, todo apuntando hacia el bienestar físico y mental es decir hacia “la salud que es un factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran la personalidad” (García, 2006).

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Diseñar un plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud, centrada en los planes de estudio de los grados 4º Y 5º de básica primaria del Colegio Abraham Maslow de Chía con el fin de perfeccionar aspectos cognitivos, físicos, sociales y fomentar los hábitos de vida saludable como la actividad física, el deporte y la buena alimentación.

3.2 Objetivo Específico

3.2.1 Analizar los contenidos de la estructura curricular del área de Educación Física de los grados 4° y 5°, estableciendo la relevancia de la actividad física con respecto a la salud física y mental de los estudiantes

3.2.2 Caracterizar las prácticas pedagógicas del área de Educación Física en los grados 4° y 5° de básica primaria teniendo en cuenta el nivel de realización de actividad física y la salud de los estudiantes.

3.2.3 Identificar las características de la práctica físico-deportiva de los escolares y de los docentes de 4° y 5° del Colegio Abraham Maslow como punto de partida para el diseño de una propuesta curricular con énfasis en la promoción de estilos de vida saludable.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes

4.1.1 Visión Mundial de la Salud. “La carga de mortalidad tanto en países industrializados como en países en desarrollo está fuertemente influenciada por las muertes ocasionadas por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). El número total de muertes, así como las tasas de mortalidad por ECNT son actualmente mayores en los países en desarrollo comparadas con las de países desarrollados. La proyección para el año 2020 es que 7 de cada 10

muerres ocurridas en países en desarrollo serán directamente ocasionadas por ECNT. Es imperativo destacar que la epidemia de ECNT y sus catastróficas repercusiones en los sistemas de salud no son un problema exclusivo de países industrializados, por el contrario, representa una amenaza actual y futura para la salud pública de los países en desarrollo como Colombia” (A, 2006).

La Organización Mundial para la Salud (OMS) ha hecho recientemente un llamado a los países en desarrollo para que pongan en práctica sistemas de monitoreo y prevención de las ECNT y sus causas subyacentes, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de la población, así como de mantener sistemas de salud sostenibles en el futuro.

La segunda reunión de alto nivel se celebró en 2014, y en ella los países se comprometieron a establecer metas nacionales sobre ENT en 2015. En 2018 la Asamblea General de las Naciones Unidas convocará una tercera reunión de alto nivel para examinar los progresos nacionales hacia el logro de las metas mundiales voluntarias para 2025.

“Las nueve metas mundiales relativas a las ENT son” (Margaret, 2014):

Meta 1: Reducción relativa de la mortalidad general por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas en un 25%

Meta 2: Reducción relativa del uso nocivo del alcohol en al menos un 10%, según proceda, en el contexto nacional

Meta 3: Reducción relativa de la prevalencia de actividad física insuficiente en un 10%

Meta 4: Reducción relativa de la ingesta poblacional media de sal o sodio en un 30%

Meta 5: Reducción relativa de la prevalencia del consumo actual de tabaco en un 30% en las personas de 15 años o más

Meta 6: Reducción relativa de la prevalencia de hipertensión en un 25%, o contención de la prevalencia de hipertensión, en función de las circunstancias del país

Meta 7: Detención del aumento de la diabetes y la obesidad

Meta 8: Tratamiento farmacológico y asesoramiento (incluido el control de la glucemia) de al menos un 50% de las personas que lo necesitan para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

Meta 9: 80% de disponibilidad de tecnologías básicas y medicamentos esenciales asequibles, incluidos los genéricos, necesarios para tratar las principales ENT, en centros tanto públicos como privados.

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.

Donde se concluye que se debe hacer cambios en los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física en los países en desarrollo y será necesario que en las estrategias nacionales se formule un plan claro de medidas continuas de prevención de la morbilidad a largo plazo y establecer metas alcanzables a plazo corto y mediano.

La OMS aprueba la estrategia e insta a los estados miembros para que entre otros “ elaboren, apliquen y evalúen las acciones recomendadas en la Estrategia, conforme a las circunstancias nacionales y en el marco de sus políticas y programas generales, que promuevan la salud de las personas y las comunidades mediante una alimentación sana y la 20 resolución de la asamblea mundial de la salud realización de actividades físicas y reduzcan los riesgos y la incidencia de las enfermedades no transmisibles; 2) a que promuevan modos de vida que

incluyan una dieta sana y la realización de actividades físicas y que fomenten el equilibrio energético” ((OMS)).

4.1.2 Visión Mundial de la Educación. La UNESCO, con otras seis entidades coauspiciadoras, organizó el Foro Mundial sobre la Educación (WEF), entre el 19 al 22 de mayo de 2015 en la ciudad de Incheon, República de Corea adoptó hoy un enfoque transformador para la educación para los próximos 15 años con el fin de proporcionar a todo el mundo una educación de calidad, inclusiva y equitativa y oportunidades de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

La Declaración de Incheon parte del movimiento mundial de la Educación para Todos (EPT) que se inició en Jomtien, Tailandia, en 1990, y se reforzó en Dakar, Senegal, en el año 2000. La EPT –y los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) en el ámbito de la educación– han conseguido progresos significativos, pero muchos de sus objetivos, incluido el acceso universal a la educación primaria, siguen sin alcanzarse. Actualmente, 58 millones de niños están sin escolarizar y la mayor parte son niñas. Además, 250 millones de niños no están adquiriendo las habilidades más básicas a pesar de que más de la mitad de ellos han pasado al menos cuatro años en la escuela. La Declaración de Incheon debe, en definitiva, concluir las ambiciosas agendas establecidas por la EPT y los ODM.

Expresó el Director Ejecutivo de UNICEF, Anthony Lake “Si queremos que esta generación de niños reduzca algún día las desigualdades e injusticias que afectan al mundo hoy en día, al menos debemos dar a todos los niños una oportunidad para aprender. Esta debe de ser nuestra visión común y nuestro compromiso” (UNICEF, 2001)

“La Declaración de Incheon se aplicará mediante el Marco de Acción Educación 2030, una hoja de ruta que los gobiernos adoptarán a finales de año. Ésta servirá de guía para poner en

marcha marcos legales y políticos efectivos para la educación, con unos principios de gobernanza basados en la rendición de cuentas, la transparencia y la participación. Su aplicación efectiva requerirá una gran coordinación regional y un seguimiento y evaluación rigurosos de la agenda educativa. También necesitará de una mayor financiación, especialmente en el caso de los países que están más lejos de poder ofrecer una educación inclusiva y de calidad. La Declaración y su Marco de Acción instarán a los países a establecer a nivel nacional unos objetivos de gasto adecuados y a aumentar la ayuda oficial para el desarrollo de los países de bajos ingresos

La educación es esencial para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Para la Declaración es necesario erradicar la pobreza, impulsar una prosperidad compartida y un crecimiento económico de base amplia, y construir sociedades pacíficas y tolerantes”. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2015)

4.2.1.1 Declaración de Acción Educativa 2030. El derecho a la educación *garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida, para todos, de aquí a 2030.* La educación es un derecho humano fundamental y ocupa un lugar destacado entre los derechos humanos, porque es un derecho intrínseco, indispensable para el ejercicio de todos los demás. Por su carácter de derecho habilitante, la educación es el instrumento esencial para que los niños, jóvenes y adultos marginados puedan salir de la pobreza y participar plenamente en la vida social.

- **Equidad** “el acceso y el aprendizaje equitativo, en particular para las niñas y las mujeres, debe constituir el núcleo de los programas educativos para después de 2015, a fin de aprovechar plenamente el potencial de todas las personas. La Declaración Mundial de

Educación para Todos, aprobada en Jomtien (Tailandia) en 1990, y el Marco de Acción de Dakar (2000) establecieron una visión general: universalizar el acceso a la enseñanza para todos los niños, jóvenes y adultos, y promover la equidad. Lo que significa prever los obstáculos que puedan estorbar el acceso a las oportunidades educativas y definir los recursos necesarios para superarlos”. (UNESCO, 2009)

- **Educación inclusiva** “la educación inclusiva no solo responde a las necesidades de cada alumno y se adapta a ellas, sino que es pertinente para la sociedad y respetuosa de su cultura, en un proceso digno de doble sentido. La inclusión trata de hacer efectivo el derecho a la educación mediante la integración de todos los estudiantes, el respeto a sus diversas necesidades, capacidades y características, y la supresión de todas las formas de discriminación en el contexto del aprendizaje. La inclusión debe orientar las políticas y las prácticas educativas, a partir del hecho de que la educación es un derecho humano fundamental y constituye la base de una sociedad más justa y equitativa”. (UNESCO, UNESCO, 2009)

- **Educación de calidad** “la educación de buena calidad, impartida por docentes competentes y bien respaldados, es un derecho de todos los niños, jóvenes y adultos, y no el privilegio de unos pocos. En la Declaración Mundial sobre Educación para Todos (1990) se hizo hincapié en la necesidad de dar a todos los niños, jóvenes y adultos una educación que respondiera a sus necesidades y fuera pertinente para su vida. Este enfoque allanó el camino para un concepto de calidad basado en las necesidades del educando. Para abordar la crisis de calidad en el aprendizaje es preciso definir nuevamente para qué existen los sistemas educativos. Las competencias, los conocimientos, los valores y las actitudes que la enseñanza

y el aprendizaje promueven han de reflejar las necesidades y expectativas de los individuos, los países, la población mundial y el ámbito laboral de hoy, y ofrecer respuestas a ellas. Y esto no se logra solo mediante la enseñanza de competencias básicas como la lectura y la aritmética, sino mediante el fomento del pensamiento crítico y del deseo y la capacidad de aprendizaje a lo largo de toda la vida, que se adapta a las tendencias locales, nacionales y mundiales”. (UNESCO, UNESCO, 2009)

- **El aprendizaje a lo largo de toda la vida** “toda persona, en cualquier etapa de su vida, debe disponer de oportunidades de aprendizaje permanentes, a fin de adquirir los conocimientos y las competencias necesarias para hacer realidad sus aspiraciones y contribuir a la sociedad. En el Marco de Acción de Belém *se* afirma que el aprendizaje a lo largo de toda la vida es “un principio organizativo de todas las formas de educación”. La adquisición de conocimientos, competencias y destrezas que propicia el aprendizaje a lo largo de toda la vida no se limita, en su planteamiento conceptual, a los elementos básicos, sino que abarca una amplia gama de competencias, al tener en cuenta que surgen nuevas aptitudes que se consideran decisivas para las personas (tales como aprender a aprender, las competencias necesarias para la vida empresarial y la ciudadanía mundial y otras capacidades esenciales”. (UNESCO, UNESCO, 2009)

4.2 Educación Física de Calidad

“La UNESCO en la Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPSV) celebró en Berlín (Alemania) en

mayo de 2013 para abordar debates de la elaboración de políticas y la práctica en tres ámbitos temáticos” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2015):

- **Comisión 1.**

El acceso al deporte y la educación física como derecho fundamental para todos.

- Resaltando que la educación física es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen pautas de participación en actividades físicas de por vida y comportamientos de un estilo de vida saludable;

- Haciendo notar que la educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida

- **Comisión 2.**

La promoción de la inversión en programas de deporte y educación física.

- Conscientes de que en muchos países los crecientes niveles de inactividad física tienen fuertes repercusiones en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general del conjunto de la población;

- Resaltando que una inversión sostenida en educación física de calidad no es una opción de política sino un componente fundamental de la filosofía de todos los países en materia de deporte y que las asignaciones presupuestarias no deben desviarse de la oferta pública de programas de educación física;

- Reconociendo la conveniencia de dirigirse a los niños y los jóvenes a través de programas de deporte específicamente destinados a ellos, diseñados para reforzar los valores humanos y los comportamientos positivos y contribuir a la reducción de los estilos de vida sedentarios, la delincuencia, la violencia, el abuso de drogas, la infección por el VIH/SIDA y los embarazos precoces, entre otras cosas

- **Comisión 3.**

La preservación de la integridad del deporte

- Reconociendo que el prestigio global del deporte depende fundamentalmente de la defensa de valores esenciales como el juego limpio, la recompensa del mérito y la incertidumbre en el resultado de las competiciones;

- Reafirmando que las autoridades públicas tienen también la responsabilidad de promover los valores del deporte como parte de la consecución de los beneficios del deporte y su difusión a las personas y las comunidades;

La Comisión Europea en el texto “Recomendación de la Comisión Europea para el bienestar de la infancia” La Unión Europea quiere luchar contra la pobreza y la exclusión, especialmente la que sufren los niños, niñas y adolescentes. Para eso tiene como referencia los derechos de la infancia, así como distintos documentos y acuerdos a los que los países de la UE se han comprometido. En todos ellos se asume el compromiso de asegurar que los niños y sus familias reciban el apoyo y la ayuda necesaria para combatir y evitar situaciones de pobreza.

“En el documento “Invertir en la infancia“ que la Comisión Europea ha preparado, quiere darle pistas a los países que la forman sobre qué aspectos de la vida de los niños y sus familias debe cuidar y proteger para asegurar que no viven situaciones de pobreza y exclusión. Para

prevenir enfermedades y cuidar a los niños, especialmente a los más pequeños, la Comisión Europea Informa y previene a los niños, niñas y adolescentes sobre el peligro de consumir drogas e Informa a los niños de los beneficios de los hábitos saludables como practicar deporte y tener una buena alimentación. Así mismo promulga el derecho de los niños y niñas a participaren actividades de juego, deportivas y culturales”. (Español, 2014)

“La Carta Olímpica del 2004 en sus principios fundamentales del olimpismo también hace referencia a que es una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales” (COI, Agosto de 2004)

La necesidad de volver a pensar, de renovar y adaptar las políticas y programas de educación física conforme a la evolución del mundo sirve para cambiar hacia las doctrinas de las políticas y así mismo en transformar los programas de educación física y el deporte ya que las mismas han sido concebidas por lo general al finalizar la Segunda Guerra Mundial y ya no son eficaces en el contexto cultural moderno, en el que parece difícil olvidar las diferencias culturales que afectan a los valores, las actitudes y las conductas.

La educación física y el deporte, al favorecer el desarrollo de las aptitudes del niño, constituyen una parte considerable de la educación, y es una auténtica escuela para la vida social. Parece preferible sustituir la dualidad cuerpo-mente por los principios de unidad y paridad. Sea como fuere, es de desear que primero el niño, pero sobre todo el adolescente, pueda adquirir la conciencia de su cuerpo y de la unidad psicofísica de su ser, ya que el aprendizaje físico no es sólo actividad física, sino también conocimiento. Con frecuencia se alude a la función y la

importancia del deporte en la escuela en la perspectiva de una educación permanente. La actividad física y deportiva no es un fin en sí; debe practicarse y servir a la vez como un medio de plena realización del alumno, un instrumento de educación para aprender a saber ganar y a saber perder, como un medio de emancipación, y también un método de socialización e integración, ya que la escuela es el lugar por excelencia de la socialización sistemática para muchos jóvenes de ambos sexos.

Una educación física de calidad puede permitir atender numerosas necesidades de la población, especialmente entre los niños y los jóvenes. Según un estudio llevado a cabo en 1999 por el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (CIEPSS), una educación física de calidad apuntaría a:

- *Es el medio más eficaz y más completo para proporcionar a todos los niños las competencias, aptitudes, valores, conocimiento lo largo de toda la vida en la actividad física y el deporte;*
- *Contribuye a conseguir un desarrollo general y completo de la mente, el cuerpo y el alma;*
- *Es la única disciplina escolar que está centrada en el cuerpo, y la actividad, desarrollo y salud físicos;*
- *Contribuye a que los niños tengan un modo de vida activo y se interesen por la actividad física, que son elementos esenciales para un desarrollo sano y constituyen la base de una vida adulta sana;*
- *Contribuye a infundir en los niños respeto por su propio cuerpo y por el cuerpo de los demás;*
- *Fomenta la conciencia del papel de la actividad física en la protección de la salud;*
- *Fomenta el desarrollo social de los niños, al prepararles tanto a la competición como a la cooperación y la colaboración;*

• *Proporciona competencias y conocimientos que pueden llevar a una actividad profesional en el ámbito del deporte, la actividad física, el descanso y el tiempo libre, que son un sector de actividad laboral en pleno auge*” (Organización de las Naciones Unidas, 2013)

4.2.1 Guía para la educación física de Calidad (UNESCO). “La Guía para Educación Física de calidad, se construye Basándose en tres principios fundamentales: la igualdad, la protección y la participación significativa, la participación en la educación física de calidad ha demostrado poder inculcar una actitud positiva hacia la actividad física, disminuir las posibilidades de que los jóvenes involucran en comportamientos de riesgo y tener un impacto positivo en el rendimiento académico, ofreciendo una plataforma más amplia para la inclusión social.

Sin embargo, a pesar de este poder reconocido de la educación física, hay una disminución global en su entrega. Esto contribuye a alimentar una crisis mundial de la salud según estimaciones conservadoras, la inactividad física representa el 6 por ciento de la mortalidad mundial”. (BOKOVA, 2015)

Las metodologías educativas están cambiando para dar prioridad a la amplitud y profundidad del aprendizaje, tal y como señalan los dominios de aprendizaje de la Comisión Especial sobre Métricas de los Aprendizajes La EFC no sólo ocupa un lugar central dentro de este marco, sino que además debe considerarse como un aspecto clave de cualquier enfoque integral. Tal y como se define en la Agenda para el Desarrollo después de 2015, la educación de la ciudadanía mundial reconoce la importancia que tiene el pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, la apertura a experiencias y otras perspectivas, las aptitudes

interpersonales/ comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos y orígenes.

La EFC brinda distintas oportunidades para adquirir estas aptitudes, características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables. Un currículo de EFC promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo. Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas, así como asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la EFC les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento. Algunos estudios más recientes han revelado también la conexión entre jóvenes físicamente activos y sus logros académicos. Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que, si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares.

4.2.1.1 Construir un contexto normativo de EFC Inclusiva. “La EFC comprende el aprendizaje de una variedad de habilidades motrices diseñadas para mejorar el desarrollo físico, mental, social y emocional de cada niño”. (American, 2012) “Por un lado, la participación en la educación física debe apoyar el desarrollo de la alfabetización física y, por otro lado, contribuir a la ciudadanía mundial, promoviendo valores y aptitudes para la vida” (UNICEF, 2001). El resultado de una EFC es una persona joven físicamente alfabetizada, que posee las aptitudes, confianza y entendimiento para seguir realizando actividad física a lo largo de la vida. Por ello, la educación física debe ser reconocida como la base de una participación cívica inclusiva continuada durante todo el ciclo de vida.

• **Pasos clave para la consecución de un contexto normativo de EFC inclusiva**

- Realizar un análisis nacional de necesidades en la prestación de la EFC, haciendo hincapié en la práctica inclusiva;
- Revisar los modelos de financiación relativos a EFC y FPEFC, teniendo en cuenta el rendimiento de la inversión con base empírica que puede acumularse tanto social como económicamente;
- Adaptar los marcos legislativos para apoyar la prestación de una EFC conforme con las convenciones, declaraciones y recomendaciones internacionales y las buenas prácticas;
- Efectuar consultas intersectoriales sobre la planificación de la prestación transversal de la EFC a través de los currículos;
- Desarrollar una estrategia nacional de prestación de la EFC, respaldada por herramientas y mecanismos para medir los resultados;
- Movilizar a la opinión sobre el derecho a acceder a la educación física para todos;

- Crear consenso alrededor de los conceptos de EFC inclusiva y una pedagogía compartida entre todos aquellos que trabajan con jóvenes a través de la educación física, la actividad física y el deporte;
- Apoyar los programas de investigación que contribuyen a la base de evidencias de la EFC en lo relativo a la consecución de las metas sociales, educativas, económicas y de salud;
- Reforzar la capacidad local para promover el desarrollo de y la innovación en la prestación de la EFC;
- Garantizar que la formación del profesorado de educación física (FPEF) subraya el importante papel que desempeña la EFC en la promoción del desarrollo integral de las personas, particularmente en términos de prácticas inclusivas, cambios sociales actuales relacionados con la salud y la importancia de mantener un estilo de vida sano y activo.

- **Principales aspectos de la prestación de una EFC inclusiva**

Para garantizar la prestación de una Educación Física de Calidad inclusiva, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Protección y salvaguarda de la infancia, La prestación de una EFC depende de los esfuerzos concertados de todas las partes interesadas entorno a una visión común.
- Alfabetización de Educación Física, La prestación de una EFC depende de los esfuerzos concertados de todas las partes interesadas entorno a una visión común.
- Inclusión, programa de evaluación formativa que apoya el desarrollo y avance de la alfabetización física entre escolares y profesores. Además, es vital contar con profesionales adecuadamente formados para la implementación de currículos inclusivos y es importante que los profesores comprendan de manera clara y completa las necesidades de todos los alumnos para que puedan desplegar una serie de competencias para

promover los logros. Los alumnos con necesidades educativas especiales o con discapacidad, las niñas y los alumnos de grupos minoritarios, que podrían presentar un riesgo de bajo rendimiento debido a diversos factores socioeconómicos, dependen de los profesores para que gestionen su aprendizaje y les brinden apoyo.

- **Estrategia Nacional de la EFC**

- “Formación del profesorado, suministro y desarrollo Como la prestación de EFC depende de educadores bien calificados, las autoridades responsables deben efectuar revisiones puntuales de los sistemas de FPEF y considerarlo una prioridad política. Las revisiones deberían realizarse con vistas a efectuar mejoras tanto en la educación inicial como en la educación permanente de los profesores de educación física. Se deberá prestar especial atención a los responsables de la educación física en las escuelas de primaria/elemental. Si se desea reforzar la efectividad del profesorado es fundamental ofrecer a los futuros profesores y a los profesores en activo una capacitación en el empleo de alta calidad, basada en el respeto de los derechos humanos y los principios de la educación inclusiva”. (HumanoS, Diciembre, 2013)

- Instalaciones, equipos y recursos La prestación de la EFC requiere recursos materiales y un apoyo técnico adecuado para garantizar el acceso de todos los alumnos a la educación física, incluyendo aquellos con discapacidades y aquellos con necesidades religiosas específicas. “El entorno de aprendizaje es fundamental para una educación de buena calidad y debe incluir entornos físicos y sociales seguros, saludables y protectores para los estudiantes y profesores que en ellos aprenden y trabajan”. (UNICEF U. Y., 2013)

- Flexibilidad curricular La EFC proporciona una gran variedad de contextos y entornos que requieren recursos y creatividad por parte del alumnado, así como la capacidad

de trabajar tanto independientemente como en colaboración. Así es como la EFC puede contribuir de manera única al aprendizaje de otras asignaturas y a desarrollar aptitudes transferibles para apoyar el logro más allá del currículo. Desde desarrollar la comprensión de conceptos matemáticos y científicos básicos, hasta fomentar la responsabilidad medioambiental, pasando por promover el entendimiento social, histórico y cultural, la EFC desempeña un importante papel en el aprendizaje transversal.

- “Alianzas comunitarias Al considerar el papel de la educación física en la promoción de la práctica de un estilo de vida saludable y activo a lo largo de la vida, el desarrollo de alianzas —entre escuelas y organizaciones y clubes deportivos comunitarios— es esencial para abarcar resultados educativos más amplios para toda la vida, como la salud y el bienestar, así como el desarrollo personal y social. El principio de establecer alianzas para abarcar políticas multisectoriales es una característica clave de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la Organización Mundial de la Salud, 41 así como de la Resolución sobre la Función del Deporte en la Educación del Parlamento Europeo”. (Europeo, 2007, 13 de Noviembre)

- Seguimiento y garantía de la calidad La implementación de políticas y la prestación de una EFC deben estar respaldadas por sistemas claros de seguimiento y garantía de la calidad, acompañados de sistemas de apoyo que ayuden a los profesores y las escuelas a desarrollar las fortalezas y afrontar las debilidades.

4.3. Educación física de calidad en el mundo

4.3.1 Canada “*Pasport for life*” (Pasaporte para la vida). “Pasaporte para la Vida apoya la sensibilización, la evaluación, el desarrollo y el avance de la alfabetización física entre alumnos y profesores. Los cuatro componentes de la alfabetización física que evalúa Passport son” (UNESCO, EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD, 2015):

Participación Activa, Habilidades de Vida, Habilidades y Destrezas Gimnasio
Movimiento.

El enfoque que desarrolla entre los estudiantes es una conciencia de lo que significa y por qué es importante el desarrollo de la alfabetización física y tomar decisiones de vida saludables; la conciencia de su propia participación activa y habilidades de la vida, de la aptitud y de movimiento; y la capacidad de establecer y cumplir metas individualizadas en la mejora de sus niveles de alfabetización físicas.

Pasaporte para la Vida es una evaluación de la alfabetización física para mejorar el aprendizaje de los estudiantes, un reflejo de la alfabetización física de cada estudiante, una herramienta que puede ser utilizada para la fijación de objetivos, un conjunto de normas para la alfabetización física que promueven actitudes positivas y de aprendizaje, y un recurso creado a través de un amplio proceso de desarrollo, incluyendo la ciencia fundamental ejercicio, investigación, evaluación y consulta.

La Alfabetización Física es el desarrollo de las habilidades básicas de movimiento, como correr, saltar y lanzar, para interactuar con los conocimientos y habilidades motoras, como el equilibrio, la coordinación y la fuerza, para realizar combinaciones más complejas de habilidades. Se puede utilizar estas habilidades en muchas formas de movimiento (danza, juegos, entrenamiento físico y las actividades de la vida diaria) y los ajustes (tierra, aire, nieve y agua).

Se necesitan cualidades mentales, emocionales y sociales, tales como la comprensión, la motivación y ser capaz de superar las barreras a la participación divertida, creativa y cooperativamente con otros en una variedad de entornos.

Pasaporte para la Vida Canadá ha creado un nuevo programa de ayuda a los profesores de educación física y de salud, para que fomentan en los niños un estilo de vida activo y saludable que durará toda la vida. Pasaporte para la vida se centra en el desarrollo de la alfabetización física de los niños-una base de planes de estudio físico y de la salud en todo el país. Pasaporte para la Vida emplea evaluaciones de la participación activa, habilidades para la vida, el movimiento y las habilidades de fitness. “Pasaporte para la Vida está diseñado actualmente para niños de los grados 3 a 9 años, con futuras ampliaciones previstas para K a grado 2, y los grados 10 a 12. Pasaporte para las evaluaciones de la vida se utilizan para la fijación de objetivos centrados en el niño durante el año escolar, facilitado por los profesores y fomentado por los padres.” (Canada, 2013)

Pasaporte para la Vida utiliza una puntuación rúbrica de cuatro puntos para la evaluación del movimiento y de la aptitud elementos. Cuatro puntos de puntuación rúbricas son comunes en los entornos educativos. El objetivo a base de curricular es tener todos los niños alcanzan el nivel adquirido.

4.3.2 Estados Unidos “*Physical Education and Health Literacy*” (Educación Física y Alfabetización en Salud). “La educación física ofrece a los estudiantes la oportunidad de alcanzar su nivel óptimo de forma física durante su participación en un programa continuo cuidadosamente planificada de las actividades físicas. Estas actividades físicas son esenciales para el desarrollo de habilidades físicas, mentales, emocionales y sociales para cada estudiante. A través de la participación de los estudiantes se desarrollan intereses y habilidades que promuevan y fomenten la aptitud de por vida para la vida diaria” (UNESCO, EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD, 2015).

- Programa Metas
 - Desarrollar en los estudiantes un nivel de condición física acorde personal con las capacidades individuales.
 - Para proporcionar oportunidades educativas a participar en programas de actividad física que mejorarán las actitudes positivas hacia la participación personal en un continuo estilo de vida físicamente activo.
 - Para proporcionar a los estudiantes la oportunidad de desarrollar conceptos positiva de sí mismo.
 - Para ofrecer un variado programa de actividades que estimulen el interés y el deseo de participar en la actividad física durante toda la vida.
 - Para mejorar el nivel cognitivo y afectivo de la comprensión de los conceptos de salud relacionados con cambios en el estado del cuerpo como resultado de un estilo de vida físicamente activo.

“Este programa presenta en su desarrollo, varias actividades enfocadas a la educación física, la actividad física, la educación para la salud y la danza, dentro de las comunidades

educativas; además apunta a crear un estilo de vida en forma y saludable con el fin de ayudar a diseñar, lograr y mantener sus propias metas personales de salud y fitness, a través de un programa de apoyo para todo tipo de edad; presenta un test para evaluar la capacidad aeróbica para caminar o correr y medidas antropométricas; y una educación en la nutrición” (Designed to Move (ACSM, 2015).

4.3.3. Escocia “Currículo para la excelencia” – Prestación de una EFC. “El nuevo Currículo para la Excelencia hace hincapié en la salud y el bienestar proporcionando una gama de oportunidades para que los jóvenes participen en actividades físicas, a través de un plan de Estudios para el Plan de Implementación de Excelencia 2015-16 establece las prioridades estratégicas clave que los socios nacionales (Gobierno escocés, Red de Desarrollo Colegio Educación Escocia, SQA, y Desarrollo de Competencias Escocia) se centrarán en el próximo año”. (UNESCO, EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD, 2015)

Todas las principales prioridades se centran en mejorar el logro y escuelas, colegios y autoridades educativas deben considerar en el contexto de elevar el logro para todos, mientras que utilizando el plan de estudios para cerrar la brecha en los logros entre los más y los menos niños desfavorecidos y los jóvenes. Las prioridades se han identificado tras los comentarios de las partes interesadas clave. La estructura del plan 15/16 está dispuesta de manera que se centra en las siguientes prioridades estratégicas clave:

- La progresión en el aprendizaje y la evaluación de los logros 3-18
- Mejora Apoyo
- La alfabetización y la aritmética incluyendo escocesa Encuesta de Alfabetización y Aritmética (SSLN)
- Carrera Profesional de Aprendizaje Permanente

- Soporte para involucrar a los padres y cuidadores
- Caminos Senior Fase
- Empleabilidad y habilidades (DYW)
- Utilizando datos para apoyar la mejora

TOME 30 es la guía Ramblers Escocia para caminar por la salud y el fitness. Caminar a paso ligero durante 30 minutos, la mayoría de los días de la semana, se reúne esta recomendación y protege al cuerpo de muchas enfermedades.

Esta financiación se ha utilizado para proporcionar una serie de iniciativas y apoyo, en las escuelas para tener más confianza en la entrega de alta calidad experiencias de aprendizaje en educación física y ayudar mejorar la calidad de los niños y la experiencia de aprendizaje de los jóvenes.

Su programa bandera Mejores Motores y Pensadores (TMO) BMT es un programa innovador e integrador para la educación física que se centra en el desarrollo de los vínculos entre el movimiento y el pensamiento. Se utiliza una variedad de estrategias, incluyendo un programa de mentores, para apoyar al personal en la exploración de nuevos enfoques para el aprendizaje y la enseñanza en educación física, y el intercambio de buenas prácticas. Aborda "básico coordinación, el equilibrio y el ritmo de los niños a través de "prácticas andamios 'que también ayudan a desarrollar el pensamiento crítico y cualidades personales como la capacidad de resistencia y confianza en sí mismo. El programa de BMT también destaca la importancia de la función ejecutiva (FE) habilidades para el aprendizaje

Proceso, y demuestra cómo las habilidades EF se pueden incorporar en la física

Clase de educación.

Dance / Gimnasia un Oficial Nacional de Desarrollo (DO) ha sido nombrado para proporcionar una gama de oportunidades de capacitación a personal de la escuela primaria para construir su confianza en la danza y la gimnasia. Esta DO trabaja en estrecha colaboración con el Pelos de implementar y sostener la capacidad mejorada a través de los profesionales involucrados.

Escoceses Discapacidad Deporte Escocia y sportscotland Educación siguen invirtiendo en Escocés Programa de educación física inclusiva de Discapacidad Deporte que capacita a los profesores a plena incluir a los niños con necesidades de apoyo adicionales en educación física y promover una mejor resultados y oportunidades.

Apoyo a la educación física de alta calidad en primaria con la intención de dar a los maestros flexibilidad y alcance en la prestación de las experiencias de aprendizaje adecuadas para todos los niños.

La actividad física es un término amplio que se refiere a todos los movimientos que utiliza la energía. Por lo tanto, la actividad física incluye no sólo PE, el deporte y la danza, sino también el juego energético y habitual actividades como el senderismo y el ciclismo, así como las tareas del hogar y la jardinería.

Además de las sesiones de educación física planificadas, niños tienen derecho a oportunidades diarias para el juego energético, física la actividad y el deporte. Asociación de trabajo es clave para asegurar que comunidades de aprendizaje proporcionan estas oportunidades diarias para todos niños.

El deporte escolar tiene el potencial para desarrollar y ampliar el aprendizaje fundación que tiene lugar en la escuela física la educación y también forma un fuerte vínculo con el deporte

de la comunidad y la actividad física. Si bien se alienta a todos los niños a ser involucrado en el deporte escolar, no todos optan por, o son capaces de hacer de modo. Como tal, es importante que las escuelas creen oportunidades para todos los niños y jóvenes a participar en una serie de diferentes actividades físicas, además de la especificada asignación de tiempo currículo de educación física.

La alfabetización física es un término usado por los profesionales que mejor describe "excelencia" en la educación física. Un principal objetivo de la educación física es que a través de la provisión de ricas experiencias de aprendizaje los niños progresan a convertirse en aprendices autónomos que son físicamente alfabetizados.

- Una persona físicamente alfabetizada:
- Tiene la motivación para usar sus capacidades físicas
- Se puede mover con aplomo, la economía y la confianza en una amplia variedad de situaciones físicamente desafiantes
- Es perceptivo en "lectura" del medio físico tiene un sentido bien establecido de auto
- Tiene la capacidad de construir relaciones con los demás
- Puede identificar y articular su propio movimiento rendimiento.
- Todo el mundo tiene el potencial para la alfabetización física.

El currículo para la Excelencia es para todos los niños y jóvenes en todos los entornos educativos, y debe apoyarlos en una gama de maneras que ayudan a maximizar su potencial. Currículo para La excelencia es coherente, flexible e inclusivo, centrado en el necesidades de cada niño y joven, de 3 a 18.

4.3.4 Asia (China) Déjame Jugar. “Déjame jugar desarrolla la capacidad en el sistema escolar de China para explotar experiencias deportivas divertidas dentro de un ambiente escolar estructurado. Diseñado para atender las preocupaciones de los padres que consideren que el tiempo pasado en el deporte está un tiempo fuera de los estudios, el impacto social y académico esta medido y reportado. Los profesores de educación física están provistos de un programa curricular y una formación de 40 horas sobre el uso de los deportes y los juegos para desarrollar habilidades importantes de la vida, como la confianza, la cooperación y la creatividad”. (UNESCO, EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD, 2015) El programa está integrado en las clases y todos los días se organizan juegos y también competiciones deportivas interescolares para los estudiantes.

4.3.5 América latina y el caribe (México, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia). Apúntate a Jugar se centra en el desarrollo de competencias motrices fundamentales entre los niños en sus primeros años de educación básica. El proyecto es una alianza público-privada para desarrollar las actividades académicas y recreativas que fomentan el bienestar físico de niños y profesores. La Fundación Coca Cola proporciona los equipos para implementar el proyecto, lo que alienta a los profesores y estudiantes a desarrollar una variedad de actividades de aprendizaje para el desarrollo físico y emocional. La formación de los profesores es un elemento clave del proyecto. Muchos centros educativos de toda la región han integrado el programa dentro del currículo.

- México Ponte al 100 busca transformar el hábito de realizar ejercicio en los mexicanos, con evaluación inmediata y la posibilidad de monitorear, vía Internet, el estado

de bienestar físico, pero más importante, que reeducará a la población para que sea responsable de su salud.

- Juntos por tu bienestar Aplicamos este programa en escuelas para que los niños y jóvenes entiendan el valor de una vida saludable. Formamos este programa bajo cuatro actividades fundamentales: obras de teatro infantil, brigadas de salud, clínicas deportivas y concursos de dibujo, además de ofrecer pláticas a padres de familia. Como ejemplo del trabajo que realizamos, las obras de teatro informan sobre temas de nutrición, hidratación y actividad física, mientras que las brigadas de salud ayudan a detectar problemas tempranos de obesidad o sobrepeso.

- Argentina Apúntate a jugar entendemos que los conocimientos positivos que se adquieren desde los primeros años tienen un impacto igualmente positivo en el desarrollo de su vida adulta. Para darles a los pequeños una opción deportiva sana se desarrolló un programa donde los docentes están involucrados, sean o no profesores de educación física. Los materiales que les entregamos les permiten comprender y valorar la importancia de convertirse en promotores de actividades de desarrollo físico, especialmente con los escolares más pequeños. Entre las acciones que se llevan a cabo se encuentran:

- Donación a escuelas de material que estimule la actividad física
- Elaboración de manuales para docentes y adultos
- Rutinas de entrenamiento a los maestros encargados de estimular y controlar la actividad física en los escolares
- Aprovechamiento del espacio físico de las escuelas para estimular el movimiento, optimismo y liderazgo

4.4 Instituciones Educativas de Colombia con experiencias significativas en la actividad física, educación física o deporte

4.4.1 Colegio Saint Andrews.

Tabla 1 Colegio Saint Andrews

Autor	Colegio Saint Andrews
Énfasis	Bachillerato con énfasis en deporte, hábitos y estilos de vida saludable
Año	Funciona desde el año 2002
<p>Es un Colegio con énfasis en deporte que funciona desde el año 2002 en la ciudad de Pereira, inicio con 76 estudiantes, en el 2010 se obtiene la certificación de calidad ISO 9001-2008 expedido por Bureau Veritas, en el 2013 y 2014 Mejor Promedio pruebas ICFES saber 11° en Pereira y eje cafetero.</p>	
<p>Importancia</p> <p>El bachillerato con énfasis en deporte, hábitos y estilos de vida saludable, pues su servicio se enfoca en la práctica del deporte y la actividad física a través del idioma inglés.</p> <p>Las ventajas competitivas del PEI con énfasis en deporte, hábitos y estilos de vida saludable, son:</p> <p>Atención personalizada</p> <p>Plan de estudio integrador</p> <p>Práctica vivencial del deporte con el idioma inglés</p> <p>Estudio de la cultura deportiva</p>	

Aprendizaje a través de eventos culturales, deportivos y recreativos

Seguimiento individual del proceso de aprendizaje

En conclusión se podría afirmar que este PEI no tiene una competencia específica con las características mencionadas, por lo tanto es un centro educativo deportivo, de hábitos y estilos de vida saludable que tiene posibilidades de progreso.

4.4.2 Gimnasio Vermont

Tabla 2 Gimnasio Vermont

Autor	Yeison Andrés Cardona Molina
	Luis Rodolfo Mosquera Perea
Título	El modelo de gestión curricular en el área de la educación física, la recreación y los deportes en el Colegio Gimnasio Vermont
Año	2012
Resumen	
<p>La industrialización y la sociedad del capital establecen lineamientos y demandas que deben ser atendidas por la escuela, por esto los currículos de las diferentes instituciones educativas, están elaborados con base en la tecnificación y relación cuerpo - máquina del ser humano; es allí donde el currículo de educación física del colegio Gimnasio Vermont se puede convertir en una válvula de escape de esta concepción, y a partir de la gestión el área de la educación física, la recreación y el deporte establecer objetivos para el desarrollo integral, corporal, ético, físico y moral del ser humano.</p>	
Importancia	

Presenta una propuesta que entre sus múltiples componentes, muestra: un cronograma anual de actividades, la inclusión de los contenidos teóricos propuestos por la Universidad de Cambridge para el área, los proyectos complementarios al currículo, entre otros, como herramientas de apoyo en la enseñanza de la asignatura de educación física, recreación y deportes.

Proyectos formativos - deportivos del programa de educación física:

- Proyecto ecológico
- Proyecto de Escucha
- Proyecto de Valores
- Proyecto Prevención de lesiones deportivas
- Proyecto de torneos inter clases de primero a quinto de primaria.
- Proyecto de torneos inter clases de sexto a octavo.
- Proyecto de torneo inter clases de noveno a once con participación de profesores.
- Proyecto de pruebas físicas y medidas antropométricas
- Proyecto Vermont Sports Club

4.4.3 Programa 40x40

Tabla 3 Programa 40x40

Autor	Secretaría de Educación del Distrito
	Universidad de los Andes
Título	Orientaciones curriculares para la excelencia académica y la formación integral en el área de educación física, recreación y deporte en los contextos internacional, nacional y distrital.

Año	2014
<p>Resumen</p> <p>Para la excelencia académica y la formación integral: Modalidades Deportivas a partir de la integración del sector de Educación, Deporte y Cultura en la ciudad de Bogotá, como iniciativa de la Alcaldía, se diseña el Programa 40x40, el cual plantea la excelencia académica y la formación integral en su objetivo de “Implementar y desarrollar el proyecto Jornada Escolar 40 Horas en las Instituciones Educativas Distritales, mediante la intervención y fortalecimiento de los Centros de Interés en el eje temático de Deporte, Recreación y actividad Física, dirigidos sistemáticamente y mediante procesos pedagógicos a la comunidad escolar” (I.D.R.D, Jornada escolar 40 horas semanales, 2014).</p>	
<p>Importancia</p> <p>- Para la excelencia académica y la formación integral: Modalidades Deportivas A partir de la integración del sector de Educación, Deporte y Cultura en la ciudad de Bogotá, como iniciativa de la Alcaldía, se diseña el Programa 40x40, el cual plantea la excelencia académica y la formación integral en su objetivo de “Implementar y desarrollar el proyecto Jornada Escolar 40 Horas en las Instituciones Educativas Distritales, mediante la intervención y fortalecimiento de los Centros de Interés en el eje temático de Deporte, recreación y actividad Física, dirigidos sistemáticamente y mediante procesos pedagógicos a la comunidad escolar” (I.D.R.D, Jornada escolar 40 horas semanales, 2014) esta iniciativa es planteada desde el año 2012 con el desarrollo de un pilotaje del programa y se implementa a partir de Marzo del 2013, con una proyección de extensión e incremento del programa en toda la ciudad de Bogotá,</p>	

apoyado en la necesidad de promover una jornada escolar de 8 horas diarias, los cinco días a la semana, totalizando 40 minutos de formación escolar cada semana, por lo cual su estrategia de marketing se engloba denominativo “40x40”. “En su estructura el programa 40x40 (como actualmente es denominado) promueve la práctica de 27 modalidades deportivas, reconocidas como centro de interés al interior de cada IED en las cuales se destacan: Atletismo, Ajedrez, Balonmano, BMX, Boxeo, Capoeira, Escalada, Esgrima, Fútbol, Futsal, Gimnasia, Judo, Karate Do, Levantamiento de Pesas, Patinaje, Porras División Hip Hop, Gimnasia, Porrismo, Recreación, Skateboard, Softbol, Taekwondo, Tenis de Campo, Tenis de Mesa, Voleibol y Natación”. (Distrital, 2013)

4.4.4 Talentos deportivos de Chía

Tabla 4 Talentos deporte de chía

Autor	Universidad de Caldas
	Santiago Ramos
Título	Propuesta de procedimiento para identificar los posibles talentos deportivos en edad escolar (9-12 años) en el municipio de Chía.
Año	2009
Resumen	
El objetivo del estudio es registrar y determinar mediante la aplicación de pruebas antropométricas y motoras condicionales, en los escolares de grado cuarto y quinto de básica primaria del municipio de Chía, los más altos percentiles con el fin de tener	

parámetros comparativos que permitan identificar posibles talentos deportivos en la población de niños deportistas entre los nueve (9) y doce (12) años de edad que hagan parte del sistema de gestión deportiva del Instituto Municipal de Recreación y Deporte (IMRD) de Chía. Mediante este procedimiento se pretende hacer más eficiente el proceso de desarrollo deportivo en el municipio. La investigación contratada en 2009 hace parte del plan estratégico del IMRD y se realizó mediante “un estudio de corte cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal realizado entre abril y agosto de 2009 en el cual fueron evaluados 1.741 escolares (808 niñas y 933 niños) en sus medidas antropométricas (estatura, peso, pliegues de grasa, perímetros de cintura, brazo y pierna) y características motrices condicionales (fuerza de prensión manual, fuerza explosiva, tiempo de reacción simple, rapidez de manos y pies, aceleración, velocidad cíclica máxima, flexibilidad muscular isquiotibial y resistencia aeróbica, calculando el consumo máximo relativo de oxígeno” Ramos (2011).

Importancia

- Identificar a los niños y niñas con aptitudes sobresalientes para la práctica del deporte, de entre los escolares de grados 4° y 5° del municipio de Chía Establecer parámetros para la identificación de futuros talentos en Chía.
- Estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y corte transversal. Población y Muestra La población estuvo constituida por los y las escolares de grados 4° y 5° de 20 planteles oficiales y privados del municipio de Chía, Cundinamarca, con un total de 1.741 escolares (808 niñas y 933 niños).
- Observación directa de las características antropométricas y motrices condicionales, a través de las técnicas antropométricas estandarizadas por el ISAK y de pruebas

deportivo motrices con elevados índices de calidad.

- Las capacidades motrices y antropométricas quedaron “repartidas” de manera homogénea: En la categoría talentos “1A” (percentil 97 o superior) fueron detectados (niñas/niños) 21/27 talentos en la variable estatura, 29/30 en fuerza máxima isométrica, 24/31 en tiempo de reacción simple, 19/28 en flexibilidad, 24/25 en rapidez de manos, 24/31 en rapidez de pies, 25/26 fuerza explosiva, 32/38 en aceleración, 29/36 en velocidad cíclica máxima y 31/34 en consumo máximo de oxígeno. En total fueron identificados como talentos 1A 189 niñas y 238 niños, con edades entre 8 y 13 años las primeras y entre 7,6 y 15,06 años los segundos, del gran total de 808 niñas y 933 niños evaluados, lo que equivale a un 23.4% de ellas y 25.5% de niños, cifra alta en apariencia, pero adecuada si se considera que un caso podía ingresar a los seleccionados con una sola característica sobresaliente, entre las 10 evaluadas.

De acuerdo al rastreo bibliográfico de las experiencias en deporte y actividad física de los anteriores proyectos educativos, se puede extraer los siguientes aspectos para tener en cuenta para el presente trabajo:

- Plan de estudios integrador.
- Programas y proyectos de formación deportiva.
- Proyectos transversales, enfocados en el deporte, la recreación y la actividad física.
- Conocimiento de la condición física de la población objeto de estudio.

5. Marco Conceptual

Para el desarrollo del presente proyecto se debe tener en cuenta las actitudes por parte de los estudiantes, los hábitos y la frecuencia con que se práctica la actividad física con el fin de favorecer la salud, la población debe tener presente la importancia de llevar un estilo de vida más activa conociendo los hábitos negativos que puedan llegar a influir, como ejemplo el tabaquismo y el alcoholismo. Se analizará el cuidado de la salud enfocado desde la actividad física y la relevancia de dicho término ante los estudiantes.

En el ser humano, la inactividad física conlleva a grandes y desfavorables consecuencias a nivel de salud, física, psicológica y mental. Según un artículo encontrado en la biblioteca virtual “Scribd19”, menciona que a nivel físico el cuerpo debilita sus capacidades de fuerza, flexibilidad, resistencia entre otras y tiende a ser más vulnerable. Se presenta la adquisición de enfermedades tales como la diabetes, enfermedades del sistema cardiovascular, hipertensión, propicia al desarrollo de algunos tipos de cáncer, obesidad, debilitamiento óseo y articular entre otras. Se da con más frecuencia la presencia del estrés y la depresión lo cual puede degenerar el nivel de concentración y sociabilidad empeorando la calidad de vida.

5.1 Reflexiones teóricas en torno a: actividad física

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en 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 las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

“La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física”. (AMEDCO, 2009)

Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto

enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas”. (Hallal PC, 2011) (AMEDCO, 2009)

“La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir” (Cuellar, 2011)

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación.

La primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la educación física.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta

perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública.

Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales.

El proceso salud en esta dinámica recoge elementos desde lo histórico, lo cultural y lo social y está influenciado por el concepto de hombre como ser integral. Esta integralidad se da por las relaciones entre sus esferas biológicas, psicológicas y sociales, que le permiten la participación en la sociedad como sujeto emancipador y transformador, reconociendo su particularidad.

Lo anterior muestra cómo el hombre a través de su proceso vital se construye y reconstruye permanentemente, influenciando el proceso de salud. De esta forma, no solo el componente biológico influencia la salud del hombre, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre. En este orden de ideas, la actividad física como factor de salud tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestiguararse desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas.

Se pudieran enunciar las condiciones necesarias para convencer, a los responsables políticos e institucionales y a los usuarios, de la necesidad de integrar la actividad física en el marco de acción de la salud pública, lo cual ha conllevado a la elaboración de una política en actividad física como factor de desarrollo de acciones de la salud pública.

La actividad física, a partir del entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo.

En esta tendencia la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio. Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos.

La actividad física y la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención.

Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos con la interdisciplinariedad de las diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

5.2 La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y de la salud de la infancia y juventud

“La actividad física está obteniendo más importancia que la condición física en la promoción de la salud” (Simons-Morton, 1993). “El significado de la inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares es mucho más importante que otros factores de riesgo por lo que respecta a la capacidad de poder impactar en la salud de la población. El papel de la Actividad Física en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos” (Monahan, 1993). “Otros consideran que la disminución de factores de riesgo, como la inactividad, es una consideración importante en sí misma para los niños y niñas porque los niveles en los factores de riesgo de esta población predicen niveles de riesgo en adultos jóvenes” (Monahan, 1993).

5.3 Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar

A partir de la literatura se han identificado cuatro perspectivas de promoción de la actividad física y la salud en el contexto de la educación física escolar:

- Perspectiva mecanicista;
- Perspectiva orientada a las actitudes;
- Perspectiva orientada al conocimiento;
- Perspectiva de carácter crítico.

5.3.1 Perspectiva mecanicista. Toma como referencia estricta la creencia de que la realización de actividades físicas, en edades de procesos formativos, producirá un hábito de práctica que continuará en la edad adulta. Conforme a lo anterior la estrategia de promoción se reduce a asegurar que los niños/as y jóvenes reciban suficiente actividad física. A partir de este punto de vista, las prioridades curriculares de la educación física se dirigen a maximizar las oportunidades de práctica de actividad física y a aumentar los niveles de condición física de los niños/as y jóvenes.

“El alumnado no tiene voz en el proceso de realización de las actividades físicas y se limita a repetir lo que el profesor le sugiere. Además, olvida las circunstancias en que se realizan las actividades y el proceso interno de los/as participantes” (Fox, La actividad física y la promoción de la salud, 1993). “El profesor posee todo el conocimiento sobre la actividad física y la salud y el alumnado queda como un mero reproductor, obviando la importancia que tiene para el futuro el aprendizaje significativo que hagan los alumnos/as de su participación en actividades físicas. La anterior perspectiva asume que con presentar las actividades físicas podrán introducirse cambios en la conducta diaria del alumnado”. (Peiró, La actividad física y la promoción de la salud, 1993)

5.3.2 Perspectiva orientada a las actitudes. “La perspectiva orientada a las actitudes fundamenta las decisiones curriculares en el proceso de maduración de las niñas/os y jóvenes y en la percepción e interpretación que hacen de su propia experiencia cuando se implican en actividades físicas”. (Fox, La actividad física y la promoción de la salud, 1993) La percepción e interpretación que hacen de las experiencias físicas escolares serán fundamentales para implicarse en actividades físicas más allá de su periodo de escolarización. “Las experiencias escolares deben ser satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivante, si no es así,

dejarán de realizar actividad física o será menos probable que la hagan. Por lo tanto, la promoción se dirigirá al desarrollo de las actitudes positivas y la auto-estima en el alumnado para favorecer la práctica de actividades físicas. Para ello, debe asegurarse una amplia gama de actividades que impliquen a todo el alumnado y que su participación se convierta en una experiencia positiva y no en una experiencia negativa o amenazante”. (Peiró, La actividad física y la promoción de la salud, 1993). Las estrategias de motivación son clave en esta perspectiva porque pueden influir en el cambio de conductas. “Se inclina por aquéllas que enfatizan y refuerzan la participación en actividades de tiempo libre, en lugar de las que se dirijan al rendimiento físico. Entre ellas destaca el énfasis del profesor/a en los incentivos intrínsecos y un sentido amplio de competencia física y éxito en la realización de actividades físicas que no busque la victoria o ser el mejor, sino una cierta maestría y mejora personal en ciertas tareas o actividades físicas”. (Duda, 1993)

5.3.3 Perspectiva orientada al conocimiento. “Esta perspectiva se fundamenta en la capacidad de decisión y de adquisición de conocimiento de los alumnos y alumnas, ya que pretende ayudarles en la elección y toma de decisiones informadas respecto a la actividad física y la salud. Por lo tanto, la estrategia de promoción se dirige al conocimiento, tanto teórico como práctico, que puede proporcionársele al alumnado. Aunque el conocimiento no predice por sí mismo la práctica de actividad física, sirve para la toma de conciencia, contribuye a las actitudes y creencias y permite tomar decisiones informadas”. (Fox H. y., 1993) “Dentro de la educación física se incluiría el conocimiento teórico-práctico sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, el tipo de actividades más adecuadas para la salud, cómo deben realizarse, sus efectos en el organismo y el bienestar de la persona y cómo planificar y desarrollar un programa propio de actividad física y salud. Destacaría el conocimiento práctico básico, es decir, el conocimiento

que se desarrolla durante la práctica y que se dirige especialmente al "saber cómo" realizar las actividades y elaborar un programa propio que capacitará al alumnado para llevar una vida activa". (Devís, La actividad física y la promoción de la salud, 1993). Debido a la limitación horaria de la educación física dentro del currículum escolar, se hace imprescindible buscar estrategias para facilitar ese conocimiento de la forma más económica posible.

5.3.4 Perspectiva crítica. La perspectiva crítica sitúa los problemas de salud a nivel social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario. Trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales más amplias, es decir, con los problemas y condicionantes económicos, culturales, étnicos y políticos que impiden tomar las decisiones más saludables. En consecuencia, la educación física escolar consistiría básicamente en promover la conciencia crítica en los alumnos/as para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud. Esta estrategia consiste en problematizar sobre las relaciones entre la actividad física y la salud y todos los temas a ellas vinculados para construir una nueva conciencia individual y colectiva como base de futuras actuaciones.

5.4 Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza

La educación física, como cualquier otra profesión en sus inicios, tuvo que defender y justificar una serie de necesidades humanas que se consideraba capaz de cubrir. El papel que desempeñaba el ejercicio físico por entonces, principios del siglo XX, era fundamentalmente terapéutico. Estaba ligado a los problemas de higiene y condiciones de salubridad de una sociedad que empezaba a sufrir las consecuencias de la revolución industrial. El incremento de

las enfermedades modernas (cardiovasculares especialmente), el apoyo científico y médico de la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva, convierten al ejercicio y a la actividad física en importantes elementos de prevención. La nueva conciencia sobre la salud que surge en los años 70 y 80 en los países desarrollados, especialmente los del habla inglesa, está afectando considerablemente a la enseñanza de la educación física.

5.4.1 De la “Condición Física” a la “Condición Física relacionada con la salud”.

“Los antecedentes de los que se pueden llamar “movimiento de la educación física” deben buscarse en los programas de preparación militar que se desarrolló con motivo de las dos guerras mundiales, debido al apoyo y la creación de programas civiles y militares de capacitación física que patrocinó y realizó A.A.H.P.E.R. antes, durante y después de la Segunda Guerra Mundial”. (Cureton, 1993)

En los años 50 hubo un gran desarrollo de esta corriente dentro de la sociedad norteamericana por motivos profesionales, sociales y políticos.

Dos fueron los detonantes en la expansión y consolidación de este movimiento: el impacto que sobre la población tuvo el artículo “Muscular Fitness and Health” (1953) de Kraus y Hirshland, y la persecución que sobre toda la sociedad norteamericana tuvo el lanzamiento del sputnik soviético (1957). El primer acontecimiento ponía de manifiesto la escasa condición física de los niños norteamericanos con los niños europeos. El segundo creó la necesidad de re-examinar la política educativa de todo el país, para sentar las bases del sistema educativo americano sobre las matemáticas y las ciencias, y contribuyó a reorientar el currículum de la educación física hacia la fundamentación científica que aportaba el estudio de la condición física. Pero el movimiento de la condición física se vio definitivamente respaldado cuando la

A.A.H.P.E.R., elaboró el Youth Fitness Test (1959) dentro de un programa nacional de corte militarista que sirvió para medir el rendimiento de los niños en determinadas pruebas físicas.

En Gran Bretaña se introdujo en las escuelas y se vio apoyado por clubs y asociaciones juveniles. Así mismo aparece el “entrenamiento en circuito” de Adamson y Morgan que se extendió por las escuelas y clubs deportivos de prácticamente todo el mundo. El entrenamiento en circuito se convirtió en el programa por excelencia para promover y desarrollar la condición física.

“La estrecha vinculación del desarrollo de la condición física con el rendimiento físico-deportivo y la enseñanza de las habilidades específicas ha contribuido a que la educación física ponga un excesivo énfasis en la “cualificación de la performance (rendimiento) y la enseñanza de aquellas actividades físicas cuya performance es fácil de medir” (Kirk, 1990). Representa un ejemplo ideal del denominado currículum técnico dentro de la educación física que cuantifica las conductas de los alumnos y cuya máxima expresión son los test de condición física.

“Sin embargo el malestar social de finales de los años 60 cambió la atención que la sociedad americana había puesto en su seguridad nacional la década anterior. Los años venideros de la década de los 70 se caracterizaron por centrar su interés en el individuo y sus derechos, así como toda una preocupación social por cuestiones de salud, el boom de los alimentos integrales y la medicina natural, la preocupación de la salud mental del individuo, y la explosión y popularización del “jogging” junto a la proliferación de asociaciones y revistas por y para corredores, ayudaron a que la actividad física se convirtiera en un elemento más de la vida cotidiana de los americanos de esta época” (Barnett, 1997). Estas características socio-culturales crearon las condiciones profesionales propicias para orientar el cambio hacia la condición física relacionada con la salud.

Tabla 5 Condición física relacionada con la salud

Componentes	Condición Física	Condición Física relacionada con la Salud
Agilidad	X	
Potencia	X	
Resistencia cardio-respiratoria	X	X
Fuerza y resistencia muscular	X	X
Composición corporal	X	X
Flexibilidad	X	X
Velocidad	X	
Equilibrio	X	

Fuente: A partir de Pate (1983 – 1988)

Entre los defensores del nuevo conocimiento se destaca a Charles Corbin y Rusell Pate, dos de los primeros en justificar la inclusión de la condición física relacionada con la salud en el currículum escolar. El objetivo principal consiste en ayudar a que los alumnos adquieran las habilidades, el conocimiento y las actitudes necesarias para que se conviertan en participantes activos durante su actual y futuro tiempo libre, la condición física en este nuevo movimiento.

De lo hasta aquí expuesto, la tendencia que servirá de referencia para el presente trabajo es un híbrido de la perspectiva actitudinal, de conocimiento y crítica, evaluando con frecuencia la condición física relacionada con la salud, donde La actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud siempre y cuando se incluyan aspectos inherentes al ser

humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de las estrategias de promoción de la salud; de igual forma, se hace necesario el empoderamiento de la comunidad de espacios y políticas que contemplan su manejo y conocimiento, así como la educación de la comunidad, que debe estar encaminada hacia el beneficio individual y colectivo a través de la concientización de la disminución de los factores de riesgo que posibilitan la adquisición de patologías que traerán a largo plazo deterioro de su calidad de vida.

Que atendiendo a la pluralidad de conceptos acerca de la actividad física, es necesario abordar cada uno de ellos reconociendo las necesidades específicas del grupo que se va a intervenir, contemplando desde los postulados que afirman que la actividad física se encontrara reflejada en los planes de intervención de los diferentes grupos y su relación directa con actividades propias a su rango de edad, integrando elementos propios como políticas, que exponen las directrices de los planes de prevención primaria que incluyen en sus marcos las necesidades de integrar planes de actividad y ejercicio físico que sigan las recomendaciones mundialmente establecidas sobre actividad física para la promoción de la salud como un proceso necesario para obtener beneficios asociados con la práctica de la actividad física.

Se hace necesaria la articulación de la promoción de la salud, la prevención primaria y la implementación de los programas de actividad física, en la que todos giren en torno al cambio de estilos de vida y al empoderamiento de la comunidad de estas políticas que les permita disfrutar de los beneficios de las mismas para así mejorar su calidad de vida

6. Diseño Metodológico

A continuación, se describe el diseño metodológico que se utilizó en el proyecto de investigación, por lo cual se presenta el tipo de estudio y sus fases, población y muestra, los instrumentos para la recolección de datos y su procesamiento, los recursos físicos y humanos, así como los alcances y limitaciones del estudio.

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo ya que lo que se persigue es captar la realidad del contexto escolar en la que se inscribe la institución educativa, Bonilla & Rodríguez (2005) afirman que “desde el enfoque cualitativo la realidad social es el resultado de un proceso interactivo en el que participan los miembros de un grupo para negociar y renegociar la construcción de esa realidad” (p. 87) La investigación responde a un método descriptivo, ya que aporta una interpretación de la realidad de un fenómeno particular, la principal característica de dicho análisis consiste en estudiar un problema o situación particular para establecer mejoras o soluciones.

FASE I. Revisión bibliográfica. Se realizó la búsqueda sobre investigaciones hechas que tenían relación actividad física y salud a nivel nacional y artículos a nivel internacional. Se indagó la Institución Educativa Abraham Maslow, Colegio ubicado en Chía. Durante el desarrollo de esta fase se revisaron investigaciones y artículos en donde se definieron los conceptos relacionados y referente a la promoción de la actividad física y salud, los currículos integradores, la educación física de calidad, la condición física enfocada a la salud, entre otros.

FASE II. Selección, diseño, prueba y ajuste de instrumentos. Dentro de la segunda fase se seleccionaron los grados de básica primaria del Colegio Abraham Maslow a los cuales se le realizaron las entrevistas, 4° y 5° los test de actitud y el de condición física y se estructuraron las preguntas a realizar en cada una de estas, se realizó una prueba piloto a la institución

educativa “Abraham Maslow”, que sirvió para el ajuste de la entrevista a los docentes de los grados 4° y 5° incluyendo los de la asignatura de educación física y deporte.

FASE III. Vinculación de la población, solicitud de consentimiento informado. La Universidad de la Sabana deberá suministrar un permiso, el cual se debe presentar en la Institución Educativa para la realización de las entrevistas a los docentes y administradores, y la realización de los test de actitud y de condición física enfocada a la salud, vinculándolos directamente con la investigación, las visitas se realizaran con relación a horarios determinados por las personas involucradas.

FASE IV. Recolección de la información. “La cuarta fase se centra en el análisis intensivo de la información (MATILLAS, 2007), teniendo en cuenta que se requiere tanto información objetiva como subjetiva, se describe a continuación las técnicas de recolección” (LeCompte, 1988):

- Para obtener información de los estudiantes, docentes, padres de familia y directivas de los grados 4° y 5° se desarrolló una encuesta de Actividad Física (AF) habitual sobre la frecuencia de la AFD realizada durante un día laboral, un día de fin de semana y práctica de AF en vacaciones. Se utilizó el resultado de la aplicación a los grados de básica primaria 4° y 5° grado del instrumento para verificar el consumo energético de las actividades, comparar la cantidad de práctica, establecer correlaciones para finalmente establecer la categorización de estudiantes, docentes y padres de familia activos o inactivos.
- Para continuar con la búsqueda de esta investigación se desarrolló una batería de test para medir la condición física relativa a la salud enfocada a los estudiantes y docentes de los respectivos grados, sobre las cualidades anatómicas (talla, peso, envergadura e índice de

masa corporal) y fisiológicas (resistencia aeróbica, adaptación del corazón al esfuerzo, grado de resistencia muscular ante un esfuerzo, capacidad aeróbica, flexibilidad de hombro, pierna, cadera y tronco, fuerza resistencia de los músculos extensores y flexores de los brazos, piernas, abdominales y tronco). Este resultado se utilizó para determinar el grado de la capacidad para la realización de la actividad física y el esfuerzo y su planificación en función de los resultados.

A partir de la recolección de esta información se construyó y formuló una plan de mejoramiento curricular para incorporar la AF al currículo escolar a partir del trabajo participativo con las y los docentes de la respectiva Institución, en los grados 4° y 5° de básica primaria.

6.1 Estadística

Los participantes del presente estudio son las directivas del Colegio, los estudiantes, docentes y los padres de familia de 4° y 5° del Colegio Abraham Maslow, ubicado en Chía Cundinamarca.

Los grados 4° y 5° de la Institución educativa está conformado por 40 estudiantes, 66 padres de familia, 12 docentes y 3 directivos. Muestra correspondiente a 127 personas, preadolescentes y adultos que viven en la ciudad de chía, Cajicá, Zipaquirá y Bogotá, de ambos sexos con edades comprendidas entre 10 y 60 años de edad.

Dado que la población estadística es un número pequeño, se decidió invitar a participar a toda la comunidad, como parte inicial del proceso de investigación.

Previamente a la toma de datos de la muestra, se realizó una petición formal a la rectoría del Colegio Abraham Maslow correspondiente al estudio, para dar a conocer la investigación y

posibilitar para que los estudiantes, profesores y padres de familia pudieran formar parte de las pruebas que lo conforman.

6.1.1 Test de valoración de la condición física. Los test de valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Condición física es el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en menor o mayor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

- **Objetivos**

Los objetivos que se pretenden llevar con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

- Conocer la condición física de estudiantes y profesores de 4° y 5° grado
- Permitir que los estudiantes y docentes conozcan sus posibilidades y limitaciones.
- Permitir la planificación en la actividad física en forma fiable, en función de los resultados obtenidos.

- **Requisitos**

Las condiciones que debe cumplir son las siguientes:

- **Fiabilidad** son las herramientas que se utilizaron para el buen desarrollo del test son (báscula, cronómetro, pito, reloj con segundero, grabadora, conos, palo de escoba, tablero con cinta métrica, cajón sueco con metro, postes de 1,70 mt de altura, un balón de voleibol, 2 vallas de atletismo a 0,70 cm balón medicinal de tres kilogramos, pista atlética de 400 metros, lápiz y fichero de anotación, con los datos personales y una foto de cada persona).
- **Objetividad**, en los resultados. Si se aplica en el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

- **Validez**, de lo que realmente se quiere medir.
- **Posibilidad**, la mayoría de los estudiantes y docentes son capaces de realizar las tareas que propone el test o prueba.
- **Componentes del test**
 - **Talla**, mide la estatura descalzo en metros.
 - **Peso**, mide el peso en kilogramos.
 - **Envergadura**, mide la distancia en metros, desde el extremo de una mano al extremo de la otra.
 - **Índice de masa corporal**, indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: peso actual y altura. El resultado indica si el peso está por debajo, dentro o por encima del establecido como normal para su tamaño físico por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Para calcular el índice de masa corporal se divide el peso en kilos entre la talla en metros al cuadrado.

$$- \text{I.M.C} = \text{Peso (kg)}/\text{TALLA(m}^2\text{)}$$

Figura 1 Ficha de anotación

FICHA DE ANOTACIÓN						
Apellidos						
Nombres			F. Nacimiento			
Dirección			Teléfono			
Deportes						
Curso						
Año						
Medidas Antropométricas						
Talla						
Peso						
Envergadura						
I.M.C.						

1. TALLA:

mide la estatura descalzo en metros.

**2. PESO:**

mide el peso en kilogramos

**3. ENVERGADURA:**

mide la distancia en mts. desde el extremo de una mano al extremo de la otra.



La siguiente tabla permite conocer que es lo que se debe hacer dependiendo del Índice de Masa Corporal.

Tabla 6 Masa Corporal

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
Menos de 16	Menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad Marcada
40 o más	40 o más	Obesidad Mórbida

Este índice es relevante en este trabajo no solo por el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. Valores por

encima de 26 tendrá dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20. La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima 30 y por debajo de 17.

- **Test de Valoración Fisiológica**

Tabla 7 Valoración Fisiológica

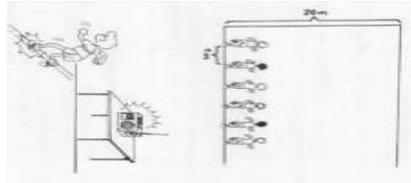
Valoración de la Condición Fisiológica						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Cooper						
Ruffer/Dickson						
Burpee						
Navette						

Test de Cooper			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la resistencia aeróbica del individual	Pista plana y cronómetro	A la voz de salida se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos.	Se apuntara el recorrido efectuado en metros. Con este dato se puede establecer una correspondencia con el volumen de oxígeno.
Test de Ruffier/Dickson			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la adaptación del corazón al esfuerzo.	Reloj con segundero	Toma de pulso en 15 "P1. 30 flexiones de pierna en 45". Tomar pulso justo al terminar el ejercicio, P2 en 15". Tomar nuevamente después de 1 minuto al terminar las flexiones P3. R-D= (P1+P2+P3)*4-200/10	Se apunta el resultado obtenido tras aplicar la formula.



Test de Navette

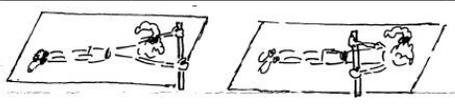
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la capacidad aeróbica máxima	Espacio con una pista de 20 mt de longitud. Grabadora	La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. Los estudiantes y docentes deberán ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal. Al llegar a la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido.	Se apunta la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado.



- **Test Motores**, los test motores incluyen tres bloques. El primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad. El segundo las pruebas que miden la fuerza. El tercero las pruebas que miden la coordinación motriz, la velocidad y la agilidad.

Tabla 8 Pruebas Motoras Flexibilidad

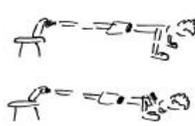
Pruebas Motoras						
Flexibilidad Brazo	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Flexibilidad Pierna						
Flexibilidad Tronco						
Flexibilidad Profunda						

Test de Flexibilidad de Brazos			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la flexibilidad de la articulación del hombro	Palo de escoba o cuerda	Boca abajo con los brazos extendidos y el palo de escoba o cuerda sujeto con las manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos y volverla a pasar en la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante.	La distancia mínima a la que ha sido capaz de realizar el ejercicio. Apuntada en centímetros.
			
T Test de Flexibilidad de Pierna			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la flexibilidad de las piernas con caderas en abducción, es decir abriéndolas al máximo.	Tablero con cinta métrica.	De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia adelante, tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.	La distancia conseguida en centímetros, midiendo desde el interior de un talón hasta el interior del otro. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.
			
Test de Flexibilidad de Tronco			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la flexibilidad del tronco y cadera de flexión.	Un cajón sueco.	Sentado, con piernas flexionadas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que	Apuntamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega a l punto cero se

		coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia adelante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.	registra los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se nota el mejor de los dos intentos realizados.
			
Test de Flexibilidad Profunda			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo	Superficie marcada	Sin zapatillas, con la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones. Se mantiene unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la máxima distancia conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta.	La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los intentos realizados.
			

Tabla 9 Pruebas Motoras Fuerza

Pruebas Motoras						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Fuerza Brazo						
Fz. Salto Horizontal						
Fz. Salto Vertical						
Fuerza Abdominal						
Fz. L. Balón						

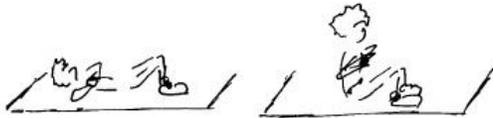
Test de Fuerza de Brazo en hombres			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.	Una banca sueca que mida entre 30 y 35 cm.	Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo de la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos. Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco. Realizar tantas repeticiones como se pueda.	Número de repeticiones realizadas.
			
Test de Fuerza de Brazo en mujeres			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.	Barra de madera o metal de unos 28 cm de largo suspendida del suelo	Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda. El cronómetro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y se	Se registra los segundos que se permanecen en suspensión.

		detiene cuando la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.	
			
Test de Fuerza Salto Horizontal			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.	Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo extendido, de pie, lateral, a la escala. 2. Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas. 3. Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo). 	La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se registra el mejor de los intentos realizados.
			
Test de Fuerza Salto Vertical			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas	Metro y superficie lisa.	Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia adelante.	La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se registra el mejor de los intentos realizados.



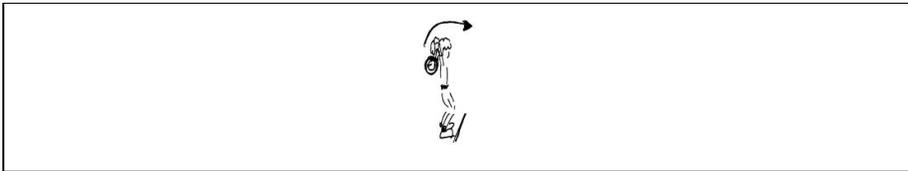
Test de Fuerza Abdominal

Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la fuerza – resistencia de los músculos abdominales.	Cronómetro y colchoneta	Tendido sobre la espalda, con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies. Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados. Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás.	Solo se registrará las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dure el ejercicio.



Test de Fuerza Lanzamiento del Balón

Material	Ejecución	Anotación	Anotación
Medir la fuerza explosiva en general cuerpo, con predominio de la musculatura de brazos y tronco.	Decámetro y balón medicinal de tres kilogramos.	Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los tiempos realizados.	Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se registra el mejor de los intentos realizados.



Pruebas Motoras						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Coordinación						
Velocidad 50 mt						
Agilidad						

Tabla 10 Pruebas Motoras - Coordinación motriz

Test de Coordinación Motriz			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Mide la coordinación dinámica general y visomotriz	Un balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco postes verticales de 1,70 mt de altura, colocados en línea y separados dos metros entre si.	La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, según indica el gráfico, driblando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.	Se realiza dos intentos y se registra el mejor de los dos y tiempos.
Test de Velocidad (50 mt)			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la velocidad de desplazamiento.	Terreno con la medida exacta y	Tras la línea de salida, a la voz de listos, el estudiante y docente adoptará una posición	El tiempo transcurrido en el recorrido

	cronómetro.	de alerta. A la voz de ya se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.	expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos.
Test de Fuerza de Agilidad			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la agilidad de movimientos	Dos vallas de atletismo de 0,70 m de altura al piso, dos postes de 1,70 m de altura, un cronómetro, cinta métrica.	Tras la marca de salida a la voz de listos, se adoptará una posición de alerta. A la voz de ya se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro	El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos.

6.1.2 Cuestionario internacional sobre la actividad física habitual. El nivel de AF habitual es medido por el índice de AF (IAF), Para el cálculo del IAF es necesario seguir un procedimiento que comienza por la administración de tres cuestionarios de idéntico contenido, variando sólo el periodo de tiempo al que hacían referencia en la medición. Fueron elaborados a partir del Yesterday Activity Checklisty (Sallis, McKenzie y Alcaraz, 1993) y validados al español por Tercedor y López (1999). El Alfa de Cronbach para esta escala fue de ,80. Los cuestionarios son los siguientes:

- Cuestionario sobre la práctica de AF durante el verano: constituido por 6 ítems, incluyendo el segundo ítem un listado de AFD ante cada una de las cuales hay que indicar si se ha practicado o no.

- Cuestionario en forma de recordatorio de 24 horas sobre la práctica de AF durante el fin de semana: 2 ítems constituidos por el mismo listado de AFD.
- Cuestionario en forma de recordatorio de 24 horas sobre la práctica de AF diaria: que consta de un solo ítem con el mismo procedimiento que los dos anteriores.

Los tres cuestionarios permiten establecer el IAF, que se obtiene al considerar el tipo, duración (mínimo 12 minutos) y frecuencia de AFD realizada durante un día laboral, un día de fin de semana y práctica de AF en vacaciones. Los datos obtenidos indican, por tanto, el tipo de AFD y permiten calcular el IAF. Para el cálculo del IAF se tomó como referencia el procedimiento del estudio, que a continuación pasamos a describir:

- **El primer paso** es asociar a cada AFD el gasto energético según la escala de Ainsworth et al., (2011) expresado en METS. El MET es una unidad de gasto energético que significa “equivalente metabólico”, el igual al número de calorías que un cuerpo consume mientras que está en reposo y equivale a 3,6 ml/Kg/min. Se obtienen los METS diarios correspondientes al cuestionario de diario, los METS de fin de semana obtenidos tras la suma de los METS del sábado y del domingo, y los METS de verano obtenidos del cuestionario de verano. En las tablas 27 y 28 se muestran los listados de actividades comunes y el listado de las actividades que surgieron a posteriori y que no estaban registradas en el cuestionario inicial.
- **En segundo lugar** se realiza un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax de las variables cuantitativas correspondiente a los METS de verano, sábado, domingo y diario. El IAF es la puntuación factorial en el primer componente del análisis de componentes principales. Es un valor relativo, útil para comparar la cantidad

de práctica entre los sujetos y para establecer correlaciones y regresiones con otras variables.

Tabla Actividades y equivalente metabólico correspondiente a la adaptación del listado de Sallis et al. (1993) realizada por Tercedor y López (1999). Equivalente de gasto energético extraído de Ainsworth et al. (2011).

Tabla 11 Actividades y Equivalente Metabólico

Actividad	METS
Natación	6
Fútbol	7
Fútbol sala	7
Baloncesto	8
Rugby	6,3
Balonmano	12
Voleibol	4
Atletismo	7
Carrera a pie (jogging)	7
Tenis	7,3
Tenis de mesa	4
Hockey	7,8
Esquí	7
Judo a artes marciales	10,3
Pelota (frontón)	7

Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	6
Tiro y caza	5
Aerobic/ gimnasia rítmica	7,3
Expresión corporal, gym jazz	7,8
Danza	7,8
Bolos	3
Gimnasia de mantenimiento	5,5
Piragüismo, remo	3,5
Vela (navegación)	3
Pesca	3,5

“El procedimiento continúa, con la validación del IAF en un estudio separado que incluye la pregunta: “¿Prácticas actualmente alguna AFD fuera del horario escolar?”. Realizando un contraste de observaciones pareadas para obtener la concordancia inter e intra examinador. Y posteriormente creando una variable dicotómica (IAFd) de dicha pregunta, considerando activos aquellos sujetos que indicaron practicar una o varias AF fuera del horario escolar y no activos a aquellos que no indicaron ninguna. Calcularon el IAF a partir del cálculo de la sensibilidad y especificidad para el IAF, obteniendo el punto de corte expresado con el máximo valor del índice de Youden y construyendo la curva ROC para categorizar a sujetos activos e inactivos”.

(MATILLAS, 2007)

6.2 Formatos de recolección de información

Se presenta a continuación los formatos de los instrumentos utilizados para recolectar la información.

6.2.1 Test para determinar la condición física de los estudiantes

Tabla 12 Ficha de Anotación

FICHA DE ANOTACIÓN						
Apellidos						
Nombres			F. Nacimiento			
Dirección			Teléfono			
Deportes						
Curso						
Año						
Medidas Antropométricas						
Talla						
Peso						
Envergadura						
I.M.C.						
Valoración de la Condición Fisiológica						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Cooper						
Ruffer/Dickson						
Burpee						
Navette						
Pruebas Motoras						
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
Flexibilidad Brazo						
Flexibilidad Pierna						
Flexibilidad Tronco						
Flexibilidad Profunda						
Fuerza Brazo						
Fz. Salto Horizontal						
Fz. Salto Vertical						
Fuerza Abdominal						
Fz. L. Balón						
Coordinación						
Velocidad 50 mt						
Agilidad						
Nota media						
Lesiones						

6.2.2 Cuestionario para determinar la Actividad Física Habitual en los estudiantes, docentes y padres de familia

Tabla 13 Cuestionario de la AFH en los Estudiantes, Docentes y Padres de familia

CUESTIONARIO ESTUDIANTES, DOCENTES, DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA									
Fecha					Edad			Género	
	Día	Mes	Año		Años			Masc	Fem
Curso	4°	5°	Peso		Talla				
Encuesta de Actividad Física - Vacaciones									
Cuestionario de Vacaciones . Te vamos a preguntar sobre lo que hiciste durante las vacaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad .									
a. ¿Jugaste en algún EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones?									
	si				no				
b. Por favor, marca con una cruz (x) la actividad física o deporte que practicaste en el EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones.									
Natación					Judo a artes marciales				
Fútbol					Pelota (frontón)				
Fútbol sala					Ciclismo 4 Montañismo/senderismo				
Baloncesto					Tiro y caza				
Rugby					Aeróbic/ gimnasia rítmica				
Balonmano					Expresión corporal, gym jazz				
Voleibol					Danza				
Atletismo					Bolos				
Carrera a pie (jogging)					Gimnasia de mantenimiento				
Tenis					Piragüismo, remo				
Tenis de mesa					Vela (navegación)				
Hockey					Pesca				
Esquí									
c. ¿Cuánto tiempo has estado jugando ESTAS VACACIONES con el equipo, club de deporte, caja de compensación o gimnasio?									
Ninguno					Menos de la mitad de las vacaciones				
La mitad de las vacaciones					Más de la mitad de las vacaciones				

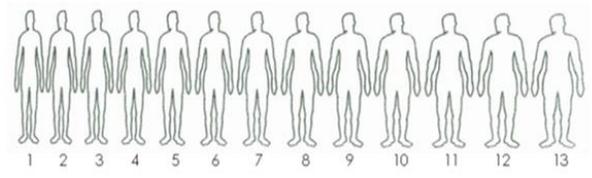
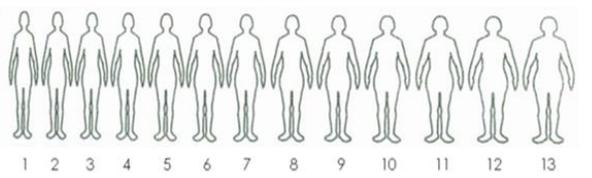
d. ¿Has estado en algún CAMPAMENTO en estas vacaciones?				
	si		no	
e. Cuanto tiempo ha durado el campamento?				
Nada		Una semana o menos	Más de una semana	
f. ¿Cuántos días practicaste actividad física o deporte en el CAMPAMENTO?				
Ninguno			Entre 1 y 3 días	
Entre 4 y 6 días			7 días o más	
Encuesta de Actividad Física - Fin de Semana				
Cuestionario de FIN DE SEMANA . ¿Qué hiciste durante el fin de semana? Te pedimos que contestes con sinceridad .				
g. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el SÁBADO , durante <u>15 minutos o más</u> .				
Natación			Judo a artes marciales	
Fútbol			Pelota (frontón)	
Fútbol sala			Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	
Baloncesto			Tiro y caza	
Rugby			Aeróbic/ gimnasia rítmica	
Balonmano			Expresión corporal, gym jazz	
Voleibol			Danza	
Atletismo			Bolos	
Carrera a pie (jogging)			Gimnasia de mantenimiento	
Tenis			Piragüismo, remo	
Tenis de mesa			Vela (navegación)	
Hockey			Pesca	
Esquí				
h. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el DOMINGO , durante <u>15 minutos o más</u> .				
Natación			Judo a artes marciales	
Fútbol			Pelota (frontón)	
Fútbol sala			Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	
Baloncesto			Tiro y caza	
Rugby			Aeróbic/ gimnasia rítmica	
Balonmano			Expresión corporal, gym jazz	
Voleibol			Danza	
Atletismo			Bolos	

Carrera a pie (jogging)		Gimnasia de mantenimiento	
Tenis		Piragüismo, remo	
Tenis de mesa		Vela (navegación)	
Hockey		Pesca	
Esquí			
Encuesta de Actividad Física - Diaria			
Te pedimos que contestes con sinceridad.			
i. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste AYER, FUERA DEL HORARIO DE CLASE O LABORAL y durante 15 minutos o más.			
Natación		Judo a artes marciales	
Fútbol		Pelota (frontón)	
Fútbol sala		Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	
Baloncesto		Tiro y caza	
Rugby		Aeróbic/ gimnasia rítmica	
Balonmano		Expresión corporal, gym jazz	
Voleibol		Danza	
Atletismo		Bolos	
Carrera a pie (jogging)		Gimnasia de mantenimiento	
Tenis		Piragüismo, remo	
Tenis de mesa		Vela (navegación)	
Hockey		Pesca	
Esquí			

6.2.3 Cuestionario para determinar la Actividad Física Habitual Docentes de Educación Física

Tabla 14 Cuestionario de la AFH Docentes de Educación Física

CUESTIONARIO DOCENTES EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES											
Fecha						Edad			Género		
	Día	Mes	Año			Años			Mas	Fem	c
Titulación	1. Educación Física		2. Matemáticas			3. Otros					
¿En qué año empezaste a trabajar como profesor (a) de educación física?											

	Peso		Talla			
Fíjate en estas siluetas corporales y contesta a las siguientes preguntas:						
<p>HOMBRE</p> 						
<p>MUJER</p> 						
<p>a. ¿Con cuál de estas figuras corporales te sientes más identificado/a? Señala con un círculo el número correspondiente.</p>						
<p>b. ¿Con cuál de estas figuras corporales te gustaría identificarte? Señala con un círculo el número correspondiente.</p>						
<p>c. Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor lee cada pregunta y señala con un cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde "nunca" hasta "siempre". contesta a todas las preguntas.</p>						
Opciones de respuesta	Nunca	Raramente	Algunas Veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre

1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?							
2. ¿Has estado tan preocupado/a por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?							
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas (cola) son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?							
4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo /a)?							
5. ¿Te ha preocupado el que tu carne no sea suficientemente firme?							
6. ¿Sentirte lleno/a (después de una comida) te ha hecho sentir gordo/a?							
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que incluso has llorado por ello?							
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara, saltara?							
9. ¿Estar con chicos/as delgados/as te ha hecho fijar en tu figura?							
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?							
11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?							
12. ¿Te has fijado en la figura de otros chicos/as y has comparado la tuya con la de ellos es							

favorablemente?						
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estás mirando la televisión, leyendo o manteniendo una conversación)?						
14. Estar desnudo/a, por ejemplo cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
15. ¿Has evitado llevar vestidos que marcasen tu figura?						
16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
17. Comer caramelos, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?						
20. ¿Te has sentido acoquejado/a por tu cuerpo?						
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?						
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?						

24. ¿Te ha preocupado que la otra gente vea michelines alrededor de tu cintura?						
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?						
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo en un autobús, en el cine...)?						
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja o celulitis?						
29. Verte reflejado/a en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa hay?						
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, piscinas, duchas, vestidores...)?						
32. ¿has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estás en compañía de otra gente?						
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						
d. Nos gustaría saber qué opinas acerca del peso corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que corresponde a la						

8. Me siento fatal conmigo mismo cuando gano peso.								
9. Me preocupa llegar a ser una persona obesa.								
10. Las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio.								
11. Algunas personas están gordas porque no tienen fuerza de voluntad.								
12. Los principales responsables de que la gente obesa esté obesa son ellos mismos.								
<p>e. Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física. Lee cada texto y contesta el cuestionario. Las opciones de respuesta oscilan desde 1 a 5. Para la primera pregunta las opciones oscilan desde 1 “nunca” hasta 5 “Siempre”. Para las restantes preguntas las opciones oscilan desde 1 “Fuertemente en desacuerdo” hasta 5 “Fuertemente de acuerdo”. Contesta a todas las preguntas.</p>								
<p>1. El profesor organiza varias estaciones en la clase y los alumnos trabajan en diferentes partes de una actividad o diferentes actividades. Los alumnos pasan de una estación a otra y ejecutan las tareas a su ritmo. El profesor circula y ayuda a los alumnos cuando sea necesario.</p>								
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre			
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física								
Opciones de respuesta	1. Fuertemente	2	3	4	5. Fuertemente			

2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
2. El profesor escoge el objeto general de estudio, pero el alumno toma la inmensa mayoría de las decisiones en cuanto a las experiencias de aprendizaje. El alumno decide según las consignas y las directivas del profesor y desarrolla su programa de aprendizaje personalizado consultando al profesor.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					

3. El profesor desarrolla una actividad de aprendizaje que comprende diferentes niveles de dificultad. Los alumnos deciden a cual nivel de dificultad quieren trabajar. Los alumnos pueden decidir devolver la tarea más fácil o difícil cambiando de nivel para que convenga su nivel de competencia.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
4. Los alumnos intentan enterarse de una nueva habilidad o un concepto utilizando un razonamiento lógico. El profesor pide una cuestión y los alumnos intentan razonar y encontrar diferentes soluciones. Utilizando un razonamiento crítico para encontrar soluciones a la cuestión, los alumnos descubren la respuesta sólo buena.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta	1. Fuertem	2	3	4	5. Fuertem

2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
5. El profesor descompone una tarea en diferentes partes y demuestra el buen modo de ejecutar la actividad. Los alumnos intentan realizar la tarea en el momento en el que el profesor lo pide y exactamente de la misma manera que el profesor lo pide. El profesor da una información sobre cómo se realiza la tarea a los alumnos que intentan reproducir el modelo presentado por el profesor.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					

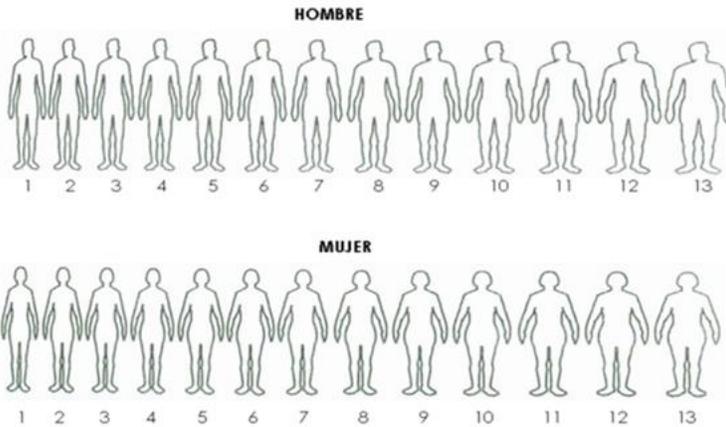
6. El profesor les pide a los alumnos descubrir la solución a una actividad. El profesor les pide una serie de cuestiones específicas a los alumnos. Más tarde, los alumnos buscan las respuestas hasta que descubran la respuesta que el profesor quería hacerles descubrir.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
7. El alumno toma todas las decisiones en cuanto al aprendizaje de una nueva materia. El alumno puede decidir si el profesor debe ser incluido en el proceso o no. El profesor acepta las decisiones del alumno respecto a su aprendizaje.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertem	2	3	4	5. Fuertem

2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
8. Dos alumnos trabajan juntos en una actividad elaborada por el profesor. Un alumno practica mientras que el otro le da información sobre cómo realiza la actividad. Los alumnos podrían utilizar una lista de comprobación con el fin de darse las retroalimentaciones pertinentes.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					

9. El profesor les pide a los alumnos descubrir la solución a una actividad. Los alumnos intentan descubrir diferentes soluciones o resultados a la cuestión puesta por el profesor. Existen varios modos de responder a la cuestión correctamente.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
10. Los alumnos trabajan individualmente en una actividad y verifican su trabajo. El profesor puede dar una lista de comprobación para permitir a los alumnos autocorregirse durante el aprendizaje de la tarea.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta					
	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo

2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					
11. El alumno decide lo que aprenderá y cómo lo aprenderá. El profesor y el alumno desarrollan criterios de base pero es el alumno quien decide qué aprender y cómo enterarse de ello. El profesor puede dar información si el alumno lo necesita.					
Opciones de respuesta	1. Nunca	2	3	4	5. Siempre
1. He usado este modo de enseñar la Educación Física					
Opciones de respuesta	1. Fuertemente en desacuerdo	2	3	4	5. Fuertemente de acuerdo
2. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.					
3. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos					
4. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender					

Fíjate en estas siluetas corporales y contesta a las siguientes preguntas:



k. Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor lee cada pregunta y señala con un cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde "nunca" hasta "siempre". Contesta a todas las preguntas.

Opciones de respuesta	Nunca	Raramente	Algunas Veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
2. ¿Te has sentido gordo/a y redondeado/a?						
3. ¿Te has sentido acoplejado/a con tu cuerpo?						

4. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?																																																																																																	
5. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?																																																																																																	
<p>1. La lista siguiente es una serie de pensamientos sobre la apariencia personal que a veces pasan por la cabeza en determinadas situaciones. Por favor, lee cada pensamiento e indica con qué frecuencia, si es el caso, tuviste el pensamiento en la última semana. Por favor, lee cada ítem atentamente y rellena el espacio correspondiente usando la siguiente escala como guía..</p> <p>1 = Nunca; 2 = Ocasionalmente; 3 = Moderadamente; 4 = Con frecuencia; 5 = A menudo; 6 = Muy a menudo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opciones de respuesta</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Siempre pienso en mi apariencia</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Me siento incapaz de cambiar mi apariencia</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Me gustaría haber sido más guapo/a.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Debo perder peso</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Estoy orgulloso/a de mi cuerpo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>m. Rodea con un círculo el número que mejor describa las frecuencias con que realiza actualmente las siguientes conductas..</p> <p>1 = Nunca; 2 = Raramente; 3 = Algunas veces; 4 = A veces; 5 = Frecuentemente; 6 = Siempre</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opciones de respuesta</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Llevo ropas muy holgadas.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Llevo ropas de color oscuro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Restrinjo la cantidad de comida que tomo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Sólo como frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Me peso.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Estoy inactivo/a.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>n. Nos gustaría conocer tus actitudes y comportamientos relacionados con el peso, la alimentación y la imagen corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde “nunca” hasta “siempre”. Contesta a todas las preguntas.</p>							Opciones de respuesta	1	2	3	4	5	6	1. Siempre pienso en mi apariencia							2. Me siento incapaz de cambiar mi apariencia							3. Me gustaría haber sido más guapo/a.							4. Debo perder peso							5. Estoy orgulloso/a de mi cuerpo							Opciones de respuesta	1	2	3	4	5	6	1. Llevo ropas muy holgadas.							2. Llevo ropas de color oscuro							3. Restrinjo la cantidad de comida que tomo							4. Sólo como frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías							5. Me peso.							6. Estoy inactivo/a.						
Opciones de respuesta	1	2	3	4	5	6																																																																																											
1. Siempre pienso en mi apariencia																																																																																																	
2. Me siento incapaz de cambiar mi apariencia																																																																																																	
3. Me gustaría haber sido más guapo/a.																																																																																																	
4. Debo perder peso																																																																																																	
5. Estoy orgulloso/a de mi cuerpo																																																																																																	
Opciones de respuesta	1	2	3	4	5	6																																																																																											
1. Llevo ropas muy holgadas.																																																																																																	
2. Llevo ropas de color oscuro																																																																																																	
3. Restrinjo la cantidad de comida que tomo																																																																																																	
4. Sólo como frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías																																																																																																	
5. Me peso.																																																																																																	
6. Estoy inactivo/a.																																																																																																	

6. Las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio.										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6.3 Tamaño de la muestra

Se utilizó un método de muestreo no probabilístico como lo es la muestra intencional estadística, que es el tipo más indicado a tener en cuenta, con el propósito de alcanzar los objetivos que se pretenden en este trabajo de investigación,

La discriminación de la población es la que se describe en la tabla

Discriminación de la población objeto de recolección de información

Tabla 15 Tamaño de la Muestra

Selección de muestra		Directivos y Docentes	Unidades Familiares
Población	Número	25	110
	%	100%	100%
Muestra	Número	6	35
	%	24%	32%

6.4 Técnicas de análisis de información

La técnica de la triangulación “es un intento de promoción de nuevas formas de investigación que enriquezcan el uso de la metodología cualitativa y viceversa.

En una investigación es deber del investigador utilizar todas aquellas estadísticas cuantitativas y cualitativas que sean requeridas para lograr una aproximación a la solución del problema de investigación con un proceso metódico y lógico de análisis de sus hallazgos.

Los resultados pueden verse afectados si no se utiliza una técnica que, como la triangulación, entregue la garantía de uso de metodología que deleve la verdad que persigue el investigador sobre los intereses o afectaciones que esas opiniones pueden tener sobre el hecho investigado. En la investigación sobre fenómenos sociales, como lo son los pedagógicos y no obstante contar con datos medibles y verificables, uno de los insumos más importantes es el punto de vista, la opinión o el análisis de los sujetos que participan del hecho investigado tienen de él.

La triangulación es una herramienta o procedimiento técnico que sirve para dar consistencia interna y credibilidad a la investigación.

Es una investigación cualitativa el concepto de triángulo sugiere la idea de tres ángulos, vale decir tres perspectivas, tres puntos de vista, tres maneras de ver algo, tres formas de interpretar un fenómeno, tres procedimientos para recoger datos, tres herramientas para procesar los datos, tres visiones sobre un mismo fenómeno. Lo que implica conceptual y metodológicamente la triangulación es concebir y presentar una tercera perspectiva que elimine la unilinealidad o paridad que tiene una investigación subjetivista cuando se usa uno o dos ángulos de visión del mismo fenómeno.

En uso de la técnica de la triangulación, se analizará la información que arrojan las tres fuentes elegidas a saber:

- Los estudiantes de 4° y 5° grado del Colegio Abraham Maslow
- Los directivos y docentes de 4° y 5° grado

- Los padres de familia de los estudiantes de 4° y 5°

A partir de la triangulación de la información se tendrá la oportunidad de identificar las condiciones físicas de los estudiantes de 4° y 5° de básica primaria, los hábitos de la actividad física en los estudiantes, docentes y padres de familia su realidad, carencias y las formas de enseñanza aprendizaje de la educación física y salud del profesor de educación física en estos grados, de cara a la construcción de un plan de mejoramiento, objetivos de este proyecto de investigación.

6.5 Plan de acción y cronograma

En el Colegio Abraham Maslow, con el propósito de alcanzar los objetivos propuestos y diseñar un plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud, centrada en los planes de estudio de los grados 4° Y 5° de básica primaria con el fin de perfeccionar aspectos cognitivos, físicos, sociales y fomentar los hábitos de vida saludable como la actividad física, el deporte y la buena alimentación.

Con la ejecución del Plan de Acción se tendrá una herramienta metodológicamente apropiada para mitigar las eventuales contingencias derivadas de las debilidades y amenazas que tiene el colegio frente a la práctica pedagógica del área de educación física y las actividades físico-deportivas que ofrece la institución educativa y/o para profundizar para profundizar en sus fortalezas y oportunidades

A continuación, se presenta el Plan de Acción que se trazó para cumplir con los objetivos de este trabajo de investigación.

Tabla 16 Plan de Acción de Investigación

PLAN ESTRATÉGICO		PLAN DE ACCIÓN					
Línea de acción	Objetivo general	Fase	Meta	Indicador	Actividad	Responsable	TIEMPO
Formulación del plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física	Diseñar un plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud, centrada en los planes de estudio de los grados 4° Y 5° de básica primaria del	Anteproyecto	Determinar la propuesta de trabajo de grado	Se entrega anteproyecto para la evaluación por parte del asesor	Cumplir con las indicaciones para la entrega del trabajo de investigación a conformidad	Investigador	27/06/ 2015
	Colegio Abraham Maslow de Chía con el fin de perfeccionar aspectos cognitivos, físicos, sociales y fomentar los	Definición del diseño teórico	Cumplir adecuadamente con el diseño teórico	Aprobación por parte del asesor	Documentar teóricamente las actividades que fundamentan la formulación del plan de mejoramiento	Investigador	15/01/2016
		Definición del diseño metodológico	Cumplir adecuadamente con el diseño metodológico	Aprobación por parte del asesor	Fundamentar adecuadamente la metodología que se aplicará para lograr los objetivos del proyecto.	Investigador	25/04/2016
		Aprobación de la estrategia	Determinar el Plan de Acción para el	Aprobación por parte del docente	Determinación de la estrategia para	Investigador	13/08/2016

	hábitos de vida saludable	para ejecutar el proyecto	desarrollo del proyecto de investigación	asesor para la construcción realizada	desarrollar los test y los cuestionarios		
	como la actividad física, el deporte y la buena alimentación .			durante la ejecución del proyecto	Determinación de la estrategia para formular el plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud	Investigador	25/09/2016
		Ejecución del proyecto	Diagnosticar a los estudiantes, padres de familia y docentes que están involucrados en los grados 4° y 5° de básica primaria	100% de la muestra intencional de la comunidad educativa conoce la importancia de evaluar las condiciones físicas de los estudiantes y la actividad física habitual de los mismos, padres de familia y docentes	Diseñar los espacios para que permitirán la realización de los test de la condición física en los estudiantes de 4° y 5° de básica primaria	Rector Coordinación académica Profesor de educación física	15/10/2016

				Tener un plan de mejoramiento para la estructura curricular del área de educación	Indagar mediante encuestas los hábitos de la actividad física de la comunidad educativa	15/11/2016
			Construir el Plan de Mejoramiento curricular para 4° y 5° con énfasis en la actividad física, articulando la malla curricular	física, la práctica pedagógica y las actividades físico deportivo.	Determinar el DOFA para la estructura curricular de educación física, la práctica pedagógica y las actividades físicas deportivas.	15/11/2016
		Entrega del informe final de proyecto	Presentar ante la universidad de la Sabana el informe final como resultado de la investigación y que servirá de requisito para optar el título de Especialista en Gerencia	Entrega del informe final a satisfacción de los entes componentes de la Universidad de la Sabana	Elaborar el plan de mejoramiento, aplicado a la estructura curricular de educación física, la práctica pedagógica y las actividades físicas	07/02/2017

			Educativa.		deportivas.		
					Plasmar la conclusión de la investigación		
					Ajustar el informe a las normas APA para la presentación de trabajos escritos.		10/03/2017

7. Análisis de la información recogida

Aplicadas las técnicas a través de los instrumentos previstos, se obtuvo información de tres fuentes diferentes:

- El estudio del nivel habitual de actividad física y el test de la condición física motriz en los estudiantes de grados 4° y 5°.
- El estudio del nivel habitual de actividad física en los padres de familia de los estudiantes de grados 4° y 5°.
- El estudio de la práctica pedagógica en la educación física con énfasis en actividad física y salud en los docentes de los estudiantes de grados 4° y 5°.

A continuación, se presentará la información recolectada y el análisis de los datos, para cada una de estas fuentes.

7.1 Recolección de la información de los estudiantes

Se recaudaron 47 encuestas y valoraciones de los estudiantes de 4° y 5° grado de básica primaria, los cuales mostraron los niveles de participación de la actividad física en vacaciones, fines de semana y diaria, así mismo la percepción de la silueta corporal, las actitudes y comportamientos frente a la apariencia personal y el conocimiento de la imagen y peso corporal en relación con el estado de la condición física motriz.

Los resultados obtenidos ofrecen la perspectiva general del nivel del estado físico y el porcentaje de participación en actividades físicas de los estudiantes de 4° y 5° del Colegio Abraham Maslow de Chía.

El test de condición física motriz consta de tres partes. La primera parte aborda la talla, peso, envergadura e índice de masa corporal.

La segunda parte aborda la valoración fisiológica a través del test de Cooper (mide la resistencia aeróbica individual), el test de Ruffier/Dickson (mide la adaptación del corazón al esfuerzo), test de Burppe (mide el grado de la resistencia muscular anaeróbica ante un esfuerzo), test de Navette (mide la capacidad aeróbica máxima).

La tercera parte evalúa los test motores en donde se incluyen tres bloques, el primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad (flexibilidad profunda). El segundo las pruebas que miden la fuerza (brazo, salto horizontal, salto vertical, abdominal y Lanzamiento de balón). Y el tercero las pruebas que miden la velocidad y la agilidad.

La encuesta consta de cuatro partes. La primera parte valora la actividad física habitual durante las vacaciones, la segunda parte analiza la participación durante el fin de semana, la tercera parte estudia la actividad física que se realiza diariamente. Finalmente, la cuarta parte aborda los comportamientos y actitudes frente a la figura, apariencia personal, peso, alimentación e imagen corporal.

Anexo A Tabulación General Test de la condición física

Test de la Condición Física																	
Evaluador				Liliana Astrid Mancera Avila						Fecha		10 de Agosto					
N°	Grado	Damas	Varones	Edad	Peso	Talla	IMC	Cooper	Dickson	Navette	Flexion de tronco	Salto Horizontal	Salto Vertical	Abdominal	Lanz de Balón	Agilidad	Velocidad
	Valorados							Mts	Estado	Periodo	Repetición	Cms	Cms	Repetición	Cms	Seg	Seg
								40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
1	4°		1	8	31	115	10,41	1100	16	2	17	80	11	6	140	8,95	8,75
2	4°		2	8	18	110	61,73	1800	0,8	5,5	31	160	25	32	280	8,55	9,15
3	4°		3	8	27	127	41,15	1900	6	3,5	27	115	23	18	210	8,95	8,55
4	4°		4	8	38	135	27,70	900	0	1,5	15	70	14	4	130	10,15	10,15
5	4°		5	8	29	130	59,45	2000	4	5	28	155	32	22	240	7,95	8,15
6	4°		6	8	34	137	51,90	1700	2	5	29	140	30	26	230	7,75	7,95
7	4°		7	9	36	126	54,01	1100	18	2,5	16	85	18	2	140	10,15	10,35
8	4°		8	9	30	147	88,89	2150	0,5	8,5	28	110	24	12	160	9,35	9,35
9	4°		9	9	21	126	204,08	2000	5	4	32	105	23	14	180	9,15	9,55
10	4°	1		8	33	133	0,00	1100	15	3,5	24	100	18	12	90	8,85	10,35
11	4°	2		8	27	141	0,00	1900	2	5	28	140	20	22	120	9,25	10,2
12	4°	3		8	40	137	0,00	1100	11	2,5	13	80	12	4	100	9,65	10,65
13	4°	4		8	37	136	0,00	1200	10	4	14	95	15	4	120	9,85	10,5
14	4°	5		9	47	145	0,00	1150	10	3,5	15	90	20	6	140	9,35	10,3
15	4°	6		9	47	136	0,00	1050	13	4,5	13	100	18	4	120	9,55	10,45
16	4°	7		9	45	139	0,00	1000	10	4,5	20	115	24	14	170	8,95	9,85
17	4°	8		9	35	137	0,00	1000	15	3,5	24	125	24	12	230	8,75	10
18	4°	9		9	34	140	0,00	2700	0	9	32	200	48	36	460	6,55	7,9
19	4°	10		9	37	138	0,00	1650	4	5	23	140	33	24	300	7,95	9,1
20	4°	11		9	36	134	0,00	1750	7	5	22	120	32	20	300	8,15	9,25
21	5°		1	9	43	135	5,41	1100	17	2	16	75	18	6	130	9,95	10,15
22	5°		2	9	40	141	12,50	1900	2	4	28	135	34	28	260	7,95	7,75
23	5°		3	9	40	139	18,75	1500	9	3,5	23	105	24	14	180	9,55	9,15
24	5°		4	9	31	127	41,62	1000	14	4	26	130	23	12	160	9,15	9,75
25	5°		5	9	32	130	48,83	2600	0	8	35	165	42	38	280	7,15	6,95
26	5°		6	10	44	137	30,99	1600	10	3	21	110	29	18	170	9,15	8,95
27	5°		7	10	37	143	51,13	2350	0	8,5	34	170	50	40	320	6,95	7,15
28	5°		8	10	39	128	52,60	1300	18	4	15	90	24	10	150	10,15	10,15
29	5°	1		10	38	147	0,00	2000	0,5	8,5	33	205	56	36	480	6,25	7,85
30	5°	2		10	39	142	0,00	2500	0,5	8,5	30	185	58	40	500	6,45	8
31	5°	3		10	50	150	0,00	1400	19	2,5	12	95	26	8	180	9,65	10,25
32	5°	4		10	51	141	0,00	1450	21	3	18	105	32	10	320	8,65	9,65
33	5°	5		10	52	146	0,00	1600	8	6	24	135	39	24	360	7,85	9,2
34	5°	6		10	39	141	0,00	2700	0	7	25	160	48	32	380	7,05	8,3
35	5°	7		10	37	139	0,00	2800	0	6,5	28	155	46	28	400	7,45	8,45
36	5°	8		11	44	150	0,00	2650	0	5,5	20	160	60	44	480	6,35	7,8
37	5°	9		11	48	152	0,00	1700	7	5	15	125	36	20	180	8,35	9,45
38	5°	10		11	40	145	0,00	2650	0	8,5	25	200	58	42	500	6,55	7,95
39	5°	11		11	39	144	0,00	2800	0	9	27	195	57	38	520	6,35	7,95
40	5°	12		11	50	153	0,00	1200	16	5	13	95	30	8	200	9,35	10,2

Anexo B Tabulación General Test de la condición física

Test de la Condición Física									
Evaluador		Liliana Astrid Mancera Avila			Fecha		10 de Agosto		
N°	Nombre del Test	Tipo Relación	Unidad Medida	Media	Desv. Estandar	R max	R min	Cantidad Evaluados	Promedio Ponderados
1	Talla								
2	Talla								
3	Talla		Cm						
4	IMC		Estado						
5	Cooper	Inversa	Mts	1726,25	1206,178007	900	2800	40	10%
6	Dickson	Inversa	Estado	7,2825	6,821906174	0	21	40	10%
7	Navette	Directa	Periodos	4,9875	2,17057094	1,5	9	40	10%
8	Flexion de tronco	Directa	Repeticiones	22,975	6,780392168	12	35	40	10%
9	Salto Horizontal	Directa	Cms	128	37,63522627	70	205	40	10%
10	Salto Vertical	Directa	Cms	31,35	14,06313603	11	60	40	10%
11	Abdominal	Directa	Repeticiones	19,75	12,71532489	2	44	40	10%
12	Lanz de Balón	Directa	Cms	250,25	128,4520763	90	520	40	10%
13	Agilidad	Inversa	Seg	8,4525	1,21158669	6,25	10,15	40	10%
14	Velocidad	Inversa	Seg	9,13875	1,047493192	6,95	10,65	40	10%
Total									100%

Anexo D Resultados del Test de la Condición Física IMC

Test de la Condición Física										
Evaluador		Liliana Astrid Mancera Avila								
Fecha		10 de Agosto								
Media		9,25	37,88	137,5	IMC					
Desv. Estandar		0,9806	7,793	9,176						
R min		8	18	110						
R max		11	52	153						
N°	Grado	V	D	Edad	Peso	Talla	Resultado	Estado	Cantidad	%
1	4°			8	27	141	13,58	bajo de peso	3	8%
2	4°			9	21	126	13,23			
3	4°			9	30	147	13,88			
4	4°			8	18	110	14,88	normal	14	35%
5	4°			8	27	127	16,74			
6	4°			8	29	130	17,16			
7	4°			8	34	137	18,11			
8	4°			9	34	140	17,35			
9	5°			9	32	130	18,93			
10	5°			10	38	147	17,59			
11	5°			10	37	143	18,09			
12	5°			10	37	139	19,15			
13	5°			10	39	142	19,34			
14	5°			10	39	141	19,62			
15	5°			11	39	144	18,81			
16	5°			11	40	145	19,02			
17	5°			11	44	150	19,56			
18	4°			8	33	133	18,66	sobrepeso	11	28%
19	4°			9	35	137	18,65			
20	5°			9	31	127	19,22			
21	4°			9	37	138	19,43			
22	4°			9	36	134	20,05			
23	5°			9	40	141	20,12			
24	5°			9	40	139	20,70			
25	5°			10	52	146	24,39			
26	5°			10	51	141	25,65			
27	5°			11	48	152	20,78			
28	5°			11	50	153	21,36			
29	4°			8	37	136	20,00	obesidad	12	30%
30	4°			8	38	135	20,85			
31	4°			8	40	137	21,31			
32	4°			8	31	115	23,44			
33	4°			9	36	126	22,68			
34	4°			9	45	139	23,29			
35	5°			9	43	135	23,59			
36	4°			9	47	136	25,41			
37	5°			10	50	150	22,22			
38	5°			10	44	137	23,44			
39	5°			10	39	128	23,80			
40	4°			9	47	145	22,35			
Total								40	100%	

Anexo E Resultados del Test de la Condición Física Cooper

Test de la Condición Física									
Evaluador	Liliana Astrid Mancera Avila				Fecha	10 de Agosto			
Test	Cooper						Condición	Cantidad	Porcentaje
Media			1726			6,2	Normal	40	100%
Desv. Estandar			603,09			3,5892			
R min			900			2			
R max			2800			10			
Evaluados	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
1	4°			8	900	2	Deficiente	14	35%
12	4°			8	1000	2			
14	4°			8	1000	2			
18	4°			8	1000	2			
8	4°			8	1050	2			
2	4°			8	1100	2			
3	4°			8	1100	2			
4	4°			8	1150	2			
11	4°			8	1200	2			
19	4°			8	1200	2			
7	4°			9	1100	2			
6	4°			9	1100	2			
10	4°			9	1100	2			
5	4°			9	1300	2			
9	4°			9	1400	4	Malo	2	5%
13	4°			9	1450	4			
17	4°			9	1500	6	Normal	7	18%
15	4°			9	1600	6			
22	4°			9	1600	6			
25	4°			9	1650	6			
16	5°			9	1700	6			
28	5°			9	1700	6			
23	5°			9	1750	6			
32	5°			9	1800	10	Excelente	17	43%
24	5°			9	1900	10			
26	5°			10	1900	10			
29	5°			10	1900	10			
20	5°			10	2000	10			
27	5°			10	2000	10			
39	5°			10	2000	10			
21	5°			10	2150	10			
38	5°			10	2350	10			
40	5°			10	2500	10			
37	5°			10	2600	10			
33	5°			10	2650	10			
34	5°			11	2650	10			
30	5°			11	2700	10			
36	5°			11	2700	10			
31	5°			11	2800	10			
35	5°			11	2800	10			
Total							40	100%	

Anexo F Resultados del Test de la Condición Física Ruffier

Test de la Condición Física										
Evaluable	Liliana Astrid Mancera Avila				Fecha	10 de Agosto				
Test	Ruffier/Dickson						Condición	Cantidad	Porcentaje	
Media			7,283			6,55	Normal	40	100%	
Desv. Estandar			6,8219			3,10459				
R min			0			2				
R max			21			10				
Evaluable	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje	
23	4°			8	15	2	Deficiente	9	23%	
19	4°			8	16	2				
9	4°			9	15	2				
22	4°			9	18	2				
18	5°			9	17	2				
8	5°			10	18	2				
25	5°			10	19	2				
28	5°			10	21	2				
31	5°			11	16	2				
20	4°			8	11	4	Malo	3	8%	
14	4°			9	13	4				
16	5°			9	14	4				
11	5°			10	8	6	Normal	9	23%	
5	5°			10	10	6				
4	4°			8	6	6				
2	4°			8	10	6				
17	4°			9	7	6				
7	4°			9	10	6				
21	4°			9	10	6				
15	5°			9	9	6				
24	5°			11	7	6				
10	4°			8	2	8	Bueno	6	15%	
1	4°			8	2	8				
12	4°			8	4	8				
3	4°			9	4	8				
13	4°			9	5	8				
6	5°			9	2	8				
32	4°			8	0	10	Excelente	13	33%	
33	4°			8	0,8	10				
26	4°			9	0	10				
27	4°			9	0,5	10				
34	5°			9	0	10				
35	5°			10	0	10				
29	5°			10	0	10				
30	5°			10	0	10				
40	5°			10	0,5	10				
37	5°			10	0,5	10				
36	5°			11	0	10				
38	5°			11	0	10				
39	5°			11	0	10				
Total							40	100%		

Anexo G Resultados del Test de la Condición Física Navette

Test de la Condición Física									
Evaluador	Liliana Astrid Mancera Avila				Fecha	10 de Agosto			
Test	Navette					Condición	Cantidad	Porcentaje	
Media			4,9875	5,7		Normal	40	100%	
Desv. Estandar			2,1706	3,05673					
R min			1,5	2					
R max			9	10					
Evaluados	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
4	4°			8	1,5	2	Deficiente	11	28%
1	4°			8	2	2			
21	4°			9	2	2			
7	5°			9	2,5	2			
12	4°			8	2,5	2			
31	4°			10	2,5	2			
26	5°			10	3	2			
32	5°			10	3	2			
14	5°			9	3,5	2			
17	4°			9	3,5	2			
40	5°			11	5	2			
10	4°			8	3,5	4	Malo	7	18%
23	5°			9	3,5	4			
13	4°			8	4	4			
28	4°			10	4	4			
15	5°			9	4,5	4			
16	4°			9	4,5	4			
37	5°			11	5	4			
3	4°			8	3,5	6	Normal	8	20%
9	4°			9	4	6			
22	4°			9	4	6			
24	5°			9	4	6			
19	4°			9	5	6			
20	4°			9	5	6			
36	5°			11	5,5	6			
33	5°			10	6	6	Bueno	5	13%
5	4°			8	5	8			
6	5°			8	5	8			
11	4°			8	5	8			
35	5°			10	6,5	8			
34	5°			10	7	8	Excelente	9	23%
2	4°			8	5,5	10			
25	5°			9	8	10			
8	5°			9	8,5	10			
27	5°			10	8,5	10			
29	4°			10	8,5	10			
30	4°			10	8,5	10			
38	5°			11	8,5	10			
18	5°			9	9	10			
39	5°			11	9	10			
Total							40	100%	

Anexo H Resultados del Test de la Condición Física Flexibilidad

Test de la Condición Física									
Liliana Astrid Mancera Avila					10 de Agosto				
Evaluador					Fecha				
Flexibilidad									
Media _{est}									
Desv. Estandar				22.975				5.75	
R min				6.7804				2.9417	
R max				12				2	
				35				10	
Evaluados	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
1	4°			8	17	2	Deficiente	11	28%
4	4°			8	15	2			
7	4°			9	16	2			
12	4°			8	13	2			
13	4°			8	14	2			
14	4°			9	15	2			
15	4°			9	13	2			
21	5°			9	16	2			
28	5°			10	15	2			
31	5°			10	12	2			
40	5°			11	13	2			
16	4°			9	20	4	Malo	5	13%
23	5°			9	23	4			
26	5°			10	21	4			
32	5°			10	18	4			
37	5°			11	15	4	Normal	9	23%
3	4°			8	27	6			
8	4°			9	28	6			
10	4°			8	24	6			
17	4°			9	24	6			
19	4°			9	22	6			
24	4°			9	26	6			
33	5°			10	24	6			
36	5°			11	20	6	Bueno	8	20%
5	4°			8	28	8			
6	4°			8	29	8			
11	4°			8	28	8			
22	5°			9	28	8			
34	5°			10	25	8			
35	5°			10	28	8			
38	5°			11	25	8			
39	5°			11	27	8	Excelente	7	18%
2	4°			8	31	10			
9	4°			9	32	10			
18	4°			9	32	10			
25	5°			9	35	10			
27	5°			10	34	10			
29	5°			10	33	10			
30	5°			10	30	10			
Total								40	100%

Test de la Condición Física										
Evaluador		Liliana Astrid Mancera Avila			Fecha		10 de Agosto			
Test	Salto Horizontal					Condición	Cantidad	Porcentaje		
Media						128	5,7	Normal	40	100%
Desv. Estandar						37,6352	3,023			
R min						70	2			
R max						205	10			
Evaluados	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje	
1	4º			8	80	2	Deficiente	11	28%	
4	4º			8	70	2				
7	4º			9	85	2				
12	4º			8	80	2				
13	4º			8	95	2				
14	4º			9	90	2				
15	4º			9	100	2				
21	5º			9	75	2				
28	5º			10	90	2				
31	5º			10	95	2				
40	5º			11	95	2				
9	4º			9	105	4	Malo	7	18%	
10	4º			8	100	4				
16	4º			9	115	4				
23	5º			9	105	4				
26	5º			10	110	4				
32	5º			10	105	4				
37	5º			11	125	4				
3	4º			8	115	6	Normal	7	18%	
8	4º			9	110	6				
17	4º			9	125	6				
19	4º			9	140	6				
20	4º			9	120	6				
24	5º			9	130	6				
33	5º			10	135	6				
5	4º			8	155	8	Bueno	7	18%	
6	4º			8	140	8				
11	4º			8	140	8				
22	5º			9	135	8				
34	5º			10	160	8				
35	5º			10	155	8				
36	5º			11	160	8				
2	4º			8	160	10	Excelente	8	20%	
18	4º			9	200	10				
25	5º			9	165	10				
27	5º			10	170	10				
29	5º			10	205	10				
30	5º			10	185	10				
38	5º			11	200	10				
39	5º			11	195	10				
Total										40

Anexo I Resultados del Test de la Condición Física Salto Vertical

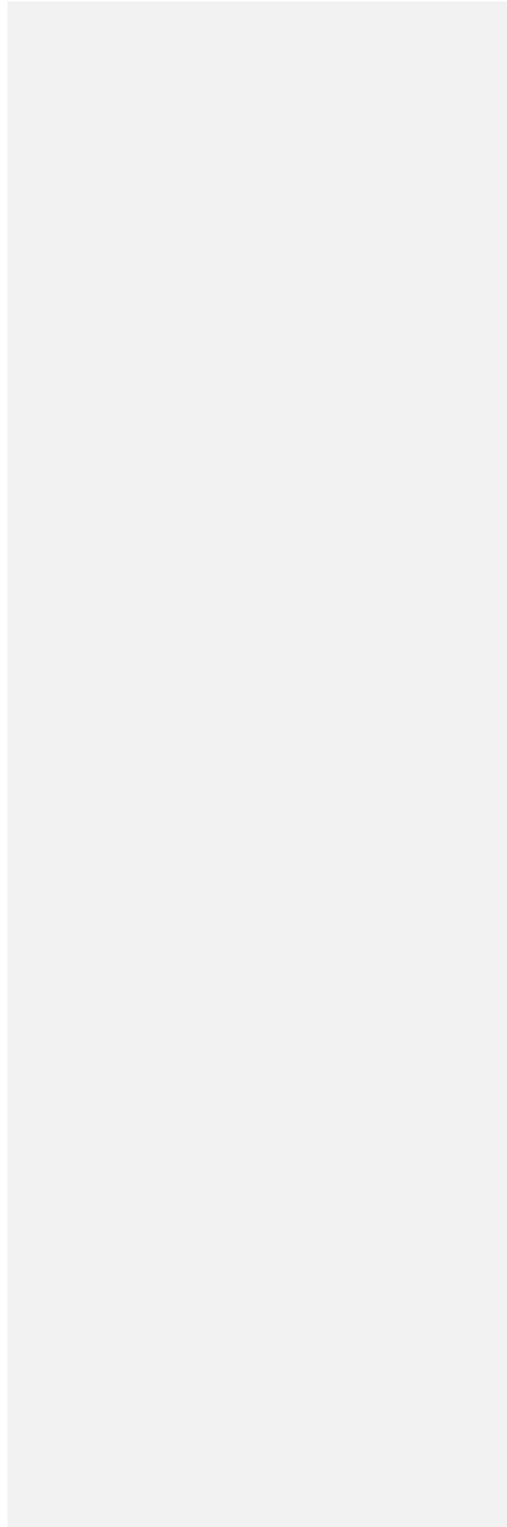
Test	Salto Vertical						Condición	Cantidad	Porcentaje
Media			31,35			5,4	Normal	40	100%
Desv. Estandar			14,0631			3,01109			
R min			11			2			
R max			60			10			
Evaluated	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
1	4°			8	11	2	Deficiente	11	28%
4	4°			8	14	2			
7	4°			9	18	2			
12	4°			8	12	2			
13	4°			8	15	2			
14	4°			9	20	2			
15	4°			9	18	2			
21	5°			9	18	2			
28	5°			10	24	2			
31	5°			10	26	2			
40	5°			11	30	2			
8	4°			9	24	4	Malo	11	28%
9	4°			9	23	4			
10	4°			8	18	4			
11	4°			8	20	4			
16	4°			9	24	4			
17	4°			9	24	4			
23	5°			9	24	4			
24	5°			9	23	4			
26	5°			10	29	4			
32	5°			10	32	4			
37	5°			11	36	4			
2	4°			8	25	6	Normal	5	13%
3	4°			8	23	6			
19	4°			9	33	6			
20	4°			9	32	6			
33	5°			10	39	6			
5	4°			8	32	8	Bueno	5	13%
6	4°			8	30	8			
22	5°			9	34	8			
34	5°			10	48	8			
35	5°			10	46	8			
18	4°			9	48	10	Excelente	8	20%
25	5°			9	42	10			
27	5°			10	50	10			
29	5°			10	56	10			
30	5°			10	58	10			
36	5°			11	60	10			
38	5°			11	58	10			
39	5°			11	57	10			
Total							40	0%	

Anexo J Resultados del Test de la Condición Física Abdominal

Test de la Condición Física									
Evaluable	Liliana Astrid Mancera Avila				Fecha	10 de Agosto			
Test	Abdominal					Condición	Cantidad	Porcentaje	
Media	19,75					5,55	Normal	40	100%
Desv. Estandar	12,715					3,088			
R min	2					2			
R max	44					10			
Evaluable	Grado	V	D	Años	Mts	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
1	4°		1	8	6	2	Deficiente	11	28%
4	4°		4	8	4	2			
7	4°		7	9	2	2			
12	4°	3		8	4	2			
13	4°	4		8	4	2			
14	4°	5		9	6	2			
15	4°	6		9	4	2			
21	5°		1	9	6	2			
28	5°		8	10	10	2			
31	5°	3		10	8	2			
40	5°	12		11	8	2			
8	4°		8	9	12	4	Malo	10	25%
9	4°		9	9	14	4			
10	4°	1		8	12	4			
16	4°	7		9	14	4			
17	4°	8		9	12	4			
23	5°		3	9	14	4			
24	5°		4	9	12	4			
26	5°		6	10	18	4			
32	5°	4		10	10	4			
37	5°	9		11	20	4			
3	4°		3	8	18	6	Normal	5	13%
5	4°		5	8	22	6			
19	4°	10		9	24	6			
20	4°	11		9	20	6			
33	5°	5		10	24	6	Bueno	5	13%
6	4°		6	8	26	8			
11	4°	2		8	22	8			
22	5°		2	9	28	8			
34	5°	6		10	32	8			
35	5°	7		10	28	8	Excelente	9	23%
2	4°		2	8	32	10			
18	4°	9		9	36	10			
25	5°		5	9	38	10			
27	5°		7	10	40	10			
29	5°	1		10	36	10			
30	5°	2		10	40	10			
36	5°	8		11	44	10			
38	5°	10		11	42	10			
39	5°	11		11	38	10	Total	40	0%

Anexo K Resultados del Test de la Condición Física Velocidad

Test	Velocidad						Condición	Cantidad	Porcentaje
Media			9,1388			5,5	Normal	40	100%
Desv. Estandar			1,0475			2,9613			
R min			6,95			2			
R max			10,65			10			
Evaluated	Grado	V	D	Años	Seg	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
4	4°			8	10,15	2	Deficiente	10	25%
7	4°			9	10,35	2			
12	4°			8	10,65	2			
13	4°			8	10,5	2			
14	4°			9	10,3	2			
15	4°			9	10,45	2			
21	5°			9	10,15	2			
28	5°			10	10,15	2			
31	5°			10	10,25	2			
40	5°			11	10,2	2			
8	4°			9	9,35	4	Malo	11	28%
9	4°			9	9,55	4			
10	4°			8	10,35	4			
11	4°			8	10,2	4			
16	4°			9	9,85	4			
17	4°			9	10	4			
23	5°			9	9,15	4			
24	5°			9	9,75	4			
26	5°			10	8,95	4			
32	5°			10	9,65	4			
37	5°			11	9,45	4			
1	4°			8	8,75	6	Normal	6	15%
2	4°			8	9,15	6			
3	4°			8	8,55	6			
19	4°			9	9,1	6			
20	4°			9	9,25	6			
33	5°			10	9,2	6			
5	4°			8	8,15	8	Bueno	5	13%
6	4°			8	7,95	8			
22	5°			9	7,75	8			
34	5°			10	8,3	8			
35	5°			10	8,45	8			
18	4°			9	7,9	10	Excelente	8	20%
25	5°			9	6,95	10			
27	5°			10	7,15	10			
29	5°			10	7,85	10			
30	5°			10	8	10			
36	5°			11	7,8	10			
38	5°			11	7,95	10			
39	5°			11	7,95	10			
Total							40	100%	



Anexo L Resultados del Test de la Condición Física Lanzamiento del balón

Test de la Condición Física									
Evaluador		Liliana Astrid Mancera Avila			Fecha		10 de Agosto		
Test	Lanzamiento del balón					Condición	Cantidad	Porcentaje	
Media			250,25	5,65		Normal	40	100%	
Desv. Estandar			128,45	3,101					
R min			90	2					
R max			520	10					
Evaluados	Grado	V	D	Años	Rep	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
1	4°			8	140	2	Deficiente	11	28%
4	4°			8	130	2			
7	4°			9	140	2			
8	4°			9	160	2			
12	4°			8	100	2			
13	4°			8	120	2			
14	4°			9	140	2			
15	4°			9	120	2			
21	5°			9	130	2			
28	5°			10	150	2			
37	5°			11	180	2			
9	4°			9	180	4	Malo	9	23%
10	4°			8	90	4			
16	4°			9	170	4			
17	4°			9	230	4			
23	5°			9	180	4			
24	5°			9	160	4			
26	5°			10	170	4			
31	5°			10	180	4			
40	5°			11	200	4			
3	4°			8	210	6	Normal	5	13%
19	4°			9	300	6			
20	4°			9	300	6			
32	5°			10	320	6			
33	5°			10	360	6			
5	4°			8	240	8	Bueno	6	15%
6	4°			8	230	8			
11	4°			8	120	8			
22	5°			9	260	8			
34	5°			10	380	8			
35	5°			10	400	8			
2	4°			8	280	10	Excelente	9	23%
18	4°			9	460	10			
25	5°			9	280	10			
27	5°			10	320	10			
29	5°			10	480	10			
30	5°			10	500	10			
36	5°			11	480	10			
38	5°			11	500	10			
39	5°			11	520	10			
Total							40	100%	

Anexo M Resultados del Test de la Condición Física Agilidad

Test de la Condición Física									
Evaluador		Liliana Astrid Mancera Avila				Fecha		10 de Agosto	
Test	Agilidad						Condición	Cantidad	Porcentaje
Media			8,4525			5,725	Normal	40	100%
Desv. Estandar			1,21159			3,5876			
R mín			6,25			2			
R max			10,15			19			
Evaluaados	Grado	V	D	Años	Rep	Pts	Condición	Cantidad	Porcentaje
4	4°			8	10,15	2	Deficiente	10	25%
7	4°			9	10,15	2			
12	4°			8	9,65	2			
13	4°			8	9,85	2			
14	4°			9	9,35	2			
15	4°			9	9,55	2			
21	5°			9	9,95	2			
28	5°			10	10,15	2			
31	5°			10	9,65	2			
40	5°			11	9,35	2			
8	4°			9	9,35	4	Malo	11	28%
9	4°			9	9,15	4			
10	4°			8	8,85	4			
11	4°			8	9,25	4			
16	4°			9	8,95	4			
17	4°			9	8,75	4			
23	5°			9	9,55	4			
24	5°			9	9,15	4			
26	5°			10	9,15	4			
32	5°			10	8,65	4			
37	5°			11	8,35	4			
1	4°			8	8,95	6	Normal	6	15%
2	4°			8	8,55	6			
3	4°			8	8,95	6			
19	4°			9	7,95	6			
20	4°			9	8,15	6			
33	5°			10	7,85	6			
5	4°			8	7,95	8	Bueno	5	13%
6	4°			8	7,75	8			
22	5°			9	7,95	8			
34	5°			10	7,05	8			
35	5°			10	7,45	8			
18	4°			9	6,55	19	Excelente	8	20%
25	5°			9	7,15	10			
27	5°			10	6,95	10			
29	5°			10	6,25	10			
30	5°			10	6,45	10			
36	5°			11	6,35	10			
38	5°			11	6,55	10			
39	5°			11	6,35	10			
Total							40	100%	

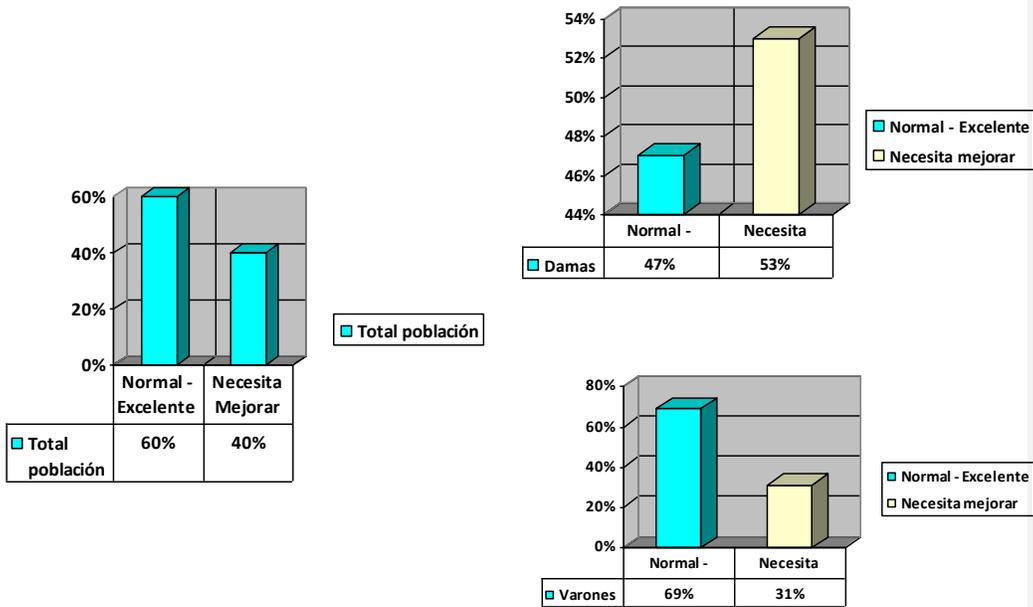
Los resultados de la tabulación del test de la condición física para los niños y niñas de 4° y 5° grado de la institución educativa, se resaltan los siguientes hallazgos:

- El Índice de Masa Corporal que informa el estado nutricional de los niños, a nivel general dentro del rango de 40 personas testeadas, se observa que el 30% es decir 12 infantes presentan obesidad, en donde 6 niños y 6 niñas se encuentran en esta condición desfavorable para su salud.
- Así mismo el 28% es decir 11 infantes se encuentra en sobrepeso lo cual es un riesgo para pasar a la obesidad, en donde 8 niños y 3 niñas se encuentran en este rango.
- La condición física media de los estudiantes de 4 y 5 grado se encuentra normal, sin embargo, se observa un 8% es decir 3 personas de las cuales son 3 niñas que presentan una condición deficiente. El 30% de la población se encuentra en una condición mala siendo un total de 10 niños y 2 niñas.

Tabla 17 Resumen de condición física

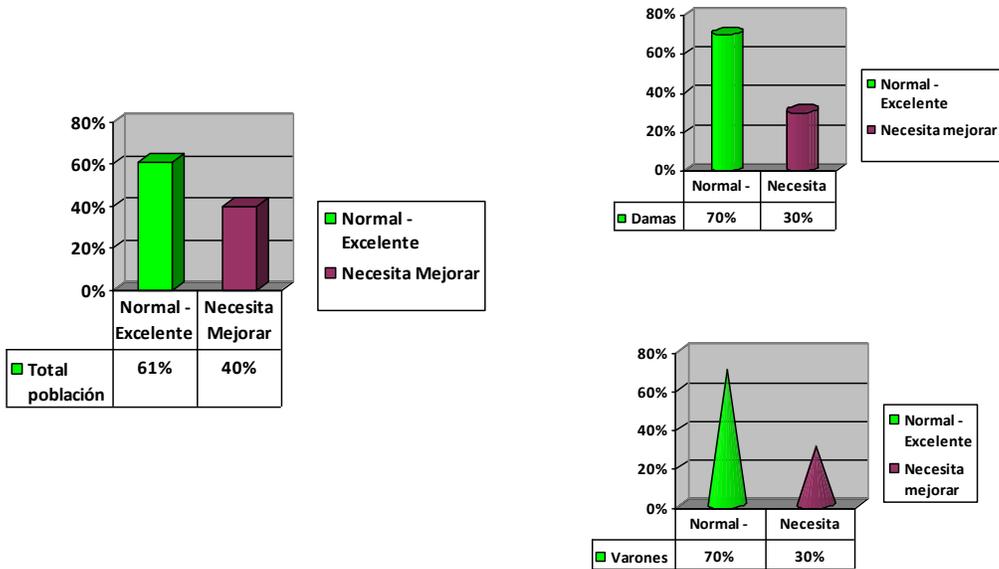
Resumen Condición Física		
Condición	Cantidad	Porcentaje
Deficiente	3	8%
Malo	12	30%
Normal	6	15%
Bueno	8	20%
Excelente	11	28%
Total	40	100%

Gráfica 1 Test de Cooper



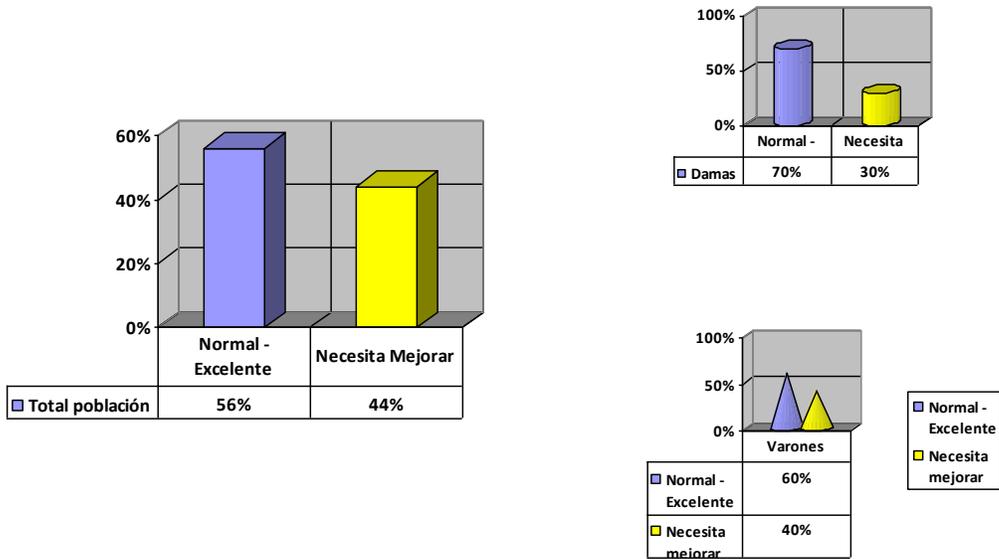
En los resultados de la prueba de Cooper se observa que del total de estudiantes, el 60% está entre normal y excelente, mientras que un 40% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 47% de las niñas y el 69% de los niños se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 53% y 31%, respectivamente necesita mejorar la resistencia aeróbica. El desarrollo de este componente físico ayuda a prolongar la actividad sin que aparezca la fatiga.

Gráfica 2 Test de Ruffier



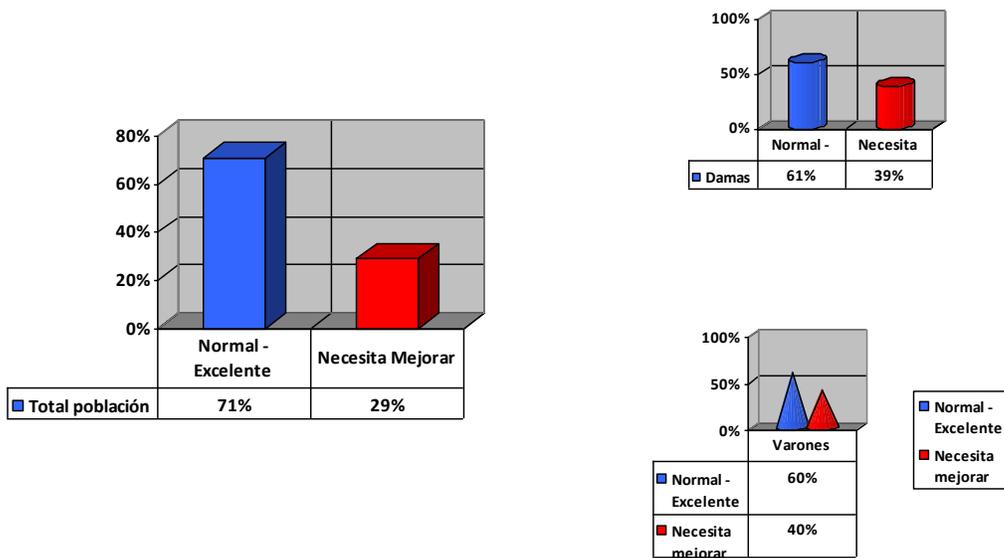
En los resultados de la prueba de Ruffier se observa que del total de estudiantes, el 70% está entre normal y excelente, mientras que un 30% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 70% de las niñas y niños se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 30%, respectivamente necesita mejorar la resistencia aeróbica. El desarrollo de este componente físico ayuda a suministrar sangre y oxígeno al resto de los tejidos del organismo, para que puedan cubrir sus requerimientos de energía.

Gráfica 3 Test de Navette



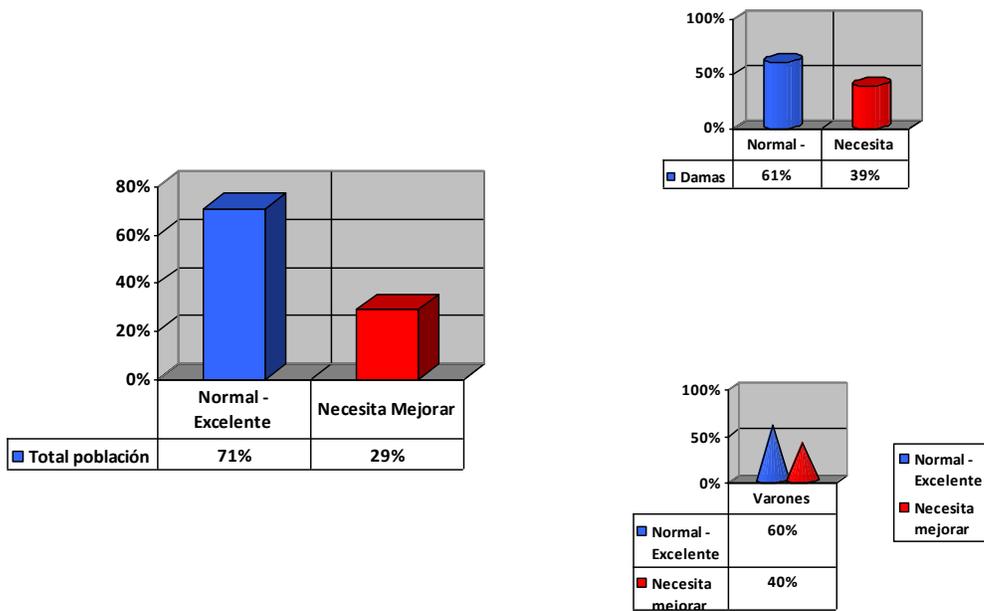
En los resultados de la prueba de Navette se observa que del total de estudiantes, el 56% está entre normal y excelente, mientras que un 44% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 52% de las niñas y el 60% de niños se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 48% y 40% respectivamente necesita mejorar la capacidad aeróbica máxima. El desarrollo de este componente físico ayuda a aprovechar metabólicamente el oxígeno y ayuda a pronosticar su rendimiento físico en actividades de larga duración.

Gráfica 4 Test de Flexibilidad



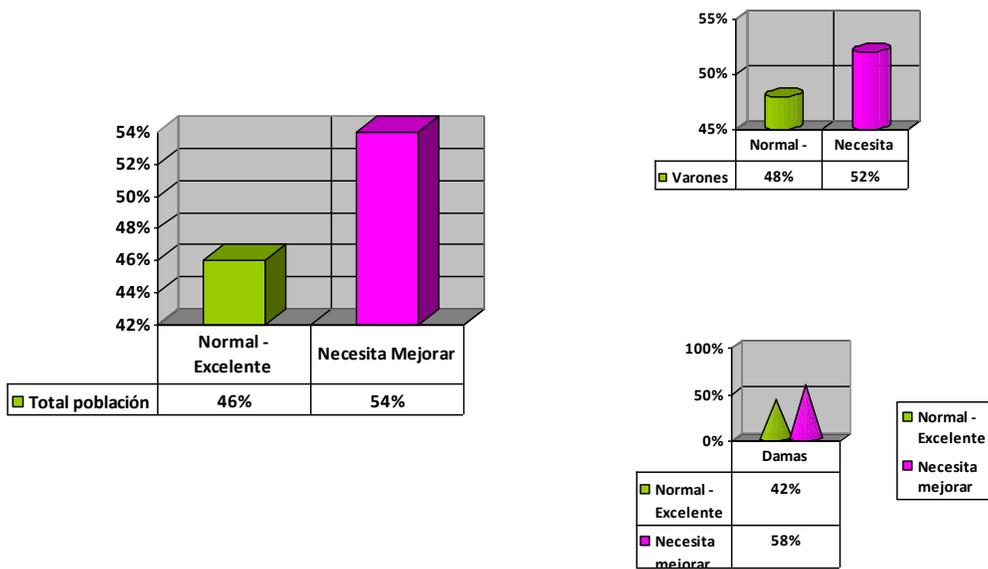
En los resultados de la prueba de Flexibilidad se observa que del total de estudiantes, el 71% está entre normal y excelente, mientras que un 29% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 61% de las niñas y el 60% de niños se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 39% y 40% respectivamente necesita mejorar la capacidad del musculo para estirarse. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar el factor de movimiento de los músculos que conforman una articulación.

Gráfica 5 Test Salto Horizontal



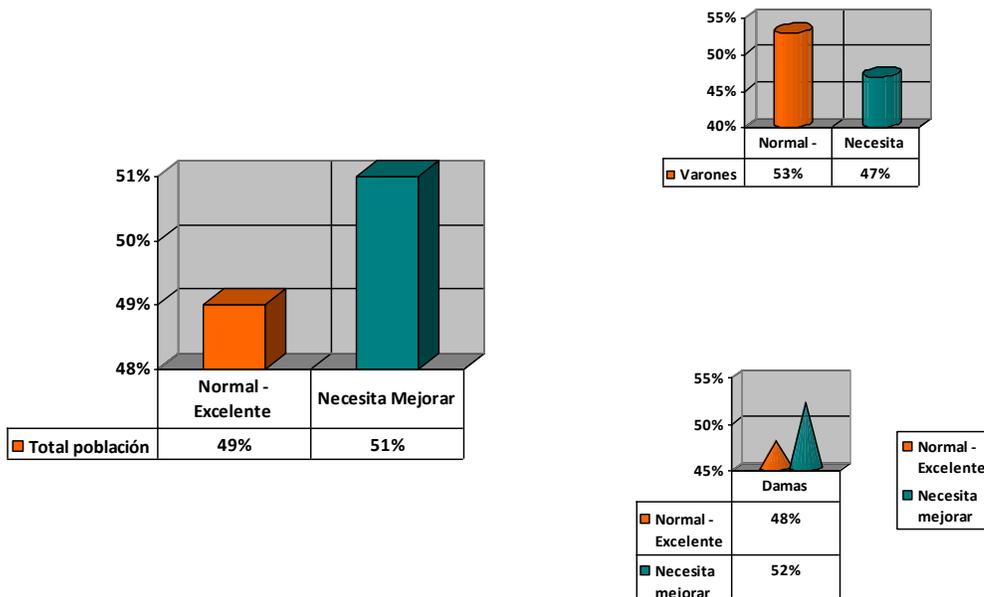
En los resultados de la prueba de Flexibilidad se observa que del total de estudiantes, el 71% está entre normal y excelente, mientras que un 29% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 61% de las niñas y el 60% de niños se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 39% y 40% respectivamente necesita mejorar la fuerza de los miembros inferiores. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar el reclutamiento de fibras musculares y la coordinación del sistema nervioso para generar fuerza rápida que impulsa el cuerpo hacia adelante.

Gráfica 6 Test Salto Vertical



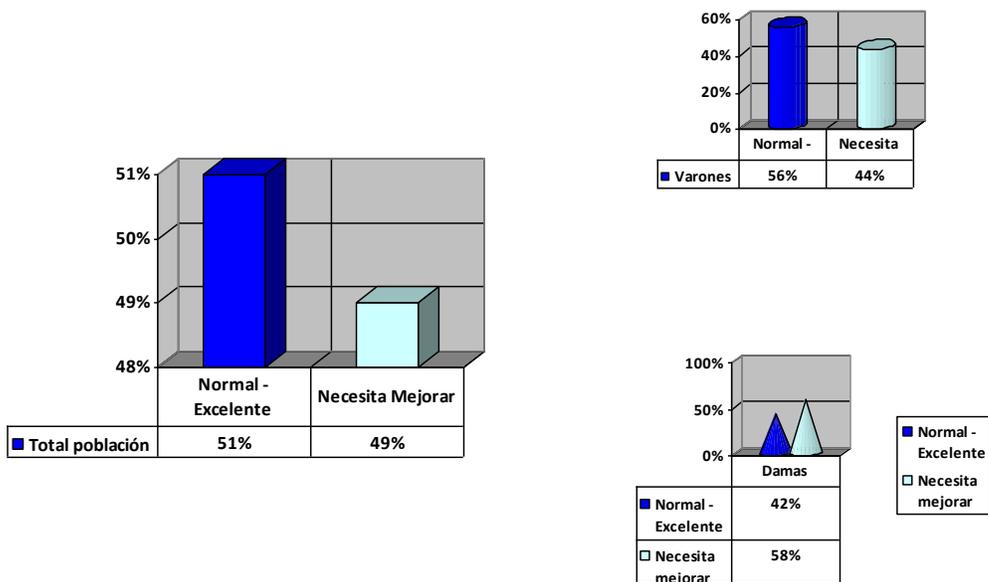
En los resultados de la prueba de Flexibilidad se observa que del total de estudiantes, el 46% está entre normal y excelente, mientras que un 54% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 48% de los niños y el 42% de niñas se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 52% y 58% respectivamente necesita mejorar la fuerza de los miembros inferiores. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar el reclutamiento de fibras musculares y la coordinación del sistema nervioso para generar fuerza rápida que impulsa el cuerpo hacia arriba.

Gráfica 7 Test de Abdominal



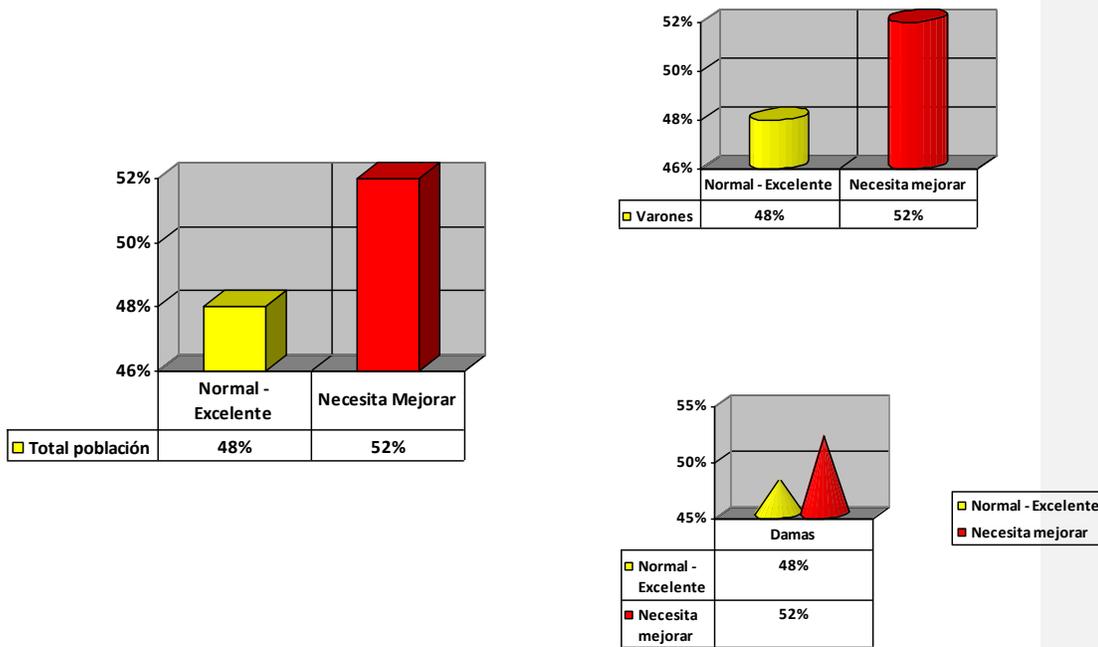
En los resultados de la prueba abdominal se observa que del total de estudiantes, el 49% está entre normal y excelente, mientras que un 51% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 53% de los niños y el 48% de niñas se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 47% y 52% respectivamente necesita mejorar la fuerza del abdomen. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar la fuerza resistencia de la musculatura flexora del tronco.

Gráfica 8 Test de Lanzamiento de Balón



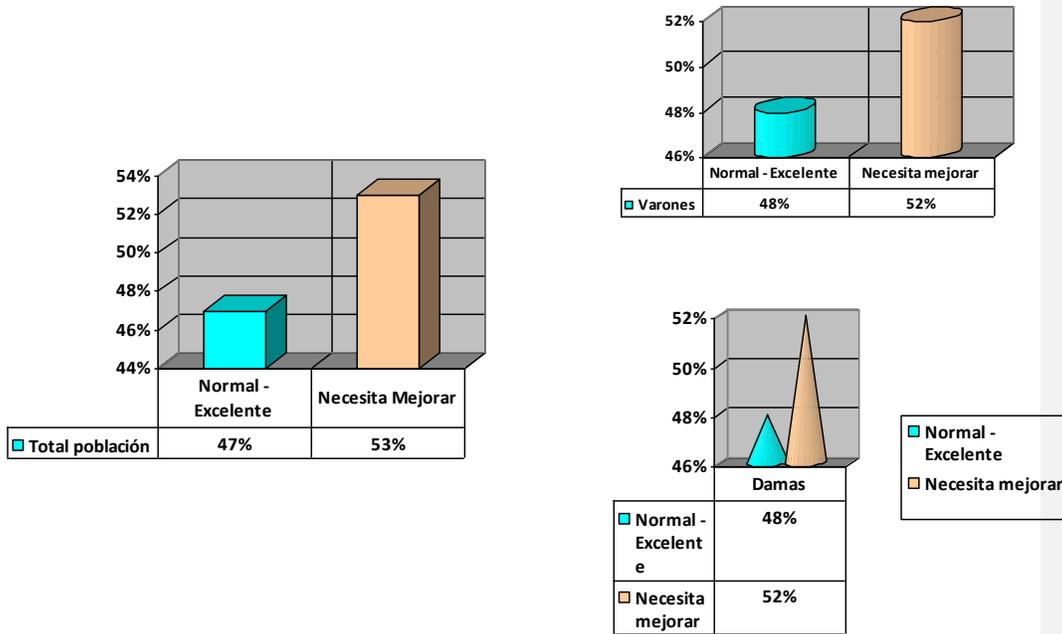
En los resultados de la prueba del lanzamiento del balón se observa que del total de estudiantes, el 51% está entre normal y excelente, mientras que un 49% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 56% de los niños y el 42% de niñas se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 44% y 58% respectivamente necesita mejorar la fuerza de los músculos del miembro superior. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar la capacidad de realizar lanzamientos.

Gráfica 9 Test de Agilidad



En los resultados de la prueba de agilidad se observa que del total de estudiantes, el 48% está entre normal y excelente, mientras que un 52% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 48% de los niños y de las niñas se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 52% respectivamente necesita mejorar la fuerza de los músculos del miembro superior. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

Gráfica 10 Test de Velocidad



En los resultados de la prueba de velocidad se observa que del total de estudiantes, el 47% está entre normal y excelente, mientras que un 53% necesita mejorar este componente físico. Si se observa la distribución según sexo, el 48% de los niños y niñas se encuentran en las categorías normal y excelente, mientras que un 52% respectivamente necesita mejorar la fuerza de los músculos del miembro superior. El desarrollo de este componente físico ayuda a mejorar la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible

Anexo O Tabulación Encuesta a Estudiantes 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual

1° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FISICA HABITUAL - VACACIONES						
a. ¿Jugaste en algún EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones?						
Opiniones	AF Vacaciones	Damas	% D	Varones	% V	PORCENTAJE
si	30	8	47,1%	17	73,9%	75,0%
no	10	9	52,9%	6	26,1%	25,0%
Total	40	17	100,0%	23	100,0%	100,0%
b. Por favor, marca con una cruz (x) la actividad física o deporte que practicaste en el EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones.						
Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%		
Natación	5		5	12,5%		
Fútbol	7		7	17,5%		
Baloncesto	2		2	5,0%		
Voleibol	2	2		5,0%		
Tenis	5	3	2	12,5%		
Judo a artes marciales	3	2	1	7,5%		
Danza	1	1		2,5%		
Ninguno	15	9	6	37,5%		
Total	40	17	23	62,5%		
c. ¿Cuánto tiempo has estado jugando ESTAS VACACIONES con el equipo, club de deporte, caja de compensación o gimnasio?						
Opinión	Tiempo Práctica AF en Vacaciones	Damas	Varones	Porcentaje		
Ninguno	15	9	6	37,5%		
La mitad de las vacaciones	7	3	4	17,5%		
Menos de la mitad de las vacaciones	2	2	0	5,0%		
Más de la mitad de las vacaciones	16	3	13	40,0%		
Total	40	17	23	100,0%		

d. ¿Has estado en algún CAMPAMENTO en estas vacaciones?				
Opiniones	Campamento	damas	varones	Porcentaje
Si	10	4	6	25,0%
No	30	13	17	75,0%
Total	40	17	23	100,0%
e. Cuanto tiempo ha durado el campamento?				
Opiniones	Tiempo del Campamento	damas	varones	Porcentaje
Nada	30	13	17	75,0%
Una semana o menos	4	1	3	10,0%
Más de una semana	6	3	3	15,0%
Total	40	17	23	100,0%
f. ¿Cuántos días practicaste actividad física o deporte en el CAMPAMENTO?				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
Ninguno	30	13	17	75,0%
Entre 4 y 6 días	0	1	1	0,0%
Entre 1 y 3 días	4	1	3	10,0%
7 días o más	4	2	2	10,0%
Total	40	17	23	95,0%
2° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FISICA HABITUAL – FINES DE SEMANA				
g. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el SÁBADO, durante 15 minutos o más..				
Actividad Física Deportiva	Practica	Damas	Varones	%
Natación	5	2	3	12,5%
Fútbol	13	1	12	32,5%
Baloncesto	7	3	4	17,5%
Voleibol	3	1	2	7,5%
Tenis	6	4	2	15,0%
Judo a artes marciales	1	1	0	2,5%
Danza	2	2	0	5,0%
Atletismo	1	1	0	2,5%
Expresión corporal, gym jazz	2	2	0	5,0%

Total	40	17	23	100,0%
h. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el DOMINGO , durante <u>15 minutos o más</u> .				
Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%
Natación	3	1	2	7,5%
Fútbol	12	0	12	30,0%
Baloncesto	5	1	4	12,5%
Voleibol	0	0	0	0,0%
Tenis	1	1	0	2,5%
Judo a artes marciales	1	1	0	2,5%
Danza	2	2	0	5,0%
Atletismo	0	0	0	0,0%
Expresión corporal, gym jazz	0	0	0	0,0%
Ninguno	16	11	5	40,0%
Total	40	17	23	60,0%

3° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL – DIARIA

i. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste **AYER, FUERA DEL HORARIO DE CLASE O LABORAL** y durante 15 minutos o más.

Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%
Natación	3	1	2	7,5%
Fútbol	6	0	6	15,0%
Baloncesto	6	2	4	15,0%
Voleibol	0	0	0	0,0%
Tenis	3	2	1	7,5%
Judo a artes marciales	1	1	0	2,5%
Danza	3	3	0	7,5%
Atletismo	0	0	0	0,0%
Expresión corporal, gym jazz	0	0	0	0,0%
Ninguno	18	6	12	45,0%
Total	40	15	25	55,0%

k. Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor lee cada pregunta y señala con un cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde "nunca" hasta "siempre". Contesta a todas las preguntas.

1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?				
Opiniones	Dieta Vs Figura	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	5	9	35,0%
Raramente	10	3	7	25,0%
Algunas Veces	9	3	6	22,5%
A menudo	4	2	2	10,0%
Muy a menudo	1	0	1	2,5%
Siempre	2	1	1	5,0%
Total	40	14	26	100,0%
2. ¿Te has sentido gordo/a y redondeado/a?				
Opiniones	Gordo - Redondeado	damas	varones	Porcentaje
Nunca	13	7	6	32,5%
Raramente	17	8	9	42,5%
Algunas Veces	4	1	3	10,0%
A menudo	2	1	1	5,0%
Muy a menudo	1	0	1	2,5%
Siempre	3	2	1	7,5%
Total	40	19	21	100,0%
3. ¿Ta has sentido acomplejado/a con tu cuerpo?				
Opiniones	Acomplejado - Cuerpo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	16	9	7	40,0%
Raramente	21	10	11	52,5%
Algunas Veces	1	1	0	2,5%
A menudo	2	0	2	5,0%
Muy a menudo	0	0	0	0,0%
Siempre	0	0	0	0,0%
Total	40	20	20	100,0%

4. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?				
Opiniones	Falta de Autocontrol	damas	varones	Porcentaje
Nunca	13	7	6	32,5%
Raramente	14	8	6	35,0%
Algunas Veces	5	3	2	12,5%
A menudo	3	2	1	7,5%
Muy a menudo	2	1	1	5,0%
Siempre	3	1	2	7,5%
Total	40	22	18	100,0%
5. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?				
Opiniones	Pensar en practicar AF	damas	varones	Porcentaje
Nunca	8	3	5	20,0%
Ocasionalmente	5	2	3	12,5%
Moderadamente	3	2	1	7,5%
Con Frecuencia	8	2	6	20,0%
A menudo	7	3	4	17,5%
Muy a menudo	9	4	5	22,5%
Total	40	16	24	100,0%
I. La lista siguiente es una serie de pensamientos sobre la apariencia personal que a veces pasan por la cabeza en determinadas situaciones. Por favor, lee cada pensamiento e indica con qué frecuencia, si es el caso, tuviste el pensamiento en la última semana. Por favor, lee cada ítem atentamente y rellena el espacio correspondiente usando la siguiente escala como guía.				
1. Siempre pienso en mi apariencia				
Opiniones	Pensar en la Apariencia	damas	varones	Porcentaje
Nunca	8	5	3	20,0%
Ocasionalmente	5	3	2	12,5%
Moderadamente	3	1	2	7,5%
Con Frecuencia	8	6	2	20,0%
A menudo	7	4	3	17,5%
Muy a menudo	9	5	4	22,5%
Total	40	24	16	100,0%

2. Me siento incapaz de cambiar mi apariencia				
Opiniones	Incapaz de cambiar	damas	varones	Porcentaje
Nunca	0	0	0	0,0%
Ocasionalmente	1	0	1	2,5%
Moderadamente	7	4	3	17,5%
Con Frecuencia	6	3	3	15,0%
A menudo	12	8	4	30,0%
Muy a menudo	14	9	5	35,0%
Total	40	24	16	100,0%
3. Me gustaría haber sido más guapo/a.				
Opiniones	Gustaría ser más guapo(a)	damas	varones	Porcentaje
Nunca	0			0,0%
Ocasionalmente	0			0,0%
Moderadamente	0			0,0%
Con Frecuencia	12	8	4	30,0%
A menudo	17	12	5	42,5%
Muy a menudo	11	7	4	27,5%
Total	40	27	13	100,0%
4. Debo perder peso				
Opiniones	Debo perder peso	damas	varones	Porcentaje
Nunca	5	4	1	12,5%
Ocasionalmente	0	0	0	0,0%
Moderadamente	0	0	0	0,0%
Con Frecuencia	12	9	3	30,0%
A menudo	15	10	5	37,5%
Muy a menudo	8	6	2	20,0%
Total	40	29	11	100,0%

5. Estoy orgulloso/a de mi cuerpo				
Opiniones	Orgulloso - cuerpo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	10	2	8	25,0%
Ocasionalmente	3	1	2	7,5%
Moderadamente	3	2	1	7,5%
Con Frecuencia	5	3	2	12,5%
A menudo	7	5	2	17,5%
Muy a menudo	12	11	1	30,0%
Total	40	24	16	100,0%
m. Rodea con un círculo el número que mejor describa las frecuencias con que realiza actualmente las siguientes conductas.				
1. Llevo ropas muy holgadas.				
Opiniones	Ropas holgadas	damas	varones	Porcentaje
Nunca	10	10	0	25,0%
Raramente	4	4	0	10,0%
Algunas veces	2	2	0	5,0%
A veces	4	1	3	10,0%
Frecuentemente	4	0	4	10,0%
Siempre	16	4	12	40,0%
Total	40	21	19	100,0%
2. Llevo ropas de color oscuro				
Opiniones	Ropas de color oscuro	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	10	4	35,0%
Raramente	1	1	0	2,5%
Algunas veces	1	0	1	2,5%
A veces	3	2	1	7,5%
Frecuentemente	9	3	6	22,5%
Siempre	12	4	8	30,0%
Total	40	20	20	100,0%

3. Restrinjo la cantidad de comida que tomo				
Opiniones	Restrinjo la comida	damas	varones	Porcentaje
Nunca	11	3	8	27,5%
Raramente	10	2	8	25,0%
Algunas veces	2	2	0	5,0%
A veces	5	4	1	12,5%
Frecuentemente	5	3	2	12,5%
Siempre	7	6	1	17,5%
Total	40	20	20	100,0%
4. Sólo como frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías				
Opiniones	Comida baja calorías	damas	varones	Porcentaje
Nunca	9	5	4	22,5%
Raramente	8	4	4	20,0%
Algunas veces	10	6	4	25,0%
A veces	6	2	4	15,0%
Frecuentemente	4	3	1	10,0%
Siempre	3	1	2	7,5%
Total	40	21	19	100,0%
5. Me peso.				
Opiniones	Me peso	damas	varones	Porcentaje
Nunca	1	0	1	2,5%
Raramente	13	6	7	32,5%
Algunas veces	18	11	7	45,0%
A veces	5	3	2	12,5%
Frecuentemente	2	2	0	5,0%
Siempre	1	1	0	2,5%
Total	40	23	17	100,0%

6. Estoy inactivo/a.				
Opiniones	Estoy inactivo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	6	2	4	15,0%
Raramente	5	2	3	12,5%
Algunas veces	11	5	6	27,5%
A veces	16	10	6	40,0%
Frecuentemente	1	1	0	2,5%
Siempre	1	1	0	2,5%
Total	40	21	19	100,0%
7. Me preocupo por mi imagen personal				
Opiniones	Me preocupo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	0	0	0	0,0%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas veces	0	0	0	0,0%
A veces	10	6	4	25,0%
Frecuentemente	13	7	6	32,5%
Siempre	17	10	7	42,5%
Total	40	23	17	100,0%
n. Nos gustaría conocer tus actitudes y comportamientos relacionados con el peso, la alimentación y la imagen corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde “nunca” hasta “siempre”. Contesta a todas las preguntas.				
1. Creo que mi estómago es demasiado grande				
Opiniones	Imagen - estomago	damas	varones	Porcentaje
Nunca	26	16	10	65,0%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas veces	0	0	0	0,0%
A veces	4	2	2	10,0%
Frecuentemente	3	2	1	7,5%
Siempre	7	4	3	17,5%
Total	40	24	16	100,0%

2. Pienso que mis muslos son demasiado gruesos				
Opiniones	Imagen - muslos	damas	varones	Porcentaje
Nunca	15	13	2	37,5%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas veces	8	5	3	20,0%
A veces	0	0	0	0,0%
Frecuentemente	0	0	0	0,0%
Siempre	17	4	13	42,5%
Total	40	22	18	100,0%
3. Me siento satisfecho/a con mi figura				
Opiniones	Satisfecho figura	damas	varones	Porcentaje
Nunca	10	6	4	25,0%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas veces	1	1	0	2,5%
A veces	5	5	0	12,5%
Frecuentemente	3	0	3	7,5%
Siempre	21	5	16	52,5%
Total	40	17	23	100,0%
4. Suelo comer cuando estoy disgustado/a				
Opiniones	Ansiedad	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	7	7	35,0%
Raramente	4	2	2	10,0%
Algunas veces	4	2	2	10,0%
A veces	4	1	3	10,0%
Frecuentemente	3	1	2	7,5%
Siempre	11	5	6	27,5%
Total	40	18	22	100,0%

5. Pienso en vomitar para perder peso				
Opiniones	Vomito	damas	varones	Porcentaje
Nunca	21	1	20	52,5%
Raramente	2	1	1	5,0%
Algunas veces	3	2	1	7,5%
A veces	4	3	1	10,0%
Frecuentemente	4	4	0	10,0%
Siempre	6	6	0	15,0%
Total	40	17	23	100,0%
6. Como dulces e hidratos de carbono sin preocuparme				
Opiniones	como dulces	damas	varones	Porcentaje
Nunca	2	2	0	5,0%
Raramente	1	1	0	2,5%
Algunas veces	1	1	0	2,5%
A veces	5	3	2	12,5%
Frecuentemente	13	4	9	32,5%
Siempre	18	6	12	45,0%
Total	40	17	23	100,0%
7. Pienso ponerme a dieta				
Opiniones	Dieta	damas	varones	Porcentaje
Nunca	17	6	11	42,5%
Raramente	17	7	10	42,5%
Algunas veces	0	0	0	0,0%
A veces	0	0	0	0,0%
Frecuentemente	0	0	0	0,0%
Siempre	6	4	2	15,0%
Total	40	17	23	100,0%

o. Nos gustaría saber qué opinas acerca del peso corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que O. O. corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta van de 1 a 9, siendo 1 “Muy en desacuerdo”, 5 “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y 9 “Muy de acuerdo”. Contesta a todas las preguntas.

1. La verdad es que no me gustan mucho las personas obesas.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	7	4	3	17,5%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	5	4	22,5%
6	6	4	2	15,0%
7	6	4	2	15,0%
8	6	4	2	15,0%
9. Muy de acuerdo	6	4	2	15,0%
Total	40	25	15	100,0%

2. No tengo muchos amigos obesos.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	9	5	4	22,5%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	1	4	12,5%
6	6	2	4	15,0%
7	5	1	4	12,5%
8	5	1	4	12,5%
9. Muy de acuerdo	10	7	3	25,0%
Total	40	17	23	100,0%

3. Si fuera un empresario buscando empleados, posiblemente evitaría contratar a una persona obesa.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	9	3	6	22,5%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	4	5	22,5%
6	2	0	2	5,0%
7	2	0	2	5,0%
8	5	3	2	12,5%
9. Muy de acuerdo	13	7	6	32,5%
Total	40	17	23	100,0%
4. Me siento fatal conmigo mismo cuando gano peso.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	14	6	8	35,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	3	6	22,5%
6	2	0	2	5,0%
7	2	0	2	5,0%
8	2	0	2	5,0%
9. Muy de acuerdo	11	8	3	27,5%
Total	40	17	23	100,0%

5. Me preocupa llegar a ser una persona obesa.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	4	1	3	10,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	1	8	22,5%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	27	15	12	67,5%
Total	40	17	23	100,0%
6. Las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	3	1	2	7,5%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	4	6	25,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	27	12	15	67,5%
Total	40	17	23	100,0%

Los resultados de la primera parte de la encuesta muestran un nivel de la AF Habitual, donde se observa que la frecuencia de práctica de AF en vacaciones, el 37% (n=15) no practica AF y el 63% (n=25) sí practica una o varias actividades físicas. Teniendo en cuenta el género, no practican AF en vacaciones el 27% (n=6) de los niños y el 53% (n=9) de las niñas. Por tanto, sí practican AF en vacaciones el 73% (n=17) de los varones y el 47% (n=8) de las damas.

Igualmente, cuando se analiza la frecuencia de práctica de AF en el fin de semana (sábado y domingo) se observa que el 40% (n=16) no practica ninguna AF y el 60% (n=24) sí practica una o varias actividades físicas. Si se tiene en cuenta el género, no practican AF el fin de semana el 21% (n=5) de los varones y el 65% (n=11) de las damas. Por lo que sí practican AF el fin de semana el 78% (n=18) de los niños y el 35% (n=6) de las niñas.

Por último, si se analiza la frecuencia de práctica de AF diario (ayer), se observa que el 45% (n=18) no practica ninguna AF y el 55% (n=22) sí practica una o varias actividades físicas. Si se tiene en cuenta el género, no practican AF a diario el 48% (n=12) de los niños y el 40% (n=6) de las niñas. Por lo que sí practican AF a diario el 52% (n=13) de los niños y el 60% (n=9) de las niñas.

Respecto al momento en que se realiza la práctica de AFD, los resultados del estudio muestran una mayor cantidad de práctica de fin de semana seguida ligeramente por la práctica en vacaciones y, finalmente, la práctica a diario.

Se puede observar que los deportes más practicados por los niños son el fútbol, la natación, el tenis y el baloncesto. Siendo lo menos practicados el judo o arte marcial. En cambio, las niñas practican más el tenis, el voleibol y el judo. Y practican en menor medida la danza.

La última parte de la encuesta, que se refiere a la imagen corporal, muestra respuestas direccionadas a tres componentes perceptual, subjetivo y conductual acerca de la figura, la apariencia

personal, la frecuencia de conductas, las actitudes y los comportamientos relacionados con el peso, la alimentación, la imagen corporal y las opiniones del peso corporal.

Respecto a cómo se ha sentido el estudiante frente a su figura en el último mes, el promedio de las respuestas entre nunca y alguna vez pensaron en la figura alcanzaron el 76.5% (n=31) y entre a menudo a siempre respectivamente fueron de 23.5% (n=9), en consecuencia es de anotar que los porcentajes más altos del aspecto de la figura, en cuatro preguntas resultaron ser casi nunca que los estudiantes se preocupan por hacer dieta en un 82.5%, igualmente no se han sentido gordos en un 85%, así mismo no se han sentido acomplejados en un 95% y casi nunca han pensado que la figura que tienen es debido a la falta de autocontrol en un 80%, mientras que el 60% casi siempre piensan en hacer ejercicio. Por lo tanto, se debe hacer mayor conciencia en la Institución educativa sobre la alimentación, fuentes energéticas y hábitos, así como promocionar la actividad física regular, planificando horarios extraescolares, con la mayor frecuencia y periodicidad en el tiempo, haciendo campañas para que los padres limiten el tiempo en el televisor, videojuegos, entre otros, incentivando la lectura que fomentara la creatividad e imaginación.

Referente a cuales han sido los pensamientos sobre la apariencia personal en determinadas situaciones, el promedio de las respuestas entre nunca y moderadamente pensaron en la apariencia personal alcanzaron el 22.5% (n=9) y entre con frecuencia y muy a menudo respectivamente fueron de 77.5% (n=31), se observa que un 60% (n=24) de los estudiantes con frecuencia siempre piensa en la apariencia, pero se siente incapaz de cambiarla con frecuencia en un 80% (n=32), al 100% (n=40) de los estudiante le gustaría ser más guapo, así mismo piensan en un 87.5% (n=35) en perder peso, mientras que un 60% (n=24) casi nunca se siente orgulloso de su cuerpo. Consecuentemente se debe desarrollar los sentimientos y pensamientos sobre la importancia que tiene la imagen corporal positiva en los estudiantes.

Con relación a las frecuencias con que el estudiante realiza actualmente las conductas, el promedio de las respuestas entre algunas veces y nunca fueron del 52% (n=21) y entre a veces y siempre respectivamente fueron del 48% (n=20) se observa que la conducta de llevar ropa muy holgada el promedio de casi siempre está en un 60% (n=24) en donde en un 100% (n=19) los niños llevan ropa holgada, mientras que las niñas están en el 24% (n=5); asimismo casi siempre la conducta de llevar ropas de color oscuro con frecuencia lo hacen en un 60% (n=24) en donde el 75% (n=15) son niños y el 45% (n=9) son niñas; de la misma forma la conducta de preocuparse por la imagen personal casi siempre lo hacen en un 100% (n=40); por el contrario la conducta de restringir la comida que casi nunca hacen en un 47,5% (n=23) en donde el 35% (n=7) son niñas y el 80% (n=16) son niños; igualmente el 77,5% (n=27) de los estudiantes casi nunca conciben la conducta de comer solamente frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías, en donde el 71% (n=15) son niñas y el 57% (n=12) son niños; también el 80% (n=32) de los estudiantes casi nunca piensan en la conducta de pesarse, en donde el 73% (n=17) son niñas y el 88% (n=15) son niños; y finalmente el 45% (n=18) de los estudiantes casi siempre piensan en la conducta de estar inactivos, en donde el 57% (n=12) son niñas y el 31% (n=6) son niños. Consiguientemente se debe desarrollar en la Institución Educativa un programa de modificación de conductas, en donde la filosofía que se debe operar es de que sea vivido y no obligado, a través de un modelo del cambio conductual relacionado con la salud que se llevará a lo largo de cinco etapas: pre contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento.

En correspondencia a las actitudes y comportamientos relacionados con el peso, la alimentación y la imagen corporal, el promedio de las respuestas entre algunas veces y nunca fueron del 52% (n=24) y entre a veces y siempre respectivamente fueron del 48% (n=19) se observa que la creencia que el estómago es demasiado grande, el promedio de casi siempre está en un 35% (n=14) en donde en un 37,5% (n=6) los niños, mientras que las niñas están en el 33% (n=8); asimismo casi nunca los

estudiantes piensan en que los muslos son demasiados gruesos en un 57,5% (n=23) en donde el 27% (n=5) son niños y el 81% (n=18) son niñas; de la misma forma los estudiantes casi siempre se sienten satisfechos con la figura en un 72,5% (n=29) en donde el 57% (n=10) son niñas y el 82% (n=19) son niños; por el contrario casi nunca los estudiantes piensan en ponerse en dieta en un 85% (n=34) en donde el 73% (n=13) son niñas y el 91% (n=21) son niños; igualmente el 65% (n=26) de los estudiantes casi nunca piensan en vomitar para perder peso, en donde el 23% (n=4) son niñas y el 99% (n=22) son niños; y finalmente el 90% (n=36) de los estudiantes casi siempre comen dulces sin preocuparse, en donde el 76% (n=13) son niñas y el 100% (n=23) son niños. Por consiguiente, se debe hacer énfasis en el currículo de promocionar el conocimiento, tanto teórico como práctico de la alimentación, el peso y la imagen corporal, en la transmisión y adquisición de valores relacionados con la salud, cómo deben realizarse, sus efectos en el organismo y el bienestar de la persona y cómo planificar y desarrollar un programa propio de actividad física y salud.

En relación a la opinión de los estudiantes acerca del peso corporal, el promedio de las respuestas del rango “muy en desacuerdo” fueron del 24% (n=10), en el rango “ni de acuerdo ni en desacuerdo” respectivamente fueron del 20% (n=8) y en el rango “muy de acuerdo” fueron 56% (n=22) específicamente se observa que la opinión acerca del no gusto hacia las personas obesas se encuentra en el rango de “muy de acuerdo” en un 60% (n=24) en donde las niñas presentan un 64% (n=16) y los niños se encuentran en un 53% (n=8); asimismo se observa que la opinión sobre no tener muchos amigos obesos se encuentra en el rango de “muy de acuerdo” en un 65% (n=26) en donde las niñas presentan un 64% (n=11) y los niños se encuentran en un 65% (n=11); también se observa que en la suposición que si fuera un empresario buscando empleados, posiblemente evitaría contratar a una persona obesa se encuentra en el rango de “muy de acuerdo” en un 55% (n=22) en donde las niñas opinan en un 59% (n=10) y los niños se encuentran en un 52% (n=12); igualmente se observa que en la

opinión sobre sentirse fatal conmigo mismo cuando gano peso, se encuentra en los rangos de “muy en desacuerdo a ni de acuerdo ni en desacuerdo” en un 57.5% (n=23) en donde las niñas opinan en un 53% (n=9) y los niños se encuentran en un 61% (n=14).

Luego se debe hacer control y seguimiento entre la autopercepción corporal y el IMC calculado, así como conocer el porcentaje de sobrepeso, normo peso y obesidad dentro del currículo y desarrollar proyectos con los estudiantes.

Anexo P Tabulación Encuesta a Padres de familia 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual

1° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FISICA HABITUAL - VACACIONES						
a. ¿Jugaste en algún EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones?						
Opiniones	AF Vacaciones	Damas	% D	Varones	% V	PORCENTAJE
si	40	12	42,9%	28	73,7%	60,6%
no	26	16	57,1%	10	26,3%	39,4%
Total	66	28	100,0%	38	100,0%	100,0%
b. Por favor, marca con una cruz (x) la actividad física o deporte que practicaste en el EQUIPO, CLUB DE DEPORTE, CAJA DE COMPENSACIÓN o GIMNASIO durante las vacaciones.						
Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%		
Natación	12	8	4	18,2%		
Fútbol	10	0	10	15,2%		
Baloncesto	3	1	2	4,5%		
Carrera a pie (jogging)	8	4	4	12,1%		
Tenis	5	3	2	7,6%		
Ciclismo 4	6	0	6	9,1%		
Montañismo/senderismo	5	5	0	7,6%		
Danza	4	4	0	6,1%		
Bolos	4	3	1	6,1%		
Gimnasia de mantenimiento	9	0	9	13,6%		
Total	66	28	38	100,0%		
c. ¿Cuánto tiempo has estado jugando ESTAS VACACIONES con el equipo, club de deporte, caja de compensación o gimnasio?						
Opinión	Tiempo Práctica AF en Vacaciones	Damas	Varones	Porcentaje		
Ninguno	0	0	0	0,0%		
La mitad de las vacaciones	18	10	8	28,6%		
Menos de la mitad de las vacaciones	28	13	15	44,4%		
Más de la mitad de las vacaciones	17	2	15	27,0%		
Total	63	25	38	100,0%		

d. ¿Has estado en algún CAMPAMENTO en estas vacaciones?				
Opiniones	Campamento	damas	varones	Porcentaje
si	14	6	8	21,2%
no	52	22	30	78,8%
Total	66	28	38	100,0%
e. Cuanto tiempo ha durado el campamento?				
Opiniones	Tiempo del Campamento	damas	varones	Porcentaje
Nada	52	22	30	78,8%
Una semana o menos	14	6	8	21,2%
Más de una semana	0	0	0	0,0%
Total	66	28	38	100,0%
f. ¿Cuántos días practicaste actividad física o deporte en el CAMPAMENTO?				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
Ninguno	52	22	30	78,8%
Entre 4 y 6 días	14	6	8	21,2%
Entre 1 y 3 días	0	0	0	0,0%
7 días o más	0	0	0	0,0%
Total	66	28	38	100,0%
2° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FISICA HABITUAL – FINES DE SEMANA				
g. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el SÁBADO, durante 15 minutos o más..				
Actividad Física Deportiva	Practica	Damas	Varones	%
Natación	2	2	0	3,0%
Fútbol	6	0	6	9,1%
Baloncesto	1	0	1	1,5%
Carrera a pie (jogging)	3	2	1	4,5%
Tenis	4	3	1	6,1%
Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	2	0	2	3,0%
Aeróbic/ gimnasia rítmica	3	3	0	4,5%

Danza	2	2	0	3,0%
Bolos	2	1	1	3,0%
Gimnasia de mantenimiento	6	0	6	9,1%
Ninguno	35	15	20	53,0%
Total	66	28	38	47,0%

h. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste el **DOMINGO**, durante 15 minutos o más.

Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%
Natación	4	4	0	6,1%
Fútbol	14	0	14	21,2%
Baloncesto	3	2	1	4,5%
Carrera a pie (jogging)	3	2	1	4,5%
Tenis	4	3	1	6,1%
Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	4	0	4	6,1%
Aeróbic/ gimnasia rítmica	3	3	0	4,5%
Danza	2	2	0	3,0%
Bolos	2	1	1	3,0%
Gimnasia de mantenimiento	9	3	6	13,6%
Ninguno	18	8	10	27,3%
Total	66	28	38	72,7%

3° PARTE – ENCUESTA DE LA ACTIVIDAD FISICA HABITUAL – DIARIA

i. Por favor, marca con una cruz (x) al lado de cada una de las actividades que realizaste **AYER, FUERA DEL HORARIO DE CLASE O LABORAL** y durante 15 minutos o más.

Actividad Física Deportiva	Practica Vacaciones	Damas	Varones	%
Natación	3	0	3	4,5%
Fútbol	4	0	4	6,1%
Baloncesto	0	0	0	0,0%
Carrera a pie (jogging)	4	0	4	6,1%
Tenis	0	0	0	0,0%

Ciclismo 4 Montañismo/senderismo	0	0	0	0,0%
Aeróbic/ gimnasia rítmica	4	4	0	6,1%
Danza	4	4	0	6,1%
Bolos	0	0	0	0,0%
Gimnasia de mantenimiento	20	8	12	30,3%
Ninguno	27	12	15	40,9%
Total	66	28	38	59,1%

k. Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor lee cada pregunta y señala con un cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde "nunca" hasta "siempre". Contesta a todas las preguntas.

1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?

Opiniones	Dieta Vs Figura	damas	varones	Porcentaje
Nunca	3	1	2	4,5%
Raramente	4	2	2	6,1%
Algunas Veces	9	3	6	13,6%
A menudo	14	8	6	21,2%
Muy a menudo	14	6	8	21,2%
Siempre	22	8	14	33,3%
Total	66	28	38	100,0%

2. ¿Te has sentido gordo/a y redondeado/a?

Opiniones	Gordo - Redondeado	damas	varones	Porcentaje
Nunca	15	4	11	22,7%
Raramente	16	7	9	24,2%
Algunas Veces	14	6	8	21,2%
A menudo	7	3	4	10,6%
Muy a menudo	7	4	3	10,6%
Siempre	7	4	3	10,6%
Total	66	28	38	100,0%

3. ¿Te has sentido acomplejado/a con tu cuerpo?

Opiniones	Acomplejado - Cuerpo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	20	12	8	30,3%
Raramente	24	13	11	36,4%
Algunas Veces	8	3	5	12,1%
A menudo	5	0	5	7,6%
Muy a menudo	9	0	9	13,6%
Siempre	0	0	0	0,0%
Total	66	28	38	100,0%

4. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?				
Opiniones	Falta de Autocontrol	damas	varones	Porcentaje
Nunca	19	6	13	28,8%
Raramente	17	4	13	25,8%
Algunas Veces	7	5	2	10,6%
A menudo	6	4	2	9,1%
Muy a menudo	9	4	5	13,6%
Siempre	8	5	3	12,1%
Total	66	28	38	100,0%

5. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?				
Opiniones	Pensar en practicar AF	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	6	8	21,2%
Ocasionalmente	10	4	6	15,2%
Moderadamente	9	4	5	13,6%
Con Frecuencia	12	7	5	18,2%
A menudo	10	3	7	15,2%
Muy a menudo	11	4	7	16,7%
Total	66	28	38	100,0%

I. La lista siguiente es una serie de pensamientos sobre la apariencia personal que a veces pasan por la cabeza en determinadas situaciones. Por favor, lee cada pensamiento e indica con qué frecuencia, si es el caso, tuviste el pensamiento en la última semana. Por favor, lee cada ítem atentamente y rellena el espacio correspondiente usando la siguiente escala como guía.

1. Siempre pienso en mi apariencia				
Opiniones	Pensar en la Apariencia	damas	varones	Porcentaje
Nunca	15	8	7	22,7%
Ocasionalmente	10	6	4	15,2%
Moderadamente	8	5	3	12,1%
Con Frecuencia	11	4	7	16,7%
A menudo	9	2	7	13,6%
Muy a menudo	13	3	10	19,7%
Total	66	28	38	100,0%

2. Me siento incapaz de cambiar mi apariencia				
Opiniones	Incapaz de cambiar	damas	varones	Porcentaje
Nunca	6	3	3	9,1%
Ocasionalmente	9	3	6	13,6%
Moderadamente	15	8	7	22,7%
Con Frecuencia	8	3	5	12,1%
A menudo	14	4	10	21,2%
Muy a menudo	14	7	7	21,2%
Total	66	28	38	100,0%

3. Me gustaría haber sido más guapo/a.				
Opiniones	Gustaría ser más guapo(a)	damas	varones	Porcentaje
Nunca	6	5	1	9,1%
Ocasionalmente	9	5	4	13,6%
Moderadamente	11	3	8	16,7%
Con Frecuencia	12	4	8	18,2%
A menudo	17	5	12	25,8%
Muy a menudo	11	6	5	16,7%
Total	66	28	38	100,0%

4. Debo perder peso				
Opiniones	Debo perder peso	damas	varones	Porcentaje
Nunca	12	4	8	18,2%
Ocasionalmente	10	5	5	15,2%
Moderadamente	9	4	5	13,6%
Con Frecuencia	12	6	6	18,2%
A menudo	15	5	10	22,7%
Muy a menudo	8	4	4	12,1%
Total	66	28	38	100,0%
5. Estoy orgulloso/a de mi cuerpo				
Opiniones	Orgulloso - cuerpo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	7	7	21,2%
Ocasionalmente	6	2	4	9,1%
Moderadamente	9	2	7	13,6%
Con Frecuencia	8	3	5	12,1%
A menudo	12	5	7	18,2%
Muy a menudo	17	9	8	25,8%
Total	66	28	38	100,0%
m. Rodea con un círculo el número que mejor describa las frecuencias con que realiza actualmente las siguientes conductas.				
1. Llevo ropas muy holgadas.				
Opiniones	Ropas holgadas	damas	varones	Porcentaje
Nunca	16	12	4	24,2%
Raramente	8	6	2	12,1%
Algunas veces	6	4	2	9,1%
A veces	8	2	6	12,1%
Frecuentemente	8	0	8	12,1%
Siempre	20	4	16	30,3%
Total	66	28	38	100,0%
2. Llevo ropas de color oscuro				
Opiniones	Ropas de color oscuro	damas	varones	Porcentaje

Nunca	19	10	9	28,8%
Raramente	6	5	1	9,1%
Algunas veces	6	3	3	9,1%
A veces	12	3	9	18,2%
Frecuentemente	11	3	8	16,7%
Siempre	12	4	8	18,2%
Total	66	28	38	100,0%

3. Restrinjo la cantidad de comida que tomo

Opiniones	Restrinjo la comida	damas	varones	Porcentaje
Nunca	17	4	13	25,8%
Raramente	15	2	13	22,7%
Algunas veces	9	3	6	13,6%
A veces	7	7	0	10,6%
Frecuentemente	8	4	4	12,1%
Siempre	10	8	2	15,2%
Total	66	28	38	100,0%

4. Sólo como frutas, verduras u otras comidas bajas en calorías

Opiniones	Comida baja calorías	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	6	8	21,2%
Raramente	13	5	8	19,7%
Algunas veces	15	7	8	22,7%
A veces	11	3	8	16,7%
Frecuentemente	9	4	5	13,6%
Siempre	4	3	1	6,1%
Total	66	28	38	100,0%

5. Me peso.

Opiniones	Me peso	damas	varones	Porcentaje
Nunca	9	3	6	13,6%
Raramente	13	6	7	19,7%
Algunas veces	18	11	7	27,3%

A veces	11	6	5	16,7%
Frecuentemente	8	1	7	12,1%
Siempre	7	1	6	10,6%
Total	66	28	38	100,0%

6. Estoy inactivo/a.

Opiniones	Estoy inactivo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	11	4	7	16,7%
Raramente	10	5	5	15,2%
Algunas veces	16	6	10	24,2%
A veces	21	9	12	31,8%
Frecuentemente	6	3	3	9,1%
Siempre	2	1	1	3,0%
Total	66	28	38	100,0%

7. Me preocupo por mi imagen personal

Opiniones	Me preocupo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	8	4	4	12,1%
Raramente	7	1	6	10,6%
Algunas veces	9	0	9	13,6%
A veces	12	6	6	18,2%
Frecuentemente	13	7	6	19,7%
Siempre	17	10	7	25,8%
Total	66	28	38	100,0%

n. Nos gustaría conocer tus actitudes y comportamientos relacionados con el peso, la alimentación y la imagen corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde “nunca” hasta “siempre”. Contesta a todas las preguntas.

1. Creo que mi estómago es demasiado grande

Opiniones	Imagen - estomago	damas	varones	Porcentaje
Nunca	19	8	11	28,8%
Raramente	12	5	7	18,2%
Algunas veces	9	4	5	13,6%
A veces	9	3	6	13,6%

Frecuentemente	8	3	5	12,1%
Siempre	9	5	4	13,6%
Total	66	28	38	100,0%

2. Pienso que mis muslos son demasiado gruesos

Opiniones	Imagen - muslos	damas	varones	Porcentaje
Nunca	15	13	2	22,7%
Raramente	11	5	6	16,7%
Algunas veces	9	5	4	13,6%
A veces	5	1	4	7,6%
Frecuentemente	9	0	9	13,6%
Siempre	17	4	13	25,8%
Total	66	28	38	100,0%

3. Me siento satisfecho/a con mi figura

Opiniones	Satisfecho figura	damas	varones	Porcentaje
Nunca	10	5	5	15,2%
Raramente	9	4	5	13,6%
Algunas veces	8	5	3	12,1%
A veces	9	4	5	13,6%
Frecuentemente	7	3	4	10,6%
Siempre	23	7	16	34,8%
Total	66	28	38	100,0%

4. Suelo comer cuando estoy disgustado/a

Opiniones	Ansiedad	damas	varones	Porcentaje
Nunca	14	7	7	21,2%
Raramente	11	6	5	16,7%
Algunas veces	10	4	6	15,2%
A veces	9	4	5	13,6%
Frecuentemente	8	2	6	12,1%
Siempre	14	5	9	21,2%
Total	66	28	38	100,0%

5. Pienso en vomitar para perder peso				
Opiniones	Vomito	damas	varones	Porcentaje
Nunca	62	25	37	93,9%
Raramente	4	3	1	6,1%
Algunas veces	0	0	0	0,0%
A veces	0	0	0	0,0%
Frecuentemente	0	0	0	0,0%
Siempre	0	0	0	0,0%
Total	66	28	38	100,0%
6. Como dulces e hidratos de carbono sin preocuparme				
Opiniones	como dulces	damas	varones	Porcentaje
Nunca	7	4	3	10,6%
Raramente	6	3	3	9,1%
Algunas veces	8	3	5	12,1%
A veces	10	5	5	15,2%
Frecuentemente	14	6	8	21,2%
Siempre	21	7	14	31,8%
Total	66	28	38	100,0%
7. Pienso ponerme a dieta				
Opiniones	Dieta	damas	varones	Porcentaje
Nunca	17	6	11	25,8%
Raramente	15	7	8	22,7%
Algunas veces	13	2	11	19,7%
A veces	7	5	2	10,6%
Frecuentemente	7	4	3	10,6%
Siempre	7	4	3	10,6%
Total	66	28	38	100,0%
o. Nos gustaría saber qué opinas acerca del peso corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que O. O. corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta van de 1 a 9, siendo 1 “Muy en desacuerdo”, 5 “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y 9 “Muy de acuerdo”. Contesta a todas las preguntas.				

1. La verdad es que no me gustan mucho las personas obesas.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	30	16	14	45,5%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27	8	19	40,9%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	9	4	5	13,6%
Total	66	28	38	100,0%
2. No tengo muchos amigos obesos.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	29	13	16	43,9%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	31	13	18	47,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	6	2	4	9,1%
Total	66	28	38	100,0%

3. Si fuera un empresario buscando empleados, posiblemente evitaría contratar a una persona obesa.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	25	12	13	37,9%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	25	8	17	37,9%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	16	8	8	24,2%
Total	66	28	38	100,0%
4. Me siento fatal conmigo mismo cuando gano peso.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	8	2	6	12,1%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20	12	8	30,3%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	38	14	24	57,6%
Total	66	28		100,0%

5. Me preocupa llegar a ser una persona obesa.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	13	4	9	19,7%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	18	4	14	27,3%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	35	20	15	53,0%
Total	66	28	38	100,0%
6. Las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	12	6	6	18,2%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20	10	10	30,3%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	34	12	22	51,5%
Total	66	28	38	100,0%

Respecto a cómo se ha sentido los padres de familia frente a su figura en el último mes, el promedio de las respuestas entre nunca y alguna vez pensaron en la figura alcanzaron el 57% (n=38) y entre a menudo a siempre respectivamente fueron de 43% (n=35), en consecuencia los porcentajes del aspecto de figura en las cinco preguntas resultaron ser que los padres se preocupan por hacer dieta en un 76%, igualmente no se han sentido gordos en un 68%, así mismo no se han sentido acomplejados en un 78%, también piensan que casi nunca la figura que tienen es debido a la falta de autocontrol en un 65%, mientras que el 50% casi siempre piensan en hacer ejercicio. Por lo tanto, se debe hacer una escuela de padres en la Institución educativa implementar una campaña educativa para la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable que contribuyan a la disminución del sobrepeso y la obesidad, al aumento en el consumo de frutas y verduras, aumentar la duración media de la lactancia materna exclusiva y total, aumentar la actividad física, aumentar el consumo de alimentos con buena densidad de nutrientes, entre otros.

En relación a la opinión de los padres de familia acerca del peso corporal, el promedio de las respuestas del rango “muy en desacuerdo” fueron del 24% (n=13), en el rango “ni de acuerdo ni en desacuerdo” respectivamente fueron del 32% (n=21) y en el rango “muy de acuerdo” fueron 44% (n=29) específicamente se observa que la opinión acerca sobre sentirse fatal conmigo mismo cuando gano peso, se encuentra en los rangos de “muy de acuerdo” en un 58% (n=38) en donde las damas opinan en un 50% (n=14) y los varones se encuentran en un 63% (n=24); igualmente en la opinión de preocuparse en llegar hacer una persona obesa se encuentra en los rangos de “muy en desacuerdo a ni de acuerdo ni en desacuerdo” en un 47% (n=31) en donde las damas opinan en un 28% (n=8) y los varones se encuentran en un 60% (n=23); y finalmente en la opinión de que las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio se encuentra en los rangos de “muy en desacuerdo

a ni de acuerdo ni en desacuerdo” en un 48% (n=32) en donde las damas opinan en un 57% (n=16) y los varones se encuentran en un 42% (n=16).

Luego se debe hacer con los padres de familia un sport day donde se desarrollen estaciones de recreación, deporte y autopercepción corporal y el IMC calculado, así como conocer el porcentaje de sobrepeso, normo peso y obesidad con el fin de desarrollar conciencia en este aspecto.

Anexo Q Tabulación Encuesta a profesores otras áreas y educación física 4° y 5° grado – Actividad Física Habitual

k. Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta oscilan desde "nunca" hasta "siempre". Contesta a todas las preguntas.

1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?				
Opiniones	Dieta Vs Figura	damas	varones	Porcentaje
Nunca	0	0	0	0,0%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas Veces	0	0	0	0,0%
A menudo	2	1	1	20,0%
Muy a menudo	0	0	0	0,0%
Siempre	8	6	2	80,0%
Total	10	7	3	100,0%
2. ¿Te has sentido gordo/a y redondeado/a?				
Opiniones	Gordo - Redondeado	damas	varones	Porcentaje
Nunca	4	3	1	40,0%
Raramente	1	1	0	10,0%
Algunas Veces	5	3	2	50,0%
A menudo	0	0	0	0,0%
Muy a menudo	0	0	0	0,0%
Siempre	0	0	0	0,0%
Total	10	7	3	100,0%
3. ¿Ta has sentido acomplejado/a con tu cuerpo?				
Opiniones	Acomplejado - Cuerpo	damas	varones	Porcentaje
Nunca	5	5	0	50,0%
Raramente	2	0	2	20,0%
Algunas Veces	3	2	1	30,0%
A menudo	0	0	0	0,0%
Muy a menudo	0	0	0	0,0%
Siempre	0	0	0	0,0%
Total	10	7	3	100,0%

4. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?				
Opiniones	Falta de Autocontrol	damas	varones	Porcentaje
Nunca	2	2	0	20,0%
Raramente	0	0	0	0,0%
Algunas Veces	3	3	0	30,0%
A menudo	0	0	0	0,0%
Muy a menudo	1	0	1	10,0%
Siempre	4	2	2	40,0%
Total	10	7	3	100,0%
5. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?				
Opiniones	Pensar en practicar AF	damas	varones	Porcentaje
Nunca	0	0	0	0,0%
Ocasionalmente	0	0	0	0,0%
Moderadamente	0	0	0	0,0%
Con Frecuencia	0	0	0	0,0%
A menudo	0	0	0	0,0%
Muy a menudo	10	7	3	100,0%
Total	10	7	3	100,0%
o. Nos gustaría saber qué opinas acerca del peso corporal. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz la casilla que consideres que O. O. corresponde a la respuesta más adecuada. Las opciones de respuesta van de 1 a 9, siendo 1 “Muy en desacuerdo”, 5 “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y 9 “Muy de acuerdo”. Contesta a todas las preguntas.				
1. La verdad es que no me gustan mucho las personas obesas.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	1	1	0	10,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	5	2	70,0%

6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	2	1	1	20,0%
Total	10	7	3	100,0%

2. No tengo muchos amigos obesos.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	1	1	0	10,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	6	2	80,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	1	0	1	10,0%
Total	10	7	3	100,0%

3. Si fuera un empresario buscando empleados, posiblemente evitaría contratar a una persona obesa.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	0	0	0	0,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	4	1	50,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	5	3	2	50,0%

Total	10	7	3	100,0%
4. Me siento fatal conmigo mismo cuando gano peso.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	0	0	0	0,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	0	3	30,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	7	7	0	70,0%
Total	10	7	3	100,0%
5. Me preocupa llegar a ser una persona obesa.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
1. Muy en Desacuerdo	0	0	0	0,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	1	1	20,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	8	6	2	80,0%
Total	10	7	3	100,0%
6. Las personas que pesan demasiado podrían perder al menos algunos kilos haciendo un poco de ejercicio.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje

1. Muy en Desacuerdo	0	0	0	0,0%
2	0	0	0	0,0%
3	0	0	0	0,0%
4	0	0	0	0,0%
5. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	1	1	20,0%
6	0	0	0	0,0%
7	0	0	0	0,0%
8	0	0	0	0,0%
9. Muy de acuerdo	8	6	2	80,0%
Total	10	7	3	100,0%

Anexo R Tabulación encuesta a profesores de educación física 4° y 5° grado – Modo de enseñanza

Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.				
1. El profesor organiza varias estaciones en la clase y los alumnos trabajan en diferentes partes de una actividad o diferentes actividades. Los alumnos pasan de una estación a otra y ejecutan las tareas a su ritmo. El profesor circula y ayuda a los alumnos cuando sea necesario.				
a. He usado este modo de enseñar la Educación Física				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%
Total	2	1	1	100%
b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%
Total	2	1	1	100%
c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%

no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%
d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%
no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%
Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.				
2. El profesor escoge el objeto general de estudio, pero el alumno toma la inmensa mayoría de las decisiones en cuanto a las experiencias de aprendizaje. El alumno decide según las consignas y las directivas del profesor y desarrolla su programa de aprendizaje personalizado consultando al profesor.				
a. He usado este modo de enseñar la Educación Física				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.

3. El profesor desarrolla una actividad de aprendizaje que comprende diferentes niveles de dificultad. Los alumnos deciden a cual nivel de dificultad quieren trabajar. Los alumnos pueden decidir devolver la tarea más fácil o difícil cambiando de nivel para que convenga su nivel de competencia.

a. He usado este modo de enseñar la Educación Física

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%
no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%

b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%
no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%

c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%
no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%

d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	2	1	1	100%
no	0	0	0	0%
Total	2	1	1	100%

Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.

4. Los alumnos intentan enterarse de una nueva habilidad o un concepto utilizando un razonamiento lógico. El profesor pide una cuestión y los alumnos intentan razonar y encontrar diferentes soluciones. Utilizando un razonamiento crítico para encontrar soluciones a la cuestión, los alumnos descubren la respuesta sólo buena.

a. He usado este modo de enseñar la Educación Física

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%

no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.				
5. El profesor descompone una tarea en diferentes partes y demuestra el buen modo de ejecutar la actividad. Los alumnos intentan realizar la tarea en el momento en el que el profesor lo pide y exactamente de la misma manera que el profesor lo pide. El profesor da una información sobre cómo se realiza la tarea a los alumnos que intentan reproducir el modelo presentado por el profesor.				
a. He usado este modo de enseñar la Educación Física				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%
Total	2	1	1	100%
b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%

Total	2	1	1	100%
c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%
Total	2	1	1	100%
d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	1	0	1	50%
no	1	1	0	50%
Total	2	1	1	100%
Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.				
6. El profesor detecta necesidades de salud de los estudiantes en donde se diagnostica las necesidades y orienta la acción educativa fomentando su carácter funcional, actuando como foco de prevención de problemas de salud y calidad de vida.				
a. He usado este modo de enseñar la Educación Física				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%
d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender				
Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje

si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

Nos gustaría conocer el modo de enseñanza utilizado en tus clases de Educación Física.

7. vincular el proyecto de la EpS en el ámbito educativo para que sea vivenciado por los estudiantes de 4 y 5 grado de la Institución Educativa con el fin de que sea acogido interdisciplinariamente , para que se intenten dar soluciones a los estudiantes en aspectos relativos a la salud biológica, psíquica y social, como eje de todas las unidades didácticas o incluir estos contenidos en cada sesión.

a. He usado este modo de enseñar la Educación Física

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

b. Pienso que este modo de enseñanza haría la clase más divertida para mis estudiantes.

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

c. Pienso que este modo de enseñanza ayudaría a los estudiantes a aprender habilidades y conceptos

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

d. Pienso que este modo de enseñanza motivaría a los estudiantes para aprender

Opiniones	Cantidad	damas	varones	Porcentaje
si	0	0	0	0%
no	2	1	1	100%
Total	2	1	1	100%

Los resultados de la primera parte de la encuesta, que se refiere a la figura, muestra respuestas compartidas en un 50% en donde los profesores muestran interés por su figura, como sentirse gordos, acomplejados por su cuerpo, por su falta de autocontrol y pensar finalmente en hacer ejercicio, mientras que el otro 50% no se siente gordo o acomplejado con su propia figura. Así mismo en cuanto a la opinión que tienen los profesores acerca de su peso corporal las respuestas con porcentajes más altos apuntan a estar de acuerdo en un 52% en cuanto a sentirse fatal conmigo mismo cuando se gana peso, sentirse preocupado por llegar a ser obeso y perder kilos haciendo un poco de ejercicio. Mientras un 45% muestra indiferencia por su peso corporal.

Con relación al modo de enseñanza utilizado en las clases de educación Física, se observa que en un 75% se emplea el medio de desarrollarlas por estaciones de trabajo, en un 100% los profesores a través de los diferentes niveles de dificultad, desarrollan el aprendizaje, además en un 50% los profesores descomponen una tarea en diferentes partes. De lo contrario los profesores nunca han desarrollado las siguientes formas de enseñanza aprendizaje en los estudiantes en un 100%, no han vinculado el proyecto de la EpS en el ámbito educativo de manera interdisciplinaria, no se ha hecho un diagnóstico de la salud y su orientación en la acción educativa, no se ha desarrollado la creatividad basado en crear nuevas habilidades a los estudiantes y por último el estudiante no ha escogido las experiencias que desea aprender, basado en un programa personalizado que el alumno desarrolla con asesoría del profesor. Consecuentemente, los profesores por ser una figura y modelo importante para los estudiantes, deben hacer un programa de entrenamiento en espacios donde sean vistos por la comunidad educativa para impregnar y contagiarla de actividad física, además se debe reestructurar un programa desde la educación física proponente para desarrollar proyectos de actividad física y salud con las demás materias obligatorias para 4° y 5° de primaria en el Colegio Abraham Maslow.

7.2 Síntesis de la Información

La aplicación de las encuestas permitió la determinación de fortalezas, amenazas, oportunidades y debilidades.

7.2.1 Síntesis de resultados de encuesta a los estudiantes

La información obtenida de los estudiantes provee del componente del análisis interno de quienes son usuarios del servicio que se presta, sobre lo que se vive al interior del Colegio Abrahán Maslow, y revelará las fortalezas que se deben profundizar y las debilidades que se deben corregir.

Tabla 18 Fortalezas y debilidades de los resultados de la condición física

Test de la condición física	
Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Brindar una información completa de la condición física, los puntos a trabajar y como desarrollarlo. Este chequeo se realiza para analizar la condición física, y su posible respuesta al ejercicio. - Los resultados se utilizaron para determinar el grado de la capacidad para la realización de la actividad física y el esfuerzo y su planificación en función de los resultados. - Este índice es relevante en este trabajo no solo por el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - No se había hecho un diagnóstico para determinar valores en la salud y en el rendimiento físico individual. Falta de conocimiento de una evaluación médica para identificar los factores a modificar en cuanto al estilo de vida para mantener salud y promover longevidad. - El Índice de Masa Corporal que informa el estado nutricional de los niños, a nivel general dentro del rango de 40 personas testeadas, se observa que el 30% es decir 12 infantes presentan obesidad, en donde 6 niños y 6 niñas se encuentran en esta condición desfavorable

<p>- Concientización en el desarrollo de la fuerza muscular para la realización de actividades cotidianas, retraso de la degeneración muscular, mejora de la postura, disminuye el riesgo de sufrir lesiones y mejora de la masa corporal</p>	<p>para su salud.</p> <p>- No se había conocido la resistencia aeróbica individual. No se había medido la adaptación del corazón al esfuerzo. No se conocía la capacidad aeróbica máxima. No se había evaluado la flexibilidad de los brazos, pierna, tronco y profunda. No se tenía conocimiento sobre la fuerza de los brazos, abdomen y piernas. No se había desarrollado las pruebas motoras.</p>
---	---

Tabla 19 Fortalezas y Debilidades de la encuesta de la AFH para estudiantes

Encuesta Actividad Física Habitual para estudiantes	
Fortalezas	Debilidades
<p>- En vacaciones el 75% de los niñ@s si practican alguna actividad física, lo que significa que se puede generar una cultura hacia la práctica del deporte en el colegio.</p> <p>- El 60% de los encuestados prefieren realizar actividad física los fines de semana.</p> <p>- Los deportes más practicados por los estudiantes son el fútbol, natación, tenis y voleibol.</p>	<p>- Las propuestas de actividad física, deporte y recreación dadas por el colegio no son motivantes e estimulantes para los estudiantes.</p> <p>- El Colegio no tiene escuelas de formación deportiva y/o clubes para que los estudiantes puedan practicar el fin de semana algún deporte en las instalaciones del mismo.</p> <p>- El 95% de los estudiantes casi nunca han pensado que la figura que tienen es debido a la</p>

<p>- En un 100% los estudiantes piensan en ser más apuestos y en un 87% piensan en perder peso.</p>	<p>falta de autocontrol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No hay conciencia en la Institución educativa sobre la alimentación, fuentes energéticas y hábitos, así como promocionar la actividad física regular, planificando horarios extraescolares, con la mayor frecuencia y periodicidad en el tiempo. - Los padres de familia no limitan el tiempo en el televisor, videojuegos, entre otros, - No existe un programa de modificación de conductas para el estudiante. - No hay conocimiento, tanto teórico como práctico de la alimentación, el peso y la imagen corporal, en la transmisión y adquisición de valores relacionados con la salud. - No se instruido para la planificación de un programa propio de actividad física en los estudiantes.
---	---

7.2.2 Síntesis de resultados de encuesta a los padres de familia

Las informaciones obtenidas de los padres de familia entregan el componente del análisis del Entorno, lo que derivará en conclusiones sobre oportunidades que ese medio entrega para aprovechar hacia el crecimiento la institución educativa y amenazas que allí se encuentran sobre las cuales hay que generar planes de acción o mitigación.

Tabla 20 Oportunidades y amenazas de los resultados de la AFH para la familia

Encuesta Actividad Física Habitual para de familia	
Oportunidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> - hacer una escuela de padres en la Institución educativa para implementar una campaña en la promoción de hábitos alimenticios y estilos de vida saludable que contribuyan a la disminución del sobrepeso y la obesidad, al aumento en el consumo de frutas y verduras, aumentar la duración media de la lactancia materna exclusiva y total, aumentar la actividad física, aumentar el consumo de alimentos con buena densidad de nutrientes, entre otros. - hacer con los padres de familia un sport day donde se desarrollen estaciones de recreación, deporte y autopercepción corporal y el IMC calculado, así como conocer el porcentaje de sobrepeso, normo peso y obesidad con el fin de desarrollar conciencia en este aspecto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aunque los padres de familia piensen en su figura, en hacer dieta, no se sientan gordos ni acomplexados, no tienen conciencia y no practican alguna actividad física en un 80%

7.2.3 Síntesis de resultados de encuesta a Directivos y Cuerpo Docente

La información obtenida de los directivos y profesores corresponde igualmente a información del componente del análisis interno.

Tabla 21 Debilidades y fortalezas de los resultados de la encuesta de la AFH para los docentes

Encuesta Actividad Física Habitual para docentes	
Debilidades	Fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> - El 45% de los encuestados presenta indiferencia por el peso corporal. - No han vinculado el proyecto de la Eps en el ámbito educativo de manera interdisciplinaria. - No se ha hecho un diagnóstico de la salud y su orientación en la acción educativa. - No se ha desarrollado la creatividad basado en crear nuevas habilidades a los estudiantes. - El estudiante no ha escogido las experiencias que desea aprender, basado en un programa personalizado que el alumno desarrolla con asesoría del profesor. - Los profesores por ser una figura y modelo importante para los estudiantes, deberían hacer un programa de entrenamiento en espacios donde sean vistos por la comunidad educativa para impregnar y contagiarse de actividad física. - No hay un programa desde la educación física 	<ul style="list-style-type: none"> - El 100% de los profesores a través de los diferentes niveles de dificultad, desarrollan el aprendizaje

proponente para desarrollar proyectos de actividad física y salud con las demás materias obligatorias para 4° y 5° de primaria en el Colegio Abraham Maslow.	
--	--

7.5 Plan de Mejoramiento – Estudiantes, padres de familia y docentes

Como resultado del trabajo con estudiantes, Padres de Familia y docentes, el Plan de Mejoramiento concluye consolidando el proceso de planeación, diseño de la investigación, estructuración de los instrumentos de captura de la información, proceso de recolección de esa información, análisis, comparación, determinación de prioridades y DOFA que lo precedieron y que no busca otra cosa que re direccionar, unificar y proyectar los esfuerzos del grupo humano involucrado hacia el mejoramiento continuo de la calidad de la educación que se entrega, como meta obligatoria, a quienes pretenden prestar servicios educativos que es, en perspectiva, el trabajo que garantizará la evolución de la civilización.

A continuación, se presenta la versión corregida del Plan de Mejoramiento que fue presentada por la investigadora ante el Consejo de Padres de Familia y el Consejo Académico, no sin antes agradecer su decidida participación, y que resume la reflexión intencionada de quienes en ello participaron para el mejor futuro del COLEGIO ABRAHAM MASLOW.

Es importante expresar que el presente trabajo de grado está centrado en el Plan de Mejoramiento del Currículo con énfasis en actividad física y salud del COLEGIO ABRAHAM MASLOW, integrando el Componente de la Comunidad a los procesos de participación que en su desarrollo se han promovido, con lo que se busca garantizar un resultado final, es decir, un Proyecto Pedagógico, que sea democrático y participativo.

Tabla 22 Plan de Mejoramiento para los estudiantes Colegio Abraham Maslow

OBJETIVO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO	METAS	INDICADORES	ACCIONES	RESPONSABLE	PLAZO	
					INICIA	TERMINA
Implementar escuelas de formación deportiva integral en el colegio Abraham Maslow para generar personas íntegras para nuestra sociedad utilizando el deporte como herramienta que admitan que los preadolescentes aprendan habilidades y valores para acceder a estilos de vida saludable en fútbol, natación, tenis de campo, voleibol y baloncesto.	En noviembre de 2016 se Identificó cuáles son los deportes que se puede implementar en el Colegio Abraham Maslow.	100% de Docentes y 100% de Miembros Consejo de Padres seleccionando oportunidades de mejoramiento	Realizar mesas de trabajo con los grupos de interés	Director Consejo Académico Consejo de Padres	15/08/2016	15/12/2016
	En Abril de 2017 se redactará un manual didáctico para las Escuelas deportivas integrales con estándares de diferentes temáticas relacionadas a la actividad física y los estilos de vida saludable.	100% de docentes y 100% de Consejo de Padres planeando temáticas y acciones dirigidas a Padres de Familia	Se diseña cronograma de capacitaciones	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres	15/10/2016	15/04/2017
	En abril de 2017 se decidirá el plan de capacitación para el personal que lleve a cumplir los estándares de las escuelas deportivas integrales	La coordinación pedagógica señala como "cumple" el estándar técnico relativos a Capacitación del Talento Humano	Se cumplió con los estándares técnicos	Director Coordinadora Pedagógica Consejo Académico	20/10/2016	15/05/2017

	En mayo de 2017 se socializará el programa de escuelas deportivas integrales donde se presentará los tipo de sesiones semanales, la evaluación diagnóstico, los test para verificar el proceso y el prototipo de sesiones semanales del componente transversal.	Redacción final de documentos	Redacción final de documentos	Director Coordinación Pedagógica Consejo Académico Consejo de Padres Docentes de educación física	10/01/2017	05/05/2017
Diseñar y aplicar talleres teórico-prácticos con un profesional de actividad física y un nutricionista para concientizar a la comunidad educativa sobre la alimentación fuentes energéticas y hábitos, así como promocionar la actividad física regular y estilos de vida saludable como eje transversal de las	En abril del 2017 se identificará las necesidades de contenidos, alimentario nutricional en el colegio Abraham Maslwo a fin de integrarlo en el plan educativo del establecimiento.	100% de Docentes y 100% de Miembros de Consejo de Padres seleccionando oportunidades de mejoramiento	Realizar mesas de trabajo con los grupos de interés	Director Consejo Académico Consejo de Padres	10/01/2017	05/05/2017
	En Mayo del 2017 se socializará la programación de talleres teórico-prácticos para los padres de familia y estudiantes por	Elaboración de talleres teórico-prácticos	Sesiones de Consejo Académico	Coordinadora Pedagógica y Consejo Académico	10/01/2017	05/05/2017

acciones desarrolladas en los servicios intra y extramuros.	medio en los conocimientos actuales de la salud, alimentación y nutrición.						
	En Noviembre del 2017 se desarrollará un sistema de monitoreo y evaluación de las actividades educativas en alimentación y nutrición del Colegio Abraham Maslwo.	100% de docentes y 100% de Consejo de Padres planeando diagnóstico y acciones dirigidas a Padres de Familia	Se diseña cronograma de evaluaciones	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres	10/01/2017	05/05/2017	
Planear dentro del currículo de la educación física la planificación, programación y conceptualización de las capacidades físicas como resultado de un diagnóstico previo, para que los estudiantes sean los gestores en compañía de un profesor.	En agosto de 2016 se Identificó cuáles son las oportunidades de mejoramiento que tiene el currículo del Colegio Abraham Maslow.	100% de Docentes y 100% de Miembros Consejo de Padres seleccionando oportunidades de mejoramiento	Determinar oportunidades de mejoramiento	Director Consejo Académico Consejo de Padres	15/08/2016	15/12/2016	
	En Abril de 2017 se redactará la planificación, programación y los conceptos multidisciplinarios que recoge el resultado del	100% de Consejo Académico 100 de Directivos 100% Docentes	Sesiones de Consejo Académico	Director Coordinadora Pedagógica Consejo Académico	10/01/2017	05/05/2017	

	diagnóstico previo de las capacidades físicas para desarrollarlas en los estudiantes.					
	En Junio de 2017 se socializará el documento con la Comunidad Educativa e incorporarán sus recomendaciones	Redacción final de documentos	Sesiones de Consejo de Padres Redacción final de documentos	Director Consejo Académico Consejo de Padres Director Coordinación Pedagógica Consejo Académico Consejo de Padres	10/01/2017	05/05/2017

Tabla 23 Plan de Mejoramiento para los padres de familia Colegio Abraham Maslow

OBJETIVO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO	METAS	INDICADORES	ACCIONES	RESPONSABLE	PLAZO	
					INICIA	TERMINA
Establecer un proceso sistemático de Escuela de Padres que cumpla con la función de capacitarlos y aclararles sobre conceptos y temáticas de promoción de hábitos	En Abril de 2017 se realizará un diseño intencionado de las temáticas para Escuela de Padres	100% de docentes y 100% de Consejo de Padres planeando temáticas y acciones dirigidas a Padres de Familia	Se diseña cronograma de capacitaciones	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres	10/01/2017	15/04/2017

y estilos de vida saludable.						
Crear espacios como los sport day para padres						

Tabla 24 Plan de Mejoramiento para los docentes y directivos del Colegio Abraham Maslow

OBJETIVO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO	METAS	INDICADORES	ACCIONES	RESPONSABLE	PLAZO	
					INICIA	TERMINA
Diseñar y aplicar campañas para concientizar a los estudiantes en la importancia de la imagen corporal y de ser un ejemplo de vida activa dentro de las instituciones del colegio.	En Abril de 2017 el Colegio Abraham Maslow contará con una planeación de campañas pedagógicas semanales, sobre la actividad física y la imagen corporal.	Elaboración de la planeación de campañas pedagógicas, sobre la actividad física y la imagen corporal.	Sesiones de Consejo Académico	Coordinadora Pedagógica y Consejo Académico	10/01/2017	05/04/2017
Implementar el proyecto de la EPS vinculando a todos los docentes y dotando de la presencia de profesionales de enfermería como	En abril del 2017 a través de un diagnóstico de salud, donde participarán profesores, padres y estudiantes, se identificará cuáles son los problemas	100% de Docentes y 100% de Miembros de Consejo de Padres seleccionando oportunidades de mejoramiento	Determinar oportunidades de mejoramiento	Director Consejo Académico Consejo de Padres	10/01/2017	05/05/2017

pilar básico del equipo multidisciplinar encargado de llevar a cabo la educación para la salud.	de salud percibidos.						
	En Mayo del 2017 la enfermería del colegio hará asesoramientos en materia de salud para los profesores, padres y estudiantes	Elaboración de la planeación de campañas pedagógicas, sobre la prevención de salud.	Sesiones de Consejo Académico y enfermería	Coordinadora Pedagógica, Consejo Académico y enfermería	10/01/2017	05/05/2017	
	En Junio del 2017 se desarrollaran Reuniones con los padres para presentar y exponer las funciones y actividades de la Enfermería Escolar y para promocionar hábitos saludables	100% de docentes y 100% de Consejo de Padres y enfermería.	Diseño de charlas y foros educativos con un enfoque de la salud y la prevención de enfermedades	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres y enfermería	10/01/2017	15/06/2017	
	En el segundo semestre se desarrollará un coaching para la vida con el fin de Contribuir al desarrollo de valores que capaciten a los escolares para la toma de decisiones	100% de docentes y 100% de Consejo de Padres y Coach Profesional	Diseño de talleres con un enfoque de coaching	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres y coach	10/06/2017	15/12/2017	

	sobre su salud. Los valores personales generados mediante la Educación para la Salud, como la superación personal, el respeto, la autoestima, etc., no sólo son necesarios para la modificación de conductas, sino que por medio de ellos podemos intervenir en mejorar la predisposición hacia el propio aprendizaje. De esta manera, al generar actitudes sobre la salud, estamos contribuyendo al desarrollo de actitudes hacia el aprendizaje de otros contenidos					
En las clases de educación física se debe dar un espacio para el desarrollo de la creatividad en	En abril se planificará las actividades innovadoras para el trabajo escolar que complementarán la	Elaboración de la planeación de actividades pedagógicas, para desarrollar la creatividad en los	Sesiones de Los profesores de educación física y consejo académico	Coordinadora Pedagógica, Consejo Académico y profesores de educación física.	10/01/2017	05/04/2017

búsqueda del conocimiento de nuevas habilidades físicas.	educación física en quinto grado según el currículo del Colegio y desarrollaran la creatividad de los estudiantes.	estudiantes.				
	En el segundo semestre del 2017 se capacitará a los profesores de educación física para desarrollar las competencias orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas.	100% de docentes de educación física y 100% de consejo de padres	Capacitación de los profesores de educación física para hacer clases creativas y enseñar la creatividad, métodos y medios.	Director Coordinadora Pedagógica Consejo de Padres y profesores de educación física	10/06/2017	15/12/2017
Institucionalizar un día para hacer un diagnóstico completo de la salud y la actividad física.						

Conclusiones

Los desafíos del directivo docente frente al mejoramiento continuo de las instituciones educativas, lo obligan a capacitarse para liderar los diferentes procesos educativos con los que se pretende transformar la calidad educativa de sus instituciones. En ese sentido, el directivo docente se hace consciente de su rol y se prepara desde el reconocimiento de las leyes, su aplicación y cumplimiento, vinculando de manera directa a la comunidad de aprendizaje, pues reconoce que es a través del trabajo colaborativo y cooperativo que se pueden alcanzar las metas planteadas en el PEI.

Los planes de mejoramiento institucional obedecen al análisis de las situaciones contextuales, de las cuales se derivan las estrategias y actividades con las cuales se pretende modificar los resultados y alcanzar unos más satisfactorios. Es por eso que la gestión educativa liderada por el rector, impulsa desde el análisis situacional, su desarrollo y consolidación, vistos como procesos a corto y mediano plazo que requieren de seguimiento y control para que cumplan con su objetivo, a través del trabajo mancomunado desde las diferentes gestiones y el mejoramiento de las relaciones interpersonales entre el equipo de trabajo, por medio de una comunicación asertiva, la concertación y la apertura de espacios para el diálogo, el reconocimiento personal, la capacitación y el bienestar de los participantes.

Los cuestionarios y test elaborados de actividad física y salud sirvieron para hacer un diagnóstico de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del Colegio, desde el enfoque de la Comunidad Educativa, lo que permitió crear un Plan de Mejoramiento al currículo con énfasis en actividad física y salud para los grados de 4° y 5° de básica primaria.

Comentado [CQ01]: Es importante incluir una conclusión en el tema de estructura curricular ya que este es el objetivo general del proyecto

Con el seguimiento se pudo comprobar que los estudiantes tienen riesgo a diferentes enfermedades y a no aprovechar el tiempo libre en la actividad física por esto nace la necesidad de contar con un apoyo administrativo, pedagógico, académico, científico y médico hacia la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva, convierten al ejercicio y a la actividad física en importantes elementos de **prevención**.

Comentado [UdMO2]: Y sobre las transformaciones curriculares y la gestión directiva???

Recomendaciones

Los cambios que se pretenden hacer, así como las inversiones, no pueden posponerse. Todas las propuestas están conectadas con propósitos claros que articulan lo académico, formativo y administrativo.

Este trabajo tiene propósito orientador. El PEI del colegio Abraham Maslow, postula una serie de características para los distintos estamentos. En el caso de los directivos los define como orientadores. Esta característica obliga a rectoría, vicerrectoría, coordinaciones y jefes de departamento, asumir un rol de apropiación de plan de mejoramiento al currículo con énfasis en actividad física y salud y una apertura al cambio.

Un aspecto a resaltar en la fase de diagnóstico, fue la participación de todos los estamentos de la comunidad educativa. Es importante acoger esta metodología para procesos futuros de mejoramiento como el planteado en el presente proyecto de grado.

Desde la Gerencia educativa en los Colegios se debe ofrecer un currículo con énfasis en actividad física y salud que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios

de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes, con el fin de aportar a la sociedad personas sanas e integras.

Es importante para el futuro adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa

Es indispensable el seguimiento anual para establecer desde la evaluación institucional el alcance del plan de mejoramiento frente a los indicadores establecidos.

BIBLIOGRFÍA

Comentado [CQ03]: Ubicar todos los anexos después de la bibliografía

(COI), C. O. (Agosto de 2004). *Carta Olímpica*. Lauzana. Suiza: Comité Olímpico Internacional (COI).

(OMS), O. M. (s.f.). *Estrategía mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.

A, B. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. *Revista pública*, 29 - 30.

American, N. A. (2012). National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y American. *National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y American* (pág. 16). (AHA).

Bañuelos, S. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona, España: Publicaciones INDE.

Barnett, E. y. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

Bar-Or. (1993). La actividad física y la promoción. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.

BOKOVA, I. (2015). La UNESCO es la agencia de las Naciones Unidas encargada de promover la educación. *Educación Física de Calidad* (pág. 4). Organización de las Naciones Unidas: 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia.

Canada, P. &. (2013). <http://www.passportforlife.ca/>. Obtenido de <http://www.passportforlife.ca/>.

- Casilimas, C. A. (2002). *Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: ARFO, editores e impresores.
- Cuellar, C. S. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *HACIA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD*, 202 - 218.
- Cureton. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Designed to Move (ACSM, N. y. (2015). *dadeschools.net*. Obtenido de *dadeschools.net*: http://www.dadeschools.net/schools/schoolinformation/school_details.asp?id=0321
- Devís, P. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Devís, P. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 7 - 21.
- Distrital, A. M. (2013). Orientaciones curriculares para el área de educación física, recreación y deporte. *Currículo para la excelencia académica y la formación integral*.
- Duda, N. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- EDUCACIÓN, M. D. (08 de Febrero de 1994). Ley General. Ley 115 febrero 8 de 1994. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Español, U. C. (5 de enero de 2014). *Invertir en la infancia: Romper el Ciclo de las Desventajas*. Obtenido de Alianza para Invertir en la Infancia en España: www.alliance4investinginchildren.eu
- ESTEBAN, M. P. (2003). *INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN EDUCACIÓN*.

- Europeo, P. (2007, 13 de Noviembre). Resolución del Parlamento Europeo . *La función del deporte en la educación*. (2007/2086(INI)).
- Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Fox. (1993). La actividad físicas y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Fox, H. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- García, P. L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España: Publicaciones INDE.
- Hallal PC, A. (2011). ho, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. *Hacia la promoción de la salud*, 202 - 218.
- Hoelscher D, D. R. (2012). Measuring the Prevalence of Overweight in Texas Schoolchildren. *REVISTA MED.*, 101 - 116.
- HumanoS, C. d. (Diciembre, 2013). UNESCO Y UNICEF. *nforme de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos*. ONU.
- I.D.R.D. (2013). Programa 40 horas. *Proyecto de Inversión*.
- I.D.R.D. (2014). Jornada escolar 40 horas semanales. *Proyecto de Inversión*.
- Kirk. (1990). *Educación física y currículo*. Valencia, España: Universidad de Valencia.
- LeCompte, J. P. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. España: Ediciones Morata.
- LMTF, Los siete dominios de aprendizaje necesarios para los alumnos del siglo XXI*. (s.f.).

- Lucea, J. D. (MARZO, 2013). *LA PLANEACION Y EVALUACION DE LA EDUCACION FISICA POR COMPETENCIAS*. CHIAPAS, MEXICO.
- Margaret, C. (2014). *NFORME SOBRE LA SITUACIÓN MUNDIAL*. organización mundial de la salud.
- McKenzie, S. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud: en niños y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- MELÉNDEZ, G. (2008). *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar/Associated Factors with Overweight and Obesity in the School Environment*. Médica Panamericana.
- Ministerio de Protección Social, I. C. (2012). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. *REVISTA MED*, 1 - 509.
- Ministerios de Protección Social, I. C. (2012). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. *Revista MED*, 101 - 116.
- Monahan. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del deporte*, 71 - 86.
- Morton, S. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (2015). *Foro mundial sobre la educación 2015*. Incheon, República de Corea: UNESCO.
- Organización de las Naciones Unidas, p. I. (2013). *Quinta conferencia internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte*. París: Member states of UNESCO.
- Peiró, D. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.

- Peiró, D. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 83.
- Pérula L, H. E. (1998). Hábitos alimentarios . *REVISTA ESPAÑOLA SALUD PÚBLICA*, 72.
- PNDE. (2006 - 2016). *PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN*. COLOMBIA.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (2003, enero). Mesa redonda de ministros y principales responsables de la educación física y el deporte. *El fortalecimiento de la educación física y el deporte en el sistema educativo* (págs. 14 - 15). Paris: ED-2003/CONF.802/2 .
- Sallis. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. *Revista de psicología del deporte*, 71 - 86.
- Sanmartin, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 105 - 126.
- Simons-Morton. (1993). LA actividad física y la promoción de salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del deporte*, 71 - 86.
- UNESCO. (2009). UNESCO. *UNESCO*.
- UNESCO. (2015). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD*. PARIS, FRANCIA: Organización de las Naciones Unidas .
- UNESCO. (2015). *Marco de Acción de educación 2030*. Ed/WEF2015/MD/2.
- UNICEF. (2001). La alfabetización física puede describirse como la motivación, confianza,. (*Whitehead, 2001*). UNICEF.
- UNICEF, U. Y. (2013). UNESCO Y UNICEF. *UNESCO Y UNICEF*. UNESCO Y UNICEF.

UNIVERSIDAD DE LA SABANA		
FACULTAD DE EDUCACIÓN		
RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (R.A.I)		
ORIENTACIONES PARA SU ELABORACIÓN:		
El Resumen Analítico de Investigación (RAI) debe ser elaborado en Excel según el siguiente formato registrando la información exigida de acuerdo a la descripción de cada variable. Debe ser revisado por el asesor(a) del proyecto.		
No	VARIABLES	DESCRIPCIÓN DE LA VARIABLE
.		
1	NOMBRE DEL POSTGRADO	Especialización en Gerencia Educativa
2	TÍTULO DEL PROYECTO	PLAN DE MEJORAMIENTO CURRICULAR CON ENFASIS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD, EN LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA DE LOS GRADOS 4° Y 5° PARA EL COLEGIO ABRAHAM MASLOW DE CHÍA
3	AUTOR(es)	LILIANA ASTRID MANCERA AVILA
4	AÑO Y MES	2017, MARZO
5	NOMBRE DEL ASESOR(a)	CÁRMEN ALICIA RUIZ BOHÓRQUEZ

6	DESCRIPCIÓN ABSTRACT	<p>Se realizó un análisis del COLEGIO ABRAHAM MASLOW, a través de la Investigación-Acción. En el Colegio se sacó una muestra para esta investigación, una micropoblación total de 40 estudiantes, 66 padres de familia agrupados en 31 unidades familiares, y un cuerpo docentes de 2 individuos. El proceso de formulación del Plan de Mejoramiento permitió generar procesos de concientización en la comunidad educativa que ahora concibe al COLEGIO ABRAHAM MASLOW como un espacio de formación para contribuir en el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable. Se elaboró a partir de un diagnóstico DOFA del Colegio, desde el enfoque de los estudiantes, los padres de familia y los docentes de educación física.</p> <p>An analysis was made of the ABRAHAM MASLOW COLLEGE, through Action Research. In the School a sample was taken for this investigation, a total micropopulation of 40 students, 66 parents grouped in 31 family units, and a teaching staff of 2 individuals. The process of formulating the Plan of Improvement allowed the generation of awareness processes in the educational community that now conceives the COLEGIO ABRAHAM MASLOW as a training space to contribute to the development of habits and healthy lifestyles. It was elaborated from a DOFA diagnosis of the College, from the focus of students, parents and physical education teachers.</p>
7	PALABRAS CLAVES	PLAN DE MEJORAMIENTO, ACTIVIDAD FISICA Y SALUD, HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
8	SECTOR ECONOMICO AL QUE PERTENECE	Educación

	EL PROYECTO	
9	TIPO DE ESTUDIO	Trabajo aplicado
10	OBJETIVO GENERAL	Diseñar un plan de mejoramiento curricular con énfasis en actividad física y salud, centrada en los planes de estudio de los grados 4° Y 5° de básica primaria del Colegio Abraham Maslow de Chía con el fin de perfeccionar aspectos cognitivos, físicos, sociales y fomentar los hábitos de vida saludable como la actividad física, el deporte y la buena alimentación.
11	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<p>Caracterizar las prácticas pedagógicas del área de Educación física en los grados 4° y 5° de básica primaria teniendo en cuenta el nivel de realización de actividad física y la salud de los estudiantes.</p> <p>Identificar las características de la práctica físico-deportiva de los escolares y de los docentes de 4° y 5° del Colegio Abraham Maslow como punto de partida para el diseño de una propuesta curricular con énfasis en la promoción de estilos de vida saludable.</p>
12	RESUMEN GENERAL	<p>La presente tesis de grado consiste en una propuesta de un Plan de Mejoramiento curricular con énfasis en la actividad física y salud para los estudiantes de 4° y 5° grado de básica primaria, del colegio Abraham Maslow del Municipio de Chía.</p> <p>La gerencia educativa se constituye en el camino para el desarrollo de la propuesta, pero para poder alcanzarlo, es necesario partir del liderazgo ejercido por el directivo docente, que debe promover la calidad en la educación física y generar otros espacios para promocionar la actividad física y la salud, para toda</p>

		<p>la comunidad educativa.</p> <p>Para este trabajo de investigación desde la perspectiva de la gerencia educativa, se generó autonomía escolar a través de una visión clara sobre el papel que cumplen los planes de mejoramiento institucional, la evaluación y la autoevaluación de la gestión educativa que involucró a estudiantes, docentes y padres de familia, y con el cual se fortaleció la institución educativa, como un espacio social para la convivencia y el desarrollo de competencias en todas las áreas del conocimiento, reconociendo desde su propio contexto sus fortalezas y debilidades para responder con un plan de mejoramiento acorde a las necesidades.</p> <p>Este Plan de mejoramiento tuvo dos etapas, un diagnóstico de la muestra del Colegio y una reformulación del Plan en el currículo de educación física para enfatizar la actividad física y la salud con el fin de que se implemente en el segundo semestre del 2017.</p>
--	--	---

13	CONCLUSIONES.	<p>Los desafíos del directivo docente frente al mejoramiento continuo de las instituciones educativas, lo obligan a capacitarse para liderar los diferentes procesos educativos con los que se pretende transformar la calidad educativa de sus instituciones. En ese sentido, el directivo docente se hace consciente de su rol y se prepara desde el reconocimiento de las leyes, su aplicación y cumplimiento, vinculando de manera directa a la comunidad de aprendizaje, pues reconoce que es a través del trabajo colaborativo y cooperativo que se pueden alcanzar las metas planteadas en el PEI. Los planes de mejoramiento institucional obedecen al análisis de las situaciones contextuales, de las cuales se derivan las estrategias y actividades con las cuales se pretende modificar los resultados y alcanzar unos más satisfactorios. Es por eso que la gestión educativa liderada por el rector, impulsa desde el análisis situacional, su desarrollo y consolidación, vistos como procesos a corto y mediano plazo que requieren de seguimiento y control para que cumplan con su objetivo, a través del trabajo mancomunado desde las diferentes gestiones y el mejoramiento de las relaciones interpersonales entre el equipo de trabajo, por medio de una comunicación asertiva, la concertación y la apertura de espacios para el dialogo, el reconocimiento personal, la capacitación y el bienestar de los participantes. Los cuestionarios y test elaborados sirvieron para hacer un diagnóstico de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del Colegio, desde el enfoque de la Comunidad Educativa, lo que permitió crear un Plan de Mejoramiento al currículo con énfasis en actividad física y salud para los grados de 4° y 5° de básica primaria. El presente trabajo es concluyente en que los gerentes educativos deben preocuparse por adquirir el conocimiento y las habilidades para responder a las necesidades, aspiraciones y expectativas con un servicio de calidad que</p>
----	----------------------	---

		<p>garantice resultados positivos y la confianza de todos los participantes. Es necesario conocer muy bien la realidad cotidiana del establecimiento educativo y su entorno, la normatividad existente, las mejores prácticas, para así poder emprender un proceso de diálogo - acción de la Comunidad Educativa que transforme el ambiente y estimule saltos cualitativos a nivel personal y comunitario. Con el seguimiento se pudo comprobar que los estudiantes tienen riesgo a diferentes enfermedades por esto nace la necesidad de contar con un apoyo administrativo, pedagógico, académico, científico y médico hacia la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva, convierten al ejercicio y a la actividad física en importantes elementos de prevención.</p>
--	--	--

14	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	<p>1. (COI), C. O. (Agosto de 2004). Carta Olímpica. Lauzana. Suiza: Comité Olímpico Internacional (COI).</p> <p>2. (OMS), O. M. (s.f.). Estrategía mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.</p> <p>3. A, B. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. Revista pública, 29 - 30.</p> <p>4. American, N. A. (2012). National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y American National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y American (pág. 16). (AHA).</p> <p>5. Bañuelos, S. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España: Publicaciones INDE.</p> <p>6. Barnett, E. y. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Barcelona, España: INDE publicaciones.</p> <p>7. Bar-Or. (1993). La actividad física y la promoción. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>8. BOKOVA, I. (2015). La UNESCO es la agencia de las Naciones Unidas encargada de promover la educación. Educación Física de Calidad (pág. 4). Organización de las Naciones Unidas: 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia.</p> <p>9. Canada, P. &. (2013). http://www.passportforlife.ca/. Obtenido de http://www.passportforlife.ca/.</p> <p>10. Casilimas, C. A. (2002). Investigación cualitativa. Bogotá, Colombia: ARFO, editores e impresores.</p> <p>11. Cuellar, C. S. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. HACIA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD,</p>
----	---	---

		<p>202 - 218.</p> <p>12. Cureton. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>13. Designed to Move (ACSM, N. y. (2015). dadeschools.net. Obtenido de dadeschools.net:</p> <p>14. http://www.dadeschools.net/schools/schoolinformation/school_details.asp?id=0321</p> <p>15. Devís, P. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>16. Devís, P. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>17. Diaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. Tándem: Didáctica de la Educación Física, 7 - 21.</p> <p>18. Distrital, A. M. (2013). Orientaciones curriculares para el área de educación física, recreación y deporte. Currículo para la excelencia académica y la formación integral.</p> <p>19. Duda, N. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>20. EDUCACIÓN, M. D. (08 de Febrero de 1994). Ley General. Ley 115 febrero 8 de 1994. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.</p> <p>21. España, U. C. (5 de enero de 2014). Invertir en la infancia: Romper el Ciclo de las Desventajas. Obtenido de Alianza para Invertir en la Infancia en España: www.alliance4investinginchildren.eu</p> <p>23. ESTEBAN, M. P. (2003). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN EDUCACIÓN .</p>
--	--	---

24. Europeo, P. (2007, 13 de Noviembre). Resolución del Parlamento Europeo . La función del deporte en la educación. (2007/2086(INI)).
25. Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.
26. Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.
27. Fox. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.
28. Fox. (1993). La actividad físicas y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.
29. Fox, H. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.
30. García, P. L. (2006). Educación Física y Salud en Primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. Barcelona, España: Publicaciones INDE.
31. Hallal PC, A. (2011). ho, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. Hacia la promoción de la salud, 202 - 218.
32. Hoelscher D, D. R. (2012). Measuring the Prevalence of Overweight in Texas Schoolchildren. REVISTA MED., 101 - 116.
33. HumanoS, C. d. (Diciembre, 2013). UNESCO Y UNICEF. Informe de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. ONU.
34. I.D.R.D. (2013). Programa 40 horas. Proyecto de Inversión.
35. I.D.R.D. (2014). Jornada escolar 40 horas semanales. Proyecto de Inversión.
36. Kirk. (1990). Educación física y currículo. Valencia, España: Universidad de

	<p>Valencia.</p> <p>37. LeCcompte, J. P. (1988). Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa. España: Ediciones Morata.</p> <p>38. LMTF, Los siete dominios de aprendizaje necesarios para los alumnos del siglo XXI. (s.f.).</p> <p>39. Lucea, J. D. (MARZO, 2013). LA PLANEACION Y EVALUACION DE LA EDUCACION FISICA POR COMPETENCIAS. CHIAPAS, MEXICO.</p> <p>40. Margaret, C. (2014). NFORME SOBRE LA SITUACIÓN MUNDIAL. organización mundial de la salud.</p> <p>41. McKenzie, S. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud: en niños y jóvenes: La escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>42. MELÉNDEZ, G. (2008). Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar/Associated Factors with Overweight and Obesity in the School Environment. Médica Panamericana.</p> <p>43. Ministerio de Protección Social, I. C. (2012). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. REVISTA MED, 1 - 509.</p> <p>44. Ministerios de Protección Social, I. C. (2012). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. Revista MED, 101 - 116.</p> <p>45. Monahan. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de Psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>46. Morton, S. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p>
--	---

		<p>47. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (2015). Foro mundial sobre la educación 2015. Incheon, República de Corea: UNESCO.</p> <p>48. Organización de las Naciones Unidas, p. 1. (2013). Quinta conferencia internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte. 49. París: Member states of UNESCO.</p> <p>50. Peiró, D. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>51. Peiró, D. y. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 83.</p> <p>52. Pérula L, H. E. (1998). Hábitos alimentarios . REVISTA ESPAÑOLA SALUD PÚBLICA, 72.</p> <p>53. PNDE. (2006 - 2016). PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN. COLOMBIA.</p> <p>54. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (2003, enero). Mesa redonda de ministros y principales responsables de la educación física y el deporte. El fortalecimiento de la educación física y el deporte en el sistema educativo (págs. 14 - 15). París: ED-2003/CONF.802/2 .</p> <p>55.Sallis. (1993). La actividad física y la promoción de la salud. Revista de psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>56. Sanmartin, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista de educación, 105 - 126.</p> <p>57. Simons-Morton. (1993). LA actividad física y la promoción de salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de Psicología del deporte, 71 - 86.</p> <p>58. UNESCO. (2009). UNESCO. UNESCO.</p>
--	--	--

		<p>59. UNESCO. (2015). EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD. PARIS, FRANCIA: Organización de las Naciones Unidas .</p> <p>60. UNESCO. (2015). Marco de Acción de educación 2030. Ed/WEF2015/MD/2.</p> <p>61. UNICEF. (2001). La alfabetización física puede describirse como la motivación, confianza,. (Whitehead, 2001). UNICEF.</p> <p>62. UNICEF, U. Y. (2013). UNESCO Y UNICEF. UNESCO Y UNICEF. UNESCO Y UNICEF.</p>
Vo Bo Asesor y Coordinador de Investigación:		