

**Hábitos Saludables Deportivos Y Físicos En Los Estudiantes De Grado Sexto De  
La Institución Educativa Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero Molina,  
Santiago de Cali**

Gilberto Cuero Carvajal

Trabajo de grado II. Universidad ICESI

Maestría en Innovación Educativa

Dra. María Isabel Rivas Marín

Santiago de Cali, Valle del Cauca. Mayo, 2023

## Tabla de contenido

<b>Planteamiento del Problema</b> .....	3
<b>Descripción del problema</b> .....	3
<b>Objetivo General</b> .....	6
<b>Objetivos específicos</b> .....	6
<b>Justificación</b> .....	7
<b>Estado del arte</b> .....	10
<b>Marco Conceptual</b> .....	13
<b>Marco Metodológico</b> .....	17
<b>Población</b> .....	25
<b>Muestra</b> .....	25
<b>Ficha técnica de la encuesta diagnóstica</b> .....	26
<b>Resultados de la Encuesta diagnóstica</b> .....	27
<b>Propuesta Pedagógica</b> .....	33
<b>Contenidos</b> .....	33
<b>Competencias</b> .....	33
<b>Sesiones de la propuesta</b> .....	34
<b>Sesión # 1: Introducción o ideas previas</b> .....	34
<b>Sesión # 2 Beneficios de la actividad física y el sedentarismo</b> .....	36
<b>Sesión # 3: Charla de concientización</b> .....	37
<b>Sesión# 4: Reto físico -deportivo</b> .....	37
<b>Encuesta evaluativa de la propuesta Pedagógica</b> .....	38
<b>Resultados de la encuesta # 2</b> .....	39
<b>Recomendaciones</b> .....	42
<b>Conclusiones</b> .....	44
<b>Referencias</b> .....	46
<b>Anexos</b> .....	48
Anexo #1 Primera fase. Encuesta diagnóstica .....	48
Anexo # 2 Segunda fase propuesta pedagógica. Sesión # 1 .....	49
Anexo #3 Segunda Fase propuesta pedagógica. Sesión # 2 .....	50
.....	50
.....	50
Anexo # 4 Segunda fase Propuesta pedagógica. Sesión # 3 .....	51
.....	51
Anexo # 5 Segunda Fase Propuesta pedagógica. Sesión# 4 .....	52

## **Planteamiento del Problema**

### **Descripción del problema**

Hoy por hoy, diversos estudios sobre la longevidad vienen marcando una tendencia en la sociedad. De tal forma, que el desarrollo psíquico de las personas ha hecho que se revisen las formas en que se adquieren los estilos de vida saludables. Al punto, que un sin fin de investigaciones comprueban que esos estilos generan un sin número de beneficios y llevan a desarrollar un foco de atención para entender como la población humana puede llegar a alcanzar su bienestar en temas como la prevención al consumo de sustancias psicoactivas, la reducción del estrés, la ansiedad o depresión, mejorar aspectos nutricionales entre otros).

De este modo, los niños, niñas y adolescentes hacen parte de ese proceso para analizar cómo pueden adquirir buenos hábitos de vida saludable, que mejore su calidad de vida e impacten a igualmente su nivel socioemocional y contextual.

Actualmente, existe una preocupación con esta población vulnerable en la medida que con preocupación se observa que existen barreras que no les permiten adquirir con facilidad esos hábitos saludables. De allí la importancia de desayunar, tener una adecuada ingesta de frutas, así como; tener una práctica de una actividad física o reducir el consumo de alimentos procesados o de un gran contenido calórico que les permita realizar una práctica deportiva de manera guiada con objetivos claros y serios para que los niños, niñas y jóvenes puedan adquirir un estilo de vida que impacte en su formación integral.

En concordancia, cabe anotar que la población seleccionada para los alcances del presente trabajo, corresponden a estudiantes de la institución educativa técnica industrial Luz Haydee Guerrero Molina de la comuna 13 de Cali concretamente del barrio Los Robles. Estos estudiantes, son niños, niñas y adolescentes que presentan una serie de problemáticas como: la violencia intrafamiliar, microtráfico, desplazamiento social, falta de empleo y unos niveles bajos en procesos de

escolarización familiar; en cuanto a los hábitos saludables que pueden tener las familias han hecho que los estudiantes tengan un paradigma diferente hacia dichos estilos de vida.

En consecuencia y sumada a esta realidad del territorio, se resalta que al finalizar la pandemia generada por el Covid-19 hizo visible una problemática que a queja a los estudiantes de los grados sextos con relación al sedentarismo. La razón se fundamenta a raíz de que, muchos de ellos estuvieron durante los dos años de aislamiento sin mayores posibilidades de interactuar o tener actividad física. Al no poder asistir a clases de manera presencial, se evidenció un aumento de la falta de actividad deportiva en tiempo libre, que generó riesgo de obesidad que pueden conllevar a enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) teniendo un sedentarismo como lo afirma (Prieto-Benavides et al., 2015) causado desde la infancia por falta de un hábito deportivo o físico.

Al punto que nos permite interpretar que el sedentarismo representa una epidemia relacionada con las problemáticas en torno a la salud de los niños, niñas y jóvenes. Este tema se ha vuelto uno de los principales problemas en estas poblaciones, debido a la mala utilización del tiempo libre; es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por los estudiantes, lo cual, de manera general se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento (Matamoros, 2019).

En consecuencia, tenemos que este tipo de prácticas realizadas por los estudiantes, se reflejan en una baja en sus calificaciones, desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso, (M & R, 2012) son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo. Por ende, una maduración biopsicosocial, hace necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables, sin embargo, para ello es necesario considerar factores de

tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo.

Dicha situación que se presenta en la institución hace que, la asignatura de Educación Física juegue un rol fundamental en la promoción de factores protectores, en materia de hábitos deportivos y físicos. Por lo que, resulta un campo de exploración y acción en la implementación de programas que mejoren o establezcan prevención o cambios de paradigmas para fortalecer su contexto significativamente. Logrando finalmente que a partir de las posibilidades que se encuentran en su medio y en una educación para la salud, mejoren sus hábitos de vida saludable con la ayuda del docente y su núcleo familiar, teniendo en cuenta aquellos factores que no ayudan hacia la adquisición de buenos hábitos como: la televisión, video juegos, dinámicas familiares, redes sociales o internet modificando dinámicas que puedan aportar hacia los cambios de paradigmas saludables.

Esto se puede apoyar con la conclusión aportada por (Espinoza Freire, E. E. (2018). donde reafirma este sustento como parte del problema de su investigación. Llevándonos a la identificación de una situación o dificultad a la que todavía no se le ha encontrado una solución, que tendrá que ser concretada con precisión para luego valorarla críticamente y proceder a su estudio sistemático hasta alcanzar su solución. Esto sin duda, es el punto de partida para iniciar una investigación donde dicha problemática tenga una objetividad, factibilidad y tenga la capacidad de comprobarse en la práctica para que pueda alcanzar los mejores resultados (Revista Conrado, 14(64), 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, se podría realizar un proyecto de investigación que pueda conocer las causas de no tener hábitos saludables deportivos y físicos para establecer herramientas o adoptar un estilo de vida saludable que aporte hacia su formación integral como estudiante. Llegando a tener la siguiente pregunta:

¿Cómo podría promover la adquisición de unos buenos hábitos saludables deportivos y físicos para su formación integral en los estudiantes de grado sexto de la

jornada de la mañana del colegio Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali?

De acuerdo a lo expresado por (Hernandez Sampieri, Roberto ;Fernández Collado, Carlos;Baptista Lucio & Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, 2019) los objetivos deben estar relacionados con el planteamiento del problema. Así como, se hace necesario saber que pretende la investigación para que exista una estructuración de esta y que, a su vez los objetivos se encaminen hacia una misma dirección, buscando una relevancia social y una utilidad a nivel metodológica que pueda impactar en el contexto institucional. Finalmente, lograr visualizar y analizar si esta investigación es posible para llevar a cabo. Por tal razón, se ha podido construir los siguientes objetivos a nivel general y específicos:

### **Objetivo General**

Diseñar una propuesta pedagógica desde el área de Educación Física que permita a los estudiantes de grado sexto de la institución Educativa Luz Haydee Guerrero Molina adquirir hábitos saludables por medio de la práctica de actividades físicas y/o deportivas.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los diferentes motivos de la no realización de prácticas deportivas y físicas de los estudiantes del grado sexto de la institución educativa Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero Molina.
- Definir una estrategia didáctica que pueda ayudar a los estudiantes del grado sexto de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali para la adquisición de hábitos saludables por medio de la actividad física y/o deportiva.

- Aplicar una estrategia didáctica para el fomento de la actividad física en los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali.

### **Justificación**

El propósito de la siguiente investigación es identificar y reconocer la importancia que tienen los hábitos deportivos y físicos de los estudiantes de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina, especialmente los del grado sexto de la jornada de la mañana. Considerando que después de la pandemia se perdieron dichos hábitos y tuvieron un gran impacto a nivel social y especialmente en la salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes.

En contexto, se encuentra con una población con características sedentarias que dentro de sus prácticas se evidencia el incremento en la utilización de pantallas y poca movilidad física en sus hogares, apoyándose de una nutrición poco saludable. Como lo afirma (Nuviola Nuviola et al., 2015) el tiempo libre en los escolares va en aumento al mismo tiempo que el resto de la sociedad, en este tiempo la sociedad debe invertir para la ocupación del niño en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

Por ende, es importante reconocer la importancia del uso del tiempo libre para los alcances del presente trabajo y tener en cuenta la manera de los estudiantes de la institución lo utilizan para promover la adquisición de los buenos hábitos saludables deportivos y físicos que les permita la formación integral a los estudiantes de grado sexto de la jornada de la mañana del colegio Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali.

En la medida que la práctica deportiva, nos permita fomentar en los estudiantes valores de amistad, compañerismo, respeto, solidaridad y tolerancia, entre otras muchas cualidades. Es decir que este ejercicio contribuye a su desarrollo como

personas integrales. En este sentido, que ellos puedan reconocer la importancia que el deporte tiene en la medida que este se incorpora al ámbito escolar adquiriendo un matiz educativo. Según (Marquez, 2017) los centros docentes ofrecen al alumnado un amplio repertorio de actividades deportivas que abarcan a todos los grupos de edad y que permiten la práctica de diversas modalidades y especialidades deportivas.

Permitiendo que en la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina por medio de la asignatura de educación Física se pueda conocer y orientar a los estudiantes para un buen uso de su tiempo libre, que vaya encaminado hacia la consecución de hábitos saludables. Dado que se considera que si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a los escolares a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades cardiovasculares, y gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

Reconociendo que , la inactividad física se consolida como el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, siendo la causa principal de cáncer, diabetes y cardiopatías o enfermedades crónicas no transmisibles, según (Martínez-Vizcaíno et al., 2008). En esa vía, se busca promover en los estudiantes conductas activas con el fin de modificar ese estado o nivel de condición física ayudan a modificar las condiciones individuales y sociales para la actividad física, los estudios han demostrado que la práctica deportiva o física influye sobre el rendimiento académico y la autoestima.

En la pandemia generada por el Covid-19, por motivos de aislamiento se pudo evidenciar que en los estudiantes se favoreció la adquisición de un sedentarismo. Logrando reducir la realización de actividades físicas, realizar actividades estáticas, aumentar la ingesta de alimentos poco saludables y por ende un mayor tiempo dedicado al uso del internet o juegos electrónicos por lo tanto logrando aumentar enfermedades o prolongando patologías previas. Para (Márquez, 2020) permanecer



totalmente inactivos durante el aislamiento de 1 a 2 semanas disminuye determinantes principales de la salud como la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.

Se puede evidenciar que, para los estudiantes de grado sexto, el Covid-19 y sus consecuencias ha afectado los desarrollos de tipo motor como a nivel sicosocial, por tal motivo la asignatura de educación física quiere que los escolares de la institución puedan mejorar o establecer cambios de paradigmas; así como permitirles vivenciar nuevas experiencias enriquecedoras. Por consiguiente, la presente investigación se realiza con el fin que los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Luz Haydee Guerrero molina puedan adquirir hábitos físicos y deportivos saludables para que puedan transformar su estilo de vida y el desarrollo de su ser integral, apoyándose en sus familias, transformando su entorno siendo una experiencia significativa que impacte su vida.

Finalmente, esta investigación de carácter descriptiva se permitirá evaluar los hábitos físicos y deportivos de los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Técnico industrial Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali, mediante cuestionarios, encuestas, lista de chequeo y entrevistas que nos conduzcan a desarrollar los objetivos antes expuestos y brindar insumos a futuras investigaciones sobre el tema.

Teniendo en cuenta lo anterior es importante que en el proceso de investigación entrega un gran aporte, produciendo un impacto a nivel social y en especial en el conocimiento. Por tal razón la investigación debe tener credibilidad, validez, fiabilidad y utilidad para que la investigación pueda dar un sentido hacia la población en particular.

Como lo afirma(Akanle & Shittu, 2020) La justificación en la investigación social se refiere a la discusión lógica de las ventajas o beneficios académicos, educativos y prácticos de un esfuerzo de investigación. Se trata de una explicación de los valores

potenciales que la investigación puede ofrecer a la ciencia, a la política y a la población estudiada. La justificación debe dar el cómo, el porqué de la investigación para que pueda dar un valor de importancia hacia la población investigada. Debe tener en cuenta una revisión bibliográfica que ponga en contexto al interesado en la investigación y pueda situarse en el problema a investigar. Es necesario que todos los aspectos de la investigación puedan estar justificados por tal razón como lo cita (Akanle & Shittu, 2020) una investigación social creíble incluye la justificación del planteamiento del problema, las preguntas de investigación formuladas, el marco teórico adoptado, el área de estudio, la selección de la muestra, la recogida de datos relevantes y, por último, la interpretación de los datos generados, los cuales le dan a la justificación un aporte hacia la comunidad, los investigadores y a los sujetos investigados.

### **Estado del arte**

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, la inactividad física aumenta en muchos países influyendo considerablemente en enfermedades y en la salud de la población mundial. Según (OMS, 2010) la salud tiene como principal objeto prevenir enfermedades no transmisibles mediante la practica física en el conjunto de la población.

Hoy existe suficiente evidencia del incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) tanto en población adulta como en población infantil, las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física. El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipidemias, la diabetes e hipertensión, son los principales, diferentes estudios demuestran que la muerte de un gran número de personas en niveles de ingresos medios y bajos se dan por el sedentarismo y enfermedades no transmisibles.

La práctica de la actividad física contribuye a la mejora de las funciones cardiorrespiratorias, físicas, emocionales y académicas; es muy importante tener en cuenta que la etapa escolar resulta la más indicada para establecer los hábitos saludables y pueden mantenerse a largo plazo, por otro lado, la adolescencia es considerada como una etapa de consolidación y momento de la vida en donde se incorporan formas y maneras para adquirir hábitos que aportan a su desarrollo de socialización.

Cabe anotar que los estudios realizados por (Ruiz-Ariza et al., 2016) , donde la actividad física influye sobre el rendimiento académico mejorando sus calificaciones y actitud frente a diferentes asignaturas como; matemáticas, lenguaje y educación física contribuyen hacia la promoción de adquirir hábitos saludables; aunque es necesario realizar más estudios que puedan ayudar a profundizar dichos hallazgos.

La promoción de hábitos saludables conlleva a ser orientados hacia la frecuencia e intensidad para obtener algún efecto que la persona pueda desear, por tal razón es recomendable practicar actividad física de forma regular por lo mínimo 3 veces por semana durante 45 minutos, por eso es necesario que dentro de los espacios de la clase de educación física exista esa promoción y concientización de la práctica física o deportiva.

Es preocupante analizar lo concluido por (Piñeros & Pardo, 2010) donde los bajos niveles de actividad física en adolescentes de diferentes ciudades colombianas indican la necesidad de intervenciones en distintos niveles: realización de actividad física, participación en las clases de educación física y la utilización adecuada del tiempo libre.

También hay que tener en cuenta que durante la adolescencia disminuye la actividad física y aumenta el consumo de sustancias psicoactivas, tabaco y alcohol , como el uso de pantallas relacionándose con conductas de riesgos y pobres hábitos

saludables (Molina et al., 2007). Se hace imperante en adaptar estrategias de escuelas saludables al fin de fortalecer y transformar potencialidades dentro y fuera de las instituciones educativas mediante el apoyo de la familia, comunidad y escuela.

Para (Tapia-Serrano et al., 2022) la inactividad física, el sedentarismo y el consumo de alimentos no saludables representan un problema de salud pública para los adolescentes. Este tipo de situaciones hace que la intervención educativa permita concientizar al estudiante y su familia la importancia y el valor de ocupar de manera positiva y activa su tiempo libre como también la escuela sea el instrumento para encauzar, solucionar y responder en la educación hacia la práctica y adquisición de hábitos saludables.

Por tal razón (Lesvy Esperanza Plaza Valencia, 2020) concluye que el docente de educación física es muy importante en despertar conciencia de desarrollar buenos hábitos y promover la salud mediante la actividad física explicando la importancia del porque realizar actividades que ayudan a mejorar capacidades físicas.

Así mismo (Santiago Buitrango, 2017) concluye que los estudiantes millenials buscan un equilibrio en su estilo de vida a partir de unos buenos hábitos saludables: alimentación balanceada, actividad física y dormir, logrando un bienestar entre mente, cuerpo y espíritu que impacta en su estado socioemocional.

La investigación realizada sobre la percepción, hábitos y consumo de alimentos nutricionales y saludables en Colombia, específicamente en la población caleña concluye que las campañas de promoción y prevención en salud resaltan la importancia de la incorporación de una alimentación saludable y nutritiva para mejorar el estilo y calidad de vida de las poblaciones, esta adquisición de estilo de vida depende mucho de los recursos económicos y del autocuidado que desarrolle cada persona (Canáz & Monsalve, 2017).

## Marco Conceptual

La institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali, ubicada en la comuna trece específicamente en el barrio los robles, se ha caracterizado por su gran aporte pedagógico y social, eso ha encaminado a la institución hacia la formación de un ser integral que pueda enfrentarse a los cambios que presenta el entorno, la sociedad y el país. En la búsqueda de ese ser integral es importante analizar la ocupación del tiempo libre pueda ser un factor de suma importancia para la promoción de hábitos saludables deportivos y físicos.

Es así que en esta investigación es importante tener en claro diferentes conceptos que apoyan hacia la búsqueda de estrategias didácticas para el fomento de la actividad física, como también identificar las causas o motivos de la no practica de deporte o la utilización adecuada del tiempo libre.

Se define como tiempo libre el periodo de tiempo no sujeto a necesidades de una parte , ni obligaciones de otra, actualmente adquiere un significado en las personas generando una serie de aspectos positivos que aportan hacia la parte emocional de la persona (Nuviala, N et al., 2015).

Para (Gomes & Elizalde, 2009) el tiempo libre puede ser también un tiempo de alineación y consumismo o puede ser un tiempo de reflexión, pensando que el porqué de tener un paradigma sobre la verdadera utilización de ese tiempo libre tratar de construir esa libertad y desarrollar sus potencialidades.

Este tiempo libre nos guía hacia su buena utilización a través de la actividad física conceptualizada como movimiento corporal producido por el musculo esquelético que precisa consumo energético (Martínez-Vizcaíno et al, 2008).

La actividad física es retomada como promoción de la salud hacia una calidad de vida como estrategia o intervención que permite mejorar unas necesidades individuales con beneficios desde lo físico hasta lo cognitivo, abarcando cualquier

movimiento corporal provocando un gasto de energía, es decir todos los movimientos que realiza una persona como las actividades cotidianas incluyendo la mejora de su forma física y mental (González Jurado, 2015).

Es valioso tener en cuenta que aparecen términos dentro de la actividad física como el ejercicio físico y la condición física como lo expone (Martínez-Vizcaíno et al., 2008) en términos muy diferentes donde el ejercicio físico es considerado como una actividad física planificada, sistemática y estructurada dirigida a mejorar, mantener o adquirir componentes de la condición física. Esa medida de la capacidad de realizar actividad física y/ o ejercicio físico integra las funciones corporales es lo que se conoce como condición física.

Ahora bien, es importante mencionar que los hábitos saludables hacen parte de la buena utilización del tiempo libre de cualquier persona, es así que podemos definir hábito como una forma de conservación del pasado, constituyéndose en una habilidad para conducirse de determinada forma para lo que requiere un aprendizaje y repetición de actos individuales, para (Moscoso-loaiza, n.d.) son patrones o rutinas de comportamiento que se establecen en el organismo y llegan a tener una base orgánica y biológica es decir es una conservación del pasado que constituye la habilidad para conducirse de determinada forma lo cual requiere de aprendizaje y repetición.

(González J, 2013) conceptualiza un hábito como un patrón de comportamiento adquirido y arraigado relacionándose con instintos y motivaciones que se efectúan de forma automática partiendo de estas conceptualizaciones podemos definir un hábito saludable como la manera de vivir que se basa en patrones de comportamiento determinados por la individualidad, interacción social, económica y ambiental.

Los hábitos saludables llevan al individuo hacia un estilo de vida patrones de comportamiento colectivos que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les

brindan el contexto en que se desarrollan (Moscoso-loaiza, n.d.) lo que nos lleva hacia la conclusión que la escuela hace parte de la adquisición de dichos hábitos hacia el estudiante y pueda impactar significativamente en su desarrollo como ser humano.

El interés por construir una Educación Física de calidad ha provocado la aplicación de modelos pedagógicos centrados en el aprendizaje del alumnado y orientados a la formación por competencias. Esta perspectiva formativa sitúa al alumnado como protagonista activo en la construcción de su aprendizaje, justificando la incorporación de metodologías activas como propuesta en las clases de Educación Física.

La irrupción de nuevas teorías en el campo de la educación, o más bien, la recuperación de los principios pedagógicos o modelos de intervención avalados en épocas anteriores, vienen a impulsar cambios relevantes en la Educación Física como materia escolar. En este sentido, la influencia de diferentes perspectivas y enfoques filosóficos, psicológicos y sociológicos, han ido redirigiendo a la educación física a una revisión de sus supuestos antropológicos y pedagógicos, y consecuentemente, a la superación de la orientación dualista, mecanicista y biológica de la perspectiva orientada al rendimiento, siendo preciso impulsar una transformación metodológica, que aporte, desde una mirada crítica y transversal, una concepción integral de la materia de educación física en los marcos sociales y educativos, la materia de educación física ha de estar basada en la estructuración psicomotriz, social y educativa, imprescindible para la educación del individuo y de trascendencia ineludible durante toda su vida.

Se procura fomentar un enfoque multidimensional de la educación física, atender las diferencias individuales del alumnado y contribuir al desarrollo de un pensamiento productivo, funcional y crítico respecto a su práctica motriz.

En esta línea, han ido surgiendo diferentes planteamientos metodológicos que sustentan este tipo de enfoques y discursos de la educación física, generando propuestas que pretenden ser una alternativa a dicha forma de entender y practicarla.

A lo largo de la historia de la educación, diversos autores (Ausubel, Piaget, Freinet, Vygotsky, Rousseau, Montessori, Dewey, etc.) han apostado por el protagonismo del aprendizaje del alumnado, su rol activo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el valor de la creatividad y la autonomía, y la importancia del docente como facilitador de dicho aprendizaje. Actualmente existe una diversidad literaria que apuesta por potenciar enfoques educativos más participativos en los que el aprendiz adopte una actitud más activa, reflexiva y comprensiva durante el proceso de construcción de su aprendizaje,

Este planteamiento se encuentra respaldado por la ONU, en el marco de los objetivos de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible, proponiendo un modelo educativo que procure el desarrollo competencial del alumnado, por medio de la implementación de lo que se han venido a denominar metodologías activas. Asimismo, estos planteamientos se contemplan en los marcos curriculares actuales entre las orientaciones establecidas para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula (Orden ECD/65/2015, de 21 de enero). Por tanto, parece evidente que se plantea la necesidad de aplicar estrategias metodológicas alternativas de carácter activo y experiencial centradas en el alumnado ajustadas a las necesidades educativas personales y sociales (León-díaz et al, 2020). Se exponen diferentes enfoques alternativos de enseñanza-aprendizaje, desde la (re)fundamentación de los modelos pedagógicos empleados en la educación física, hasta la innovación y adecuación de diferentes estrategias didácticas empleadas en la práctica.

Algunas de estas estrategias permiten concretar las metodologías activas, entre las que destacamos, por sus efectos sobre el aprendizaje, las siguientes: aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en retos, gamificación, aprendizaje cooperativo, Flipper, classroom, aprendizaje-servicio, método de casos, contrato de aprendizaje, ambientes de aprendizaje y aprendizaje híbrido o combinado.



Los modelos pedagógicos de enseñanza en los que existe participación del alumnado, resultan más formativos y generan aprendizajes más profundos, significativos y duraderos, además de facilitar la transferencia a contextos más heterogéneos. Estos modelos pedagógicos requieren de una acción planificada por el docente, que dé forma al proceso y facilite la consecución de los objetivos planteados (León-díaz et al., 2020). Por otro lado, las investigaciones sobre la implementación de estas metodologías también reflejan un incremento de la motivación del alumnado ante la propuesta, el fomento de la adquisición de conocimientos y una mayor contextualización de los aprendizajes y toma de conciencia del nivel alcanzado. La implementación de metodologías activas ofrece muchas posibilidades para lograr una educación física de calidad.

En la educación física se distinguen dos direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

1. La enseñanza de los movimientos, es decir, el aprendizaje de habilidades motrices.

2. La educación (dirección del desarrollo) de las capacidades motrices (condicionales y coordinativas). Ambas direcciones están regidas por la labor educativa del profesor y los alumnos en la formación de valores de estos últimos. De acuerdo a esto se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico en la educación física: La primera está relacionada con la formación de habilidades y hábitos motores, la cual se basa en la enseñanza de movimientos (Calero M, Santiago ; Gonzalez C, n.d.).

### **Marco Metodológico**

El presente trabajo estará diseñado bajo el planteamiento metodológico cualitativo puesto que este se adapta a las necesidades y características de la investigación.

La investigación cualitativa se puede definir como la conjunción de ciertas técnicas de recolección, modelos analíticos normalmente inductivos y teorías que privilegian el significado de los actores, el investigador se involucra personalmente en el proceso de acopio, por ende, es parte del instrumento de recolección. Su objetivo no es definir la distribución de variables, sino establecer las relaciones y los significados de su objeto de estudio (Sánchez Silva, 2005).

De acuerdo al proceso investigativo se debe tener en cuenta que el proyecto de investigación puede ser exploratorio o descriptivo siendo de la última manera describir algún fenómeno para alcanzar u obtener alguna información de experiencias no medibles, de acuerdo al proyecto de investigación que se llevará a cabo de mi parte en la institución Luz Haydee Guerrero Molina para alcanzar los objetivos propuestos en dicha investigación se hace necesario e imperante proporcionar una comprensión de diferentes motivos que impulsan hacia el objeto de estudio y por ende una credibilidad en lo que se está realizando como primer punto en los estudiantes para tener un mayor contacto entre el docente y el estudiante.

Para alcanzar los objetivos de la investigación se debe tener en cuenta las siguientes características que desde mi punto de vista hace que la metodología utilizada en el proceso investigativo en la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina sea una metodología cualitativa, partiendo de lo expresado por (Alvarez & Jurgenson, 2014):

- 1- Diseño de investigación flexible
- 2- Las personas, los escenarios o los grupos son un todo y no una serie de variable, siendo las personas un objeto de estudio desde su contexto y las situaciones en que se encuentra.
- 3- Identificarse con la persona que se investiga.

- 4- El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones
- 5- Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
- 6- Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas
- 7- Los métodos cualitativos son humanistas
- 8- Los investigadores cualitativos ponen en relieve la validez de su investigación.
- 9- Todos los escenarios y personas son dignos de estudio.

Los enfoques o métodos cualitativos sirven para comprender la realidad social, dejan al lado las visiones unificadas que no se pueden aplicar al hecho social donde no hay leyes generalizadas , sino sentimientos , pensamientos e historias de actores sociales que son captados a través de sus testimonios(Binda & Balbastre-Benavent, 2013) y partiendo desde allí en el trabajo investigativo donde se busca conocer los beneficios de la práctica deportiva y física, fomentar la práctica de actividad física a través de estrategias didácticas e identificar la no realización de práctica deportiva o física en los estudiantes del grado sexto de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina de la ciudad de Cali es el pilar fundamental para escoger la metodología Cualitativa como método de investigación.

Lo expresado por (Cohen, n.d.) el objeto de estudio es la resultante de la intersección entre el problema que instala la necesidad de avanzar a través de un proceso de investigación y los conceptos, sus definiciones y relaciones que otorgan sentido al objeto y que hacen su interpretación y comprensión, lo cual aporta un valor importante sobre la problemática que se da dentro del proceso de investigación dando un papel importante hacia la búsqueda de diferentes datos que son el resultado de un

desarrollo teórico y metodológico, esos datos en las investigaciones cualitativas son más ricos y profundos, obedecen a la atención que los investigadores cualitativos le dan a los detalles intrincados (Binda & Balbastre-Benavent, 2013).

Esta investigación requiere una descripción, interpretación y explicación detallada de la problemática a estudiar por lo cual esta metodología es apropiada para estudiar la vida social de los estudiantes, pero partiendo desde su propio contexto.

El estudio de casos facilita la comprensión del problema o realidad por analizar, entendiéndola en todos sus matices y de forma global; así mismo, es adecuado cuando se pretende descubrir “cómo” o “por qué” tiene lugar un fenómeno, facilitando su observación en su contexto real y desde una perspectiva dinámica (Binda & Balbastre-Benavent, 2013).

El problema de la investigación y sus objetivos determinan o generan un nuevo conocimiento y para dar cumplimiento a esa acción es necesario poner en marcha un proceso de carácter teórico y empírico dando un resultado, lo cual se producirá y analizara una serie de datos que puedan dar ayuda o respuesta a la problemática a investigar (Cohen, n.d.) por tal razón se hace necesario que dentro de este proceso investigativo exista una realidad para alcanzar una serie de mediciones que lleven hacia una confiabilidad y validez; (Alvarez & Jurgenson, 2014) afirma que la investigación cualitativa se hable de la necesidad de lograr y asegurar la obtención de la situación real y verdadera de las personas a las que se investiga y, en este sentido, será preferible y más descriptivo hablar de la necesidad de autenticidad, más que de validez. Esto significa que las personas logren expresar realmente su sentir.

Por otro lado, los métodos utilizables dentro de la investigación estarán encaminados hacia cuestionamientos que no podrán ser medibles y se enfocan hacia obtener información de experiencias y percepciones de los estudiantes implicados en

la investigación a través de entrevistas y/o encuestas que permitan analizar y las dinámicas de los estudiantes del grado sexto con respecto a sus hábitos saludables.

Para tener en cuenta es fundamental saber la didáctica de la educación física; constituye la disciplina científica que abarca la teoría general del proceso de enseñanza – aprendizaje se enfatiza en las particularidades y se relaciona con las actividades físico-deportivas. Constituye un fundamento para el desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje de las diferentes actividades físicas que se realizan en la clase de educación física.

La metodología de la educación física se rige en el desarrollo del individuo a nivel biológico y social, partiendo de la teoría del movimiento, psicología, fisiología y pedagogía, aquellos conocimientos que le permiten estructurar su forma y contenido, pero también la metodología se apoya en la didáctica general como teoría general de la enseñanza.

Actualmente han emergido una serie de modelos pedagógicos para la enseñanza especialmente de la educación física, No obstante, la comprensión teórica y la aplicación práctica de los mismos no es una tarea fácil y requiere de una formación adecuada.

Si se pretende que la experiencia de los estudiantes con la asignatura de educación física y en esta intervención pedagógica sea adecuada, no se puede obviar el empleo de modelos pedagógicos para una utilización equilibrada y coherente que favorecerá a los estudiantes su implicación, su motivación, las relaciones interpersonales, el aprendizaje, la autonomía, la disciplina y la mejora del proceso educativo.

La Didáctica refiere a los procesos y procedimientos que se utilizan para enseñar algo a alguien, mientras que la Pedagogía consiste en enseñar el carácter

cívico-político de la vida social a los alumnos. Por ello, la concepción educativa del docente condicionará los procesos didácticos y, en consecuencia, la metodología utilizada (Fernández-Río et al., 2014).

La actual enseñanza basada en modelos es un planteamiento pedagógico que se aleja de los contenidos o del docente, intentando alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y el estilo de enseñanza. Por lo tanto, los modelos pedagógicos no sustituyen a los estilos de enseñanza, sino que los incorporan en sus estructuras cuya tendencia actual se centra en un planteamiento de uso variado y a largo plazo centrados en el estudiante.

Los modelos pedagógicos que han tenido una primera y más amplia difusión a nivel internacional hasta el momento en la enseñanza de la educación física y se han puesto en práctica en diferentes contextos educativos: aprendizaje cooperativo, educación deportiva, comprensivo de iniciación deportiva (TGfU), responsabilidad personal y social, educación aventura, alfabetización motora, estilo actitudinal, modelo ludo técnico, autoconstrucción de materiales, educación para la salud e hibridación de modelos (Fernández-Río et al., 2014). Por tal razón se debe hacer un énfasis de la intervención pedagógica está encaminada hacia la educación para la salud.

Se trata del modelo más recientemente planteado, la idea central de este planteamiento es que la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo-resultado principal de la educación física; significa que los individuos organizan sus vidas para que la práctica regular de actividad física tenga lugar a lo largo del día a día. Para que esto suceda se necesita focalizar la formación de los estudiantes en el dominio afectivo, no solo en el motor. Plantean que el aprendizaje debe incluir el conocimiento y la comprensión de la importancia de la actividad física, la organización del estilo de vida y desarrollo de estrategias de autogestión (Fernández-Río et al., 2014).

Para llevar a cabo dicho modelo debemos tener en cuenta que los docentes deben crear ambientes de trabajo que apoyen la autonomía de los estudiantes, bien estructurados que faciliten la competencia y emocionalmente cálidos para favorecer la relaciones ofrecer oportunidades para elegir a los estudiantes, actividades divertidas y motivantes para todos los estudiantes y proporcionando oportunidades para que piensen y actúen por sí mismos sobre cómo llevar las actividades que realizan en clase a su tiempo libre. Se trata de proporcionar las experiencias que empoderen a los estudiantes para practicar las habilidades que necesitan para sentirse competentes para realizar actividad física fuera de la institución.

En la propuesta pedagógica innovadora que se va a realizar al grupo de estudiantes de grado sexto se procederá a llevar a cabo a través de tres fases donde el estudiante tendrá una participación activa, con un aprendizaje significativo que lo encaminará hacia la búsqueda y conocimiento de la importancia de la actividad física y su aporte a nivel personal. Las metodologías activas, permiten adaptar el proceso al ritmo de aprendizaje del alumnado, generando una sensación de control y asunción de responsabilidad, que les acerca a la oportunidad de poder construir sus propios aprendizajes.

### **Primera fase**

Se realiza una primera fase donde se realiza un diagnóstico para conocer que aprendizajes, conocimientos y habilidades o puntos de vista que tienen los estudiantes del grado sexto con respecto a la asignatura de educación física y el enfoque a nivel escolar, dicho diagnóstico es el punto de partida para alcanzar los logros propuestos en la intervención pedagógica es así como se realizaron diferentes preguntas con respecto a la frecuencia, el tipo de actividad deportiva, los beneficios o la importancia de la realización de alguna actividad física y/o deportiva.

## **Segunda fase**

Una segunda fase donde la intervención pedagógica realizando una serie de actividades que fortalecen los aprendizajes para que puedan ser significativos y cambiantes en los estudiantes, siendo experiencias innovadoras, fortaleciendo su saber académico en la asignatura de educación física como su impacto a nivel familiar y/o social. Así como también el desarrollo del individuo a través de lo motriz y corporal, propiciando experiencias motrices positivas, generando autonomía y hábitos de actividad física para así formar personas libres y autónomas con conocimiento de sus emociones o sentir.

Es de vital importancia que dentro de esta fase se comprenda que los estudiantes realicen trabajos o consignas de manera individual y colaborativa, siendo un espacio participativo, inclusivo y comprensivo, para poder alcanzar los objetivos propuestos.

## **Tercera fase**

Por último, una fase donde se realiza una encuesta final, la cual nos podrá mostrar sí la intervención pedagógica tuvo los resultados esperados y /o la mejora de los procesos y aprendizajes que ayudaran hacia la búsqueda de los objetivos de la propuesta, para alcanzar los objetivos de la problemática reflejada en los grados sextos de la institución.

Buscando que haya un cambio de comportamiento, permitiendo al docente analizar y autocriticar el papel de la actividad física en la sociedad y si el contenido didáctico propuesto a los estudiantes ha permitido llegar al cambio de paradigmas. Finalmente, esta fase busca que el alumno pueda reflexionar, comparar y argumentar sobre su participación en la clase de manera dinámica y consciente, para llegar a tener esos aprendizajes útiles y contextualizados.



## **Población**

La institución técnica industrial Luz Haydee Guerrero Molina cuenta con ochocientos estudiantes matriculados, divididos de la siguiente manera: en la jornada de la mañana existen treientos ochenta y siete estudiantes a partir del grado sexto al grado 11, mientras en la jornada de la tarde se encuentran cuatrocientos ochenta y tres estudiantes ; cabe anotar que esta población estudiantil vive en los barrios aledaños a la institución: Los Robles, El Poblado, Comuneros I y II, El Diamante y Mojica pertenecientes a la comuna 13 de la ciudad de Santiago de Cali.

## **Muestra**

La parte donde se realiza el estudio se compone con los estudiantes del grado sexto de la jornada de mañana de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina, debido a que se caracterizan por ser una población que no ha tenido durante sus años escolares anteriores una metodología clara sobre la clase de educación física, una buena utilización del tiempo libre, los beneficios y/o aportes que puedan dar las prácticas físico-deportivas. Ochenta y dos estudiantes en total , donde en la primera fase de diagnóstico se encuestaron setenta estudiantes pertenecientes a los grados sextos comprendidos de la siguiente manera: cuarenta estudiantes de sexo masculino y treinta de sexo femenino en una edad entre los diez y catorce años, edades heterogéneas, cabe anotar que en la tercera y ultima fase se encuestaron los ochenta y dos estudiantes de los cuales cuarenta y seis son hombres y treinta y seis mujeres.

## Primera Fase

Comprende una encuesta de tipo diagnóstica donde los estudiantes de manera sincera y responsable contestaran una serie de preguntas concernientes a su manera de ver o actuar frente a la práctica de actividad física teniendo en cuenta su rol dentro del proceso educativo y social.

### Ficha técnica de la encuesta diagnóstica

**Naturaleza metodológica:** Cuantitativa

**Método de recolección de datos:** Aplicación de cuestionario

**Tipo de cuestionario:** Estructurado

**Ámbito Geográfico del Universo:** Cali – Institución Educativa Técnico Industrial Luz

Haydee Guerrero Molina

**Universo:** Estudiantes que se auto reconocen en ambos Sexos Femenino y

Masculino, con edades que oscilan entre 10 y 14 años de Edad.



Figura 1 Población encuestada diagnóstica. Colegio Luz Haydee Guerrero Molina.

Hombres: 40

Mujeres: 30

**Tamaño de la muestra:** 70 unidades muestrales válidas

**Tipo de muestreo:** El tamaño muestral es del 78% de los estudiantes matriculados en el grado sexto en horas de la mañana (70 Encuestas).

**Fecha de inicio de recolección de datos:** 20/02/2023

**Fecha de finalización de la encuesta:** 23/02/2023

## Resultados de la Encuesta diagnóstica

### 1. ¿Ha practicado actividad Física o deporte en el último año?

El 80% del total de la población encuestada; es decir 56 Jóvenes ha practicado alguna actividad Física, mientras el 20% 14 jóvenes no han practicado ninguna actividad física.

En términos de Sexo, el 90% de los hombres encuestados ha practicado alguna actividad física, destacándose los jóvenes de 12 años los que mayormente han practicado dichas actividades. En el caso de las mujeres el 67% ha practicado alguna actividad física en mayor medida al igual que en el género masculino las mujeres de 12 años de edad.

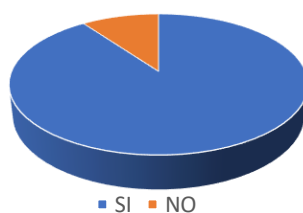


Figura 2 Practica de Actividad Física o Deportiva

## 2. Motivos principales por los que no realiza actividades físico deportivas

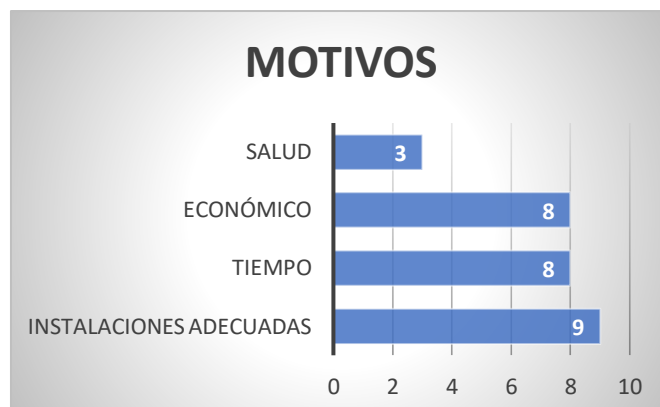


Figura 3 Motivos no Realización Actividades físico-deportivas

El 32% de los estudiantes señala que no realizan actividad física por no contar con instalaciones adecuadas, seguido del 29% que consideran que no tuvieron el tiempo y el dinero para realizar dichas actividades. Por último, el 10% señaló algún impedimento de salud para no realizar actividades físico deportivas.

Se destaca que las mujeres entre 11 y 12 años quienes señalan que no se cuenta con instalaciones adecuadas, esto tal vez a los problemas de inseguridad que se presentan en la zona, lo cual hace más vulnerable y pone en riesgo a las mujeres para practicar algún deporte.

## 3. ¿Qué Actividad Física o Deporte te gustaría practicar?



Figura 4 Actividad física o deporte a practicar

El 57% de los estudiantes encuestados les gustaría practicar fútbol; misma proporción hombres y mujeres. Seguido de Natación con un 21%, esto a pesar que el colegio carece de piscina para la práctica de este deporte, el 12% le gustaría asistir a un Gimnasio y el 10% restante le gustaría practicar baloncesto.

#### 4. ¿Con que Frecuencia practicas deporte o realizas algún tipo de ejercicio físico?

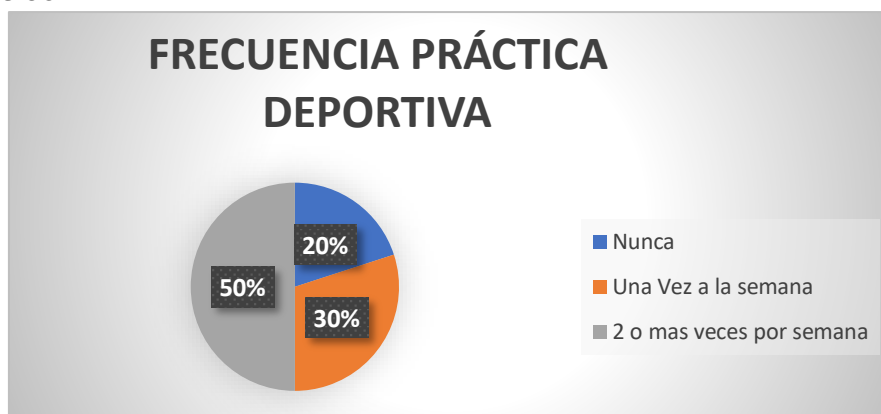


Figura 5 Frecuencia práctica deportiva

El 50% del total de la población encuestada prefiere la práctica de actividad física dos veces por semana, seguido del 30% que la practica una vez por semana. El 20 por ciento restante, prefiere no practicar ningún tipo de actividad física ni deportiva. Cabe destacar que la mayoría de los estudiantes que señalan no practican ninguna actividad física, son hombres.

#### 5. ¿Qué actividad deportiva o Física has realizado en el último año?

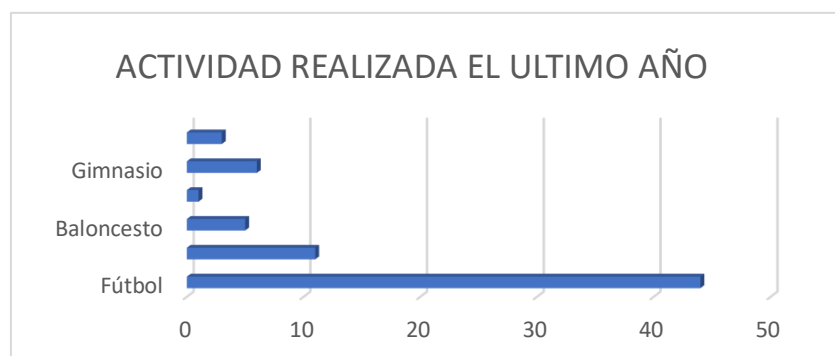


Figura 6 Actividad realizada el último año

El 63% de los estudiantes entrevistados que practicaron actividad física en el último año, practicó Fútbol, seguido del 16% que practicó natación, el 9% acudió al gimnasio, el 7%

practicó baloncesto, el 4% otra actividad entre las cuales está el patinaje y Voleibol y, por último, el 1% practicó atletismo.

En concordancia con la pregunta número 3, el deporte por excelencia que se ha practicado y se desea practicar tanto en hombres como mujeres es el Fútbol y en segundo lugar la natación.

**6. ¿Cuál sería la principal razón por la cual realizarías ejercicio o practicarías algún deporte?**

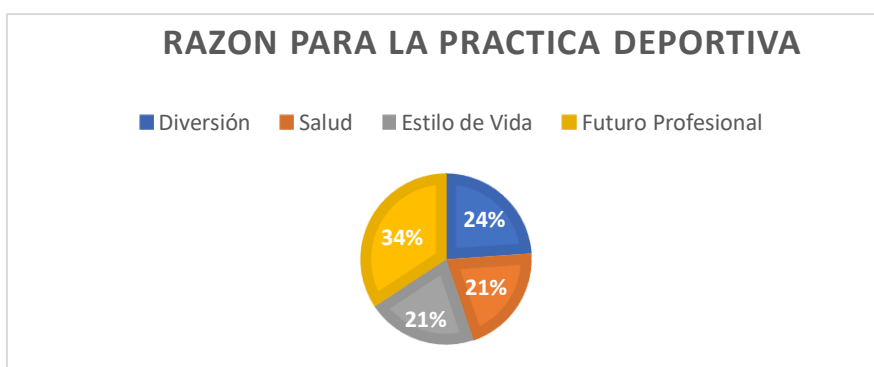
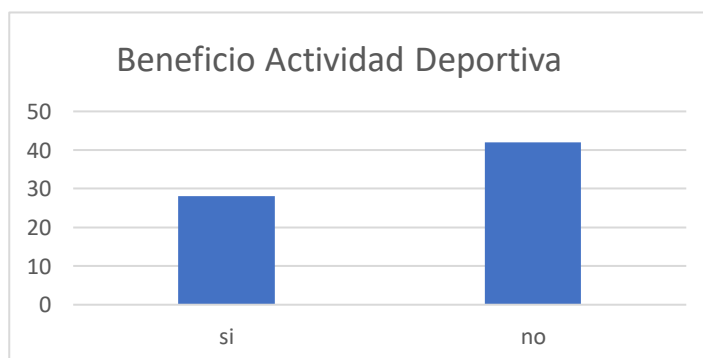


Figura 7 Razón para la práctica deportiva

El 33% considera la práctica del deporte como parte de su futuro profesional, el 26% del total de la población encuestada señala que practica algún deporte por diversión, el 21% como parte de su estilo de vida, 20% por salud.

Al realizar cruce de variables nos arroja que se considera que la práctica del Fútbol tanto en hombres como mujeres es una oportunidad para el futuro profesional.

**7. ¿Conoces algún beneficio que puede traer la práctica del deporte o actividad física?**



Figura# 8 Beneficio de la actividad deportiva

El 60% de los estudiantes encuestados no conocen los beneficios de la práctica de alguna actividad Física, tan solo el 40% señalan conocer dichos beneficios. En mayor proporción las mujeres entrevistadas, no conocen los beneficios de las prácticas de actividad física.

#### 8. ¿En qué lugar le gustaría practicar deporte o actividad Física?



Figura# 9 Lugar para la práctica deportiva

El 54% de los estudiantes señala que desea realizar la práctica de la actividad física en alguna Escuela o Club deportivo, seguido de un 25% que señala querer realizar la actividad física en el sector urbano, el 17% señala el colegio y el 4% restante señala la casa.

Es importante tener en cuenta el resultado de las preguntas anteriores, en las cuales se señalaban la importancia de tener un lugar seguro para la práctica deportiva y el considerar dicha práctica como parte de su futuro profesional, lo cual se puede llegar a materializar de manera más clara a través de las escuelas de formación deportiva.

**9. ¿Encuentras que el colegio o en tu barrio promueven alguna actividad física o deportiva?**

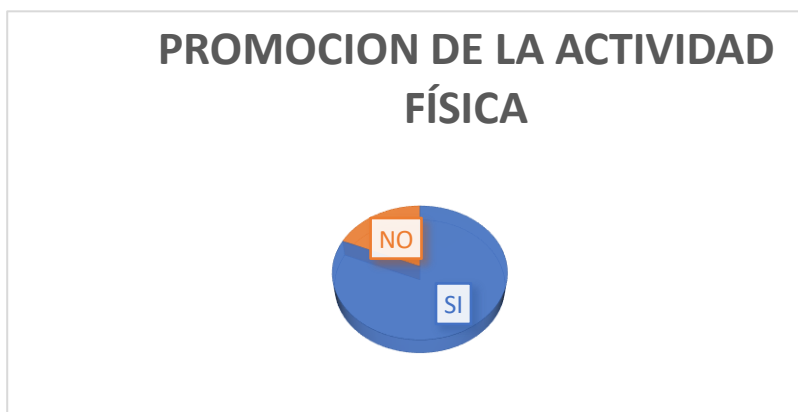


Figura 10 Promoción de la actividad física

El 81% de los estudiantes identifica que tanto en el colegio como en el entorno se promueven actividades de tipo deportivo, el 19% restante no conoce esta información.

**10. ¿Cómo te gustaría que promovieran la realización de alguna actividad física o deportiva?**

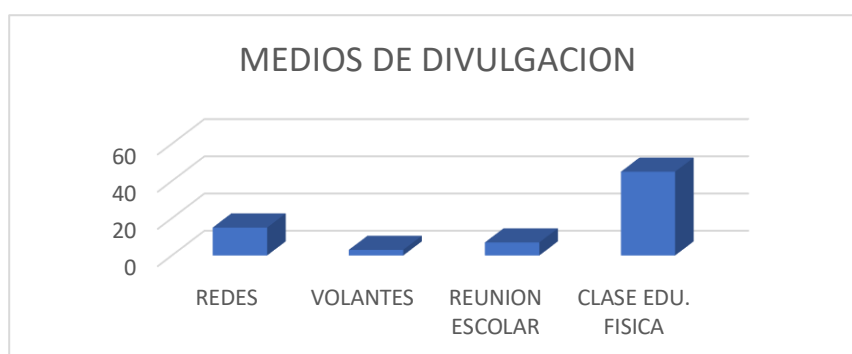


Figura 11 promoción de la actividad física o deportiva

El 64% del total de la población encuestada les gustaría que se promoviera la realización de la actividad física, a través de la clase de Educación física, el 22% a través del uso de las redes sociales, el 10% a través de la reunión de padres de familia y el 4% restante a través de Volantes.



## Segunda Fase

### Propuesta Pedagógica

De acuerdo con el análisis y resultado de la encuesta aplicada, es importante reforzar en los estudiantes y por ende en su entorno familiar, la correlación existente entre la práctica de alguna actividad física y los beneficios en salud que se puedan obtener.

Teniendo en cuenta el interés y motivación de los estudiantes se genera una propuesta que pueda atender los diferentes aspectos que respondan a la necesidad de los mismos estudiantes para alcanzar aprendizajes significativos.

### Contenidos

La propuesta se trabajará de acuerdo a tres tipos de contenidos:

- *Conceptuales (saber)*: el objetivo es formar a los alumnos en cuanto al tema de los estilos de vida (saludable y no saludable) y que obtengan los conocimientos necesarios para tener una visión general de la salud.
- *Procedimentales (saber hacer)*: hacen referencia a las destrezas necesarias para poder llevar a cabo los ejercicios grupales propuestos en cada una de las sesiones. Trabajan las habilidades de cada alumno para resolver las actividades planteadas.
- *Actitudinales (saber ser)*: se tienen en cuenta valores como la responsabilidad o la solidaridad y a la actitud de cada alumno en cuanto a los ejercicios planteados a lo largo de la secuencia.

### Competencias

Las sesiones propuestas están basadas en la adquisición de competencias clave marcadas en la guía 15 (Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física,

Recreación y Deporte). A continuación, se detallan las competencias trabajadas en la siguiente propuesta:

1. *Competencia motriz*: comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo, las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices, además, del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación.
2. *Competencia expresivo corporal*: se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación. Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas.
3. *Competencia axiológica corporal*: Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social.

### **Sesiones de la propuesta**

Los objetivos propuestos con relación a dicha intervención pedagógica se trabajarán en cuatro sesiones de una duración de cada una de ellas de 50 minutos /sesión y una última clase donde se realizará la evaluación del alumnado por medio de una encuesta final.

### **Sesión # 1: Introducción o ideas previas**

Para empezar a tratar el tema de actividad física y hábitos saludables, es importante tener en cuenta que los alumnos no han tenido la oportunidad de trabajar el tema

propuesto hasta ahora. Por tanto, no tendrán los conocimientos suficientes para poder partir de metodologías cooperativas desde un principio. El tema de la actividad física probablemente sea uno en los que más controversias se encuentren. Esto es debido a la sobreinformación, la publicidad engañosa y los mitos que puedan existir. Por tanto, con el objetivo de garantizar un mayor éxito de la propuesta educativa, se procederá a detectar las ideas previas que puedan tener los alumnos. El profesor hará una introducción del tema (10 minutos). Les explicará que tendrá una duración de cuatro sesiones y a continuación se centrará en explicarles cómo será el trabajo en cada una de las sesiones.

Para iniciar el tema se plantea una serie de preguntas relacionadas con la actividad física. El objetivo de esto es crear un pequeño debate entre toda la clase para poder observar el conocimiento que tiene el alumnado a través de su opinión y argumentación. Las preguntas planteadas son las siguientes:

- ¿qué es actividad física?
- ¿qué es ejercicio físico?
- Diferencias entre actividad física y deporte

Estas cuatro preguntas serán planteadas por el profesor al principio de esta primera sesión. Los alumnos deberán ir respondiéndolas con argumentos en base a sus conocimientos (10 minutos). El profesor no intervendrá en las respuestas, únicamente se limitará a escuchar a los alumnos.

Luego el docente realizará una explicación sobre las preguntas formuladas inicialmente y allí podrá ampliar los conceptos previos sobre las preguntas formuladas al inicio.

Finalmente los estudiantes podrán discutir y comparar los conceptos dados por el docente con sus saberes previos; el docente dejará un trabajo en casa para que los estudiante puedan investigar y será parte de la siguiente sesión. La investigación será

encaminada hacia los beneficios de la actividad física, el sedentarismo, la nutrición y clasificación de los alimentos.

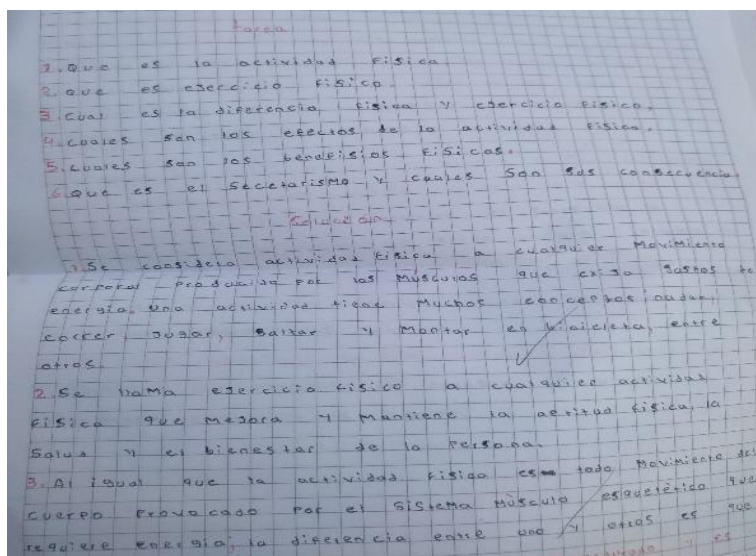


Figura 12 Tarea beneficios de la actividad física

## Sesión # 2 Beneficios de la actividad física y el sedentarismo.

De acuerdo a lo investigado por parte de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física y el sedentarismo se realiza un pequeño debate sobre la importancia de la práctica deportiva, los estudiantes deben argumentar dichos beneficios a la par de hablar sus experiencias en la práctica de un deporte que sea de su agrado.

El docente explicará la importancia de dichos beneficios, así como también las consecuencias que conllevan la falta de práctica deportiva. Por otro lado se abrirá el debate sobre la importancia de la nutrición, los estudiantes deben dialogar por grupos como es su alimentación diaria, cada grupo debe exponer a todos, el docente preguntará si lo que han expuesto en cuanto a su alimentación es lo más adecuado, teniendo en cuenta la investigación que los estudiantes han realizado con antelación, también se explicará la pirámide alimenticia desde la base destacando la importancia del agua, el ejercicio físico y el bienestar emocional. Los estudiantes al finalizar deberán debatir si el consumo de alimentos que realizan es recomendable y si cumple con los intereses nutricionales del grupo de alimentos.

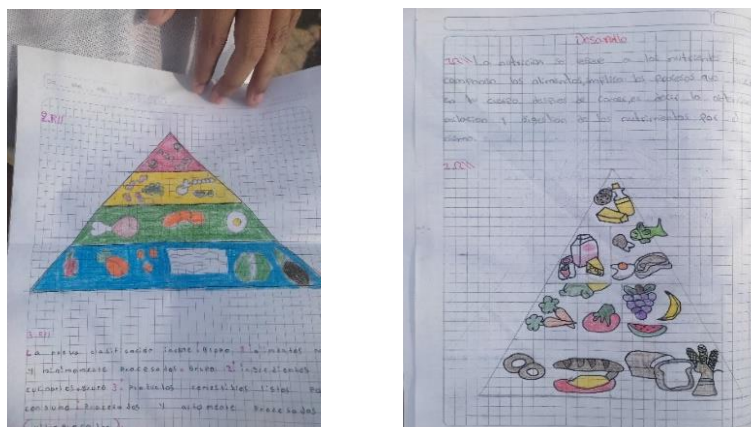


Figura 13 Pirámide alimenticia

### Sesión # 3: Charla de concientización

Durante esta sesión ha sido invitado un ex deportista de alto rendimiento donde podrá charlar con los estudiantes sobre su experiencia, partiendo que a través de la práctica del deporte desde su niñez alcanzó a ser un estilo de vida y una profesión. Los estudiantes al final realizarán preguntas al invitado.



Figura 14 Registro charla concientización deportiva

### Sesión# 4: Reto físico -deportivo

Esta sesión será realizada en casa o en algún lugar que los estudiantes han identificado en su entorno para la práctica deportiva o física. Deben realizar diferentes ejercicios físicos o práctica de un deporte. Podrán tomar fotografías o un video, cada uno de ellos podrá hacer una reflexión corta sobre su experiencia, es decir cómo se sienten al realizar la actividad.

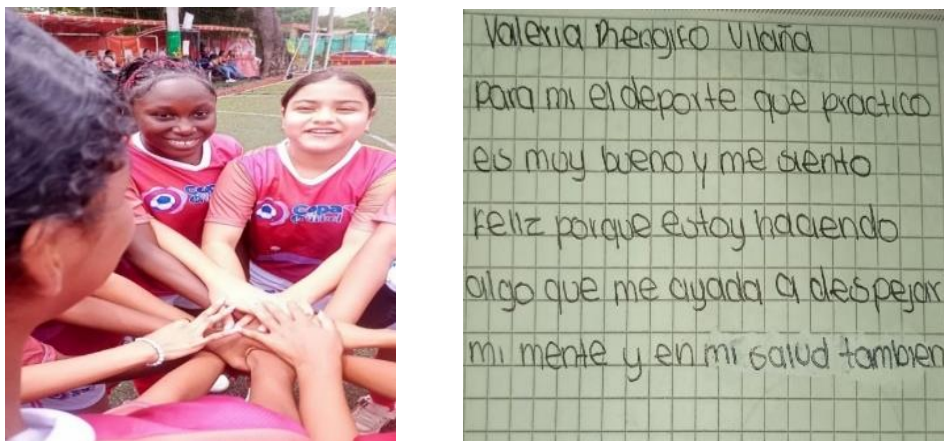


Figura 15 Reto deportivo y testimonio de la práctica deportiva

### Tercera fase

Por medio de esta encuesta final visualizaremos sí los objetivos alcanzados y la propuesta realizada tendrá algún efecto de aprendizaje positivo en los estudiantes de grado sexto de la jornada de la mañana de la institución, teniendo en cuenta la incidencia social y pedagógica fomentando así la salud y la calidad de vida.

### Encuesta evaluativa de la propuesta Pedagógica

**Naturaleza metodológica:** Cuantitativa

**Método de recolección de datos:** Aplicación de cuestionario

**Tipo de cuestionario:** Estructurado

**Ámbito Geográfico del Universo:** Cali – Institución Educativa Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero Molina

**Universo:** Estudiantes que se auto reconocen en ambos Sexos Femenino y Masculino, con edades que oscilan entre 10 y 14 años de Edad.

Hombres: 46

Mujeres: 36

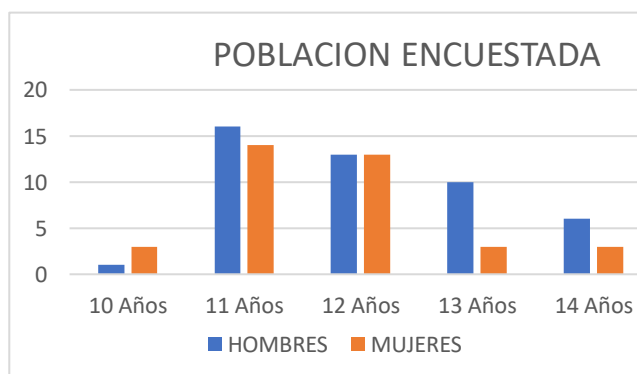


Figura 16 Población encuestada

**Tamaño de la muestra:** 82 unidades muestrales válidas

**Tipo de muestreo:** El tamaño muestral es del 91% de los estudiantes matriculados en el grado sexto en horas de la mañana (82 Encuestas).

**Fecha de inicio de recolección de datos:** 17/04/2023

**Fecha de finalización de la encuesta:** 21/04/2023

## Resultados de la encuesta # 2

### 1. Ha practicado actividad Física o deportiva en el último mes?

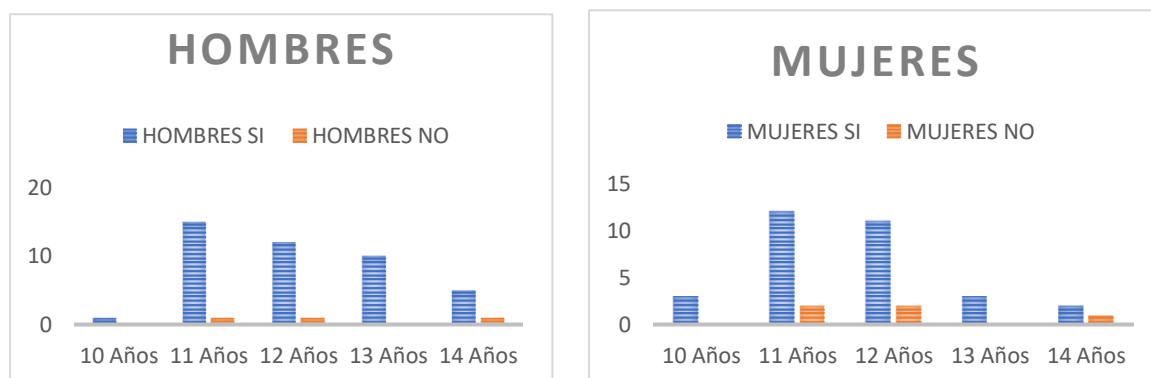


Figura 17 Práctica de Actividad física o deportiva

El 90% del total de la población encuestada; es decir 74 Jóvenes (43 Hombres y 31 Mujeres) ha practicado alguna actividad Física, mientras el 10% 7 jóvenes no han practicado ninguna actividad física. En la encuesta anterior, el 80% de los jóvenes había practicado actividad física en el último año, razón por la cual se infiere que un 10% adicional de jóvenes, se motivaron a la realización de estas prácticas fuera del aula escolar.

En términos de Sexo, el 93% de los hombres encuestados ha practicado alguna actividad física, mientras que en el caso de las mujeres el 86% practicó actividad física en el último mes. Se logra que más mujeres se acojan a las prácticas deportivas.

2. Si practicó actividad física o deportiva marque con una X cuál de estas actividades practicó.

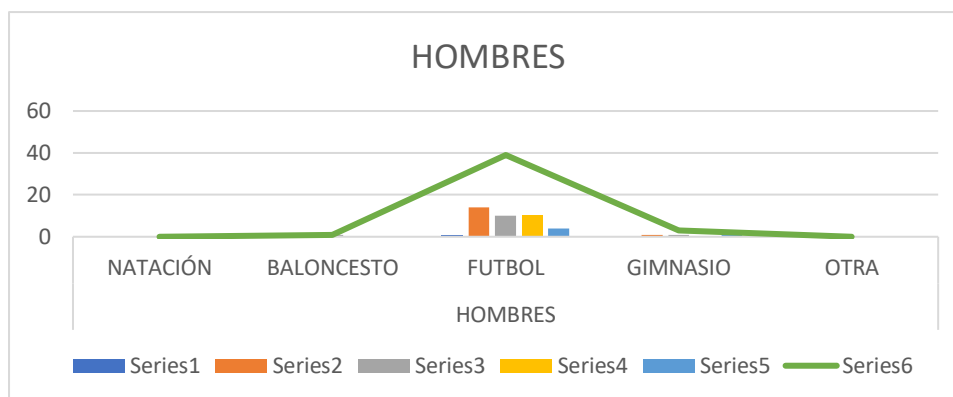


Figura 18 Actividad física o deportiva que practicó . Hombres

El deporte más practicado por los estudiantes encuestados con un 65% es el Fútbol, seguido por un 12% que frecuenta el Gimnasio.

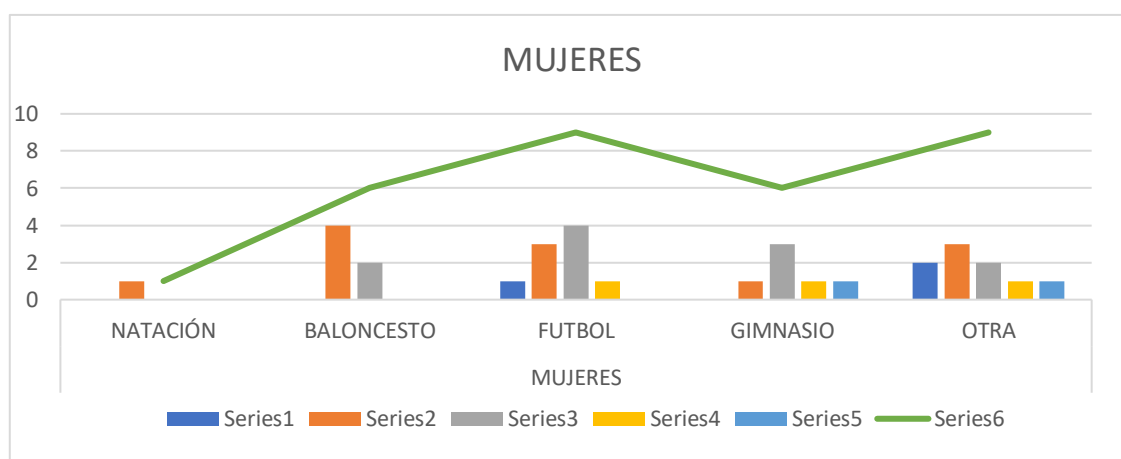


Figura 19 Actividad física o deportiva que practicó. Mujeres

El 91% de los hombres practica fútbol, lo cual está arraigado en nuestra cultura. En el caso de las mujeres, 29% practican fútbol, 19% natación, 19% va al gimnasio y algunas se dedican a trotar. Se puede inferir que la práctica de dichos deportes, está asociada a las facilidades ofrecidas para la práctica de los mismos.



### 3. ¿Identifica los beneficios de la actividad física o deportiva?

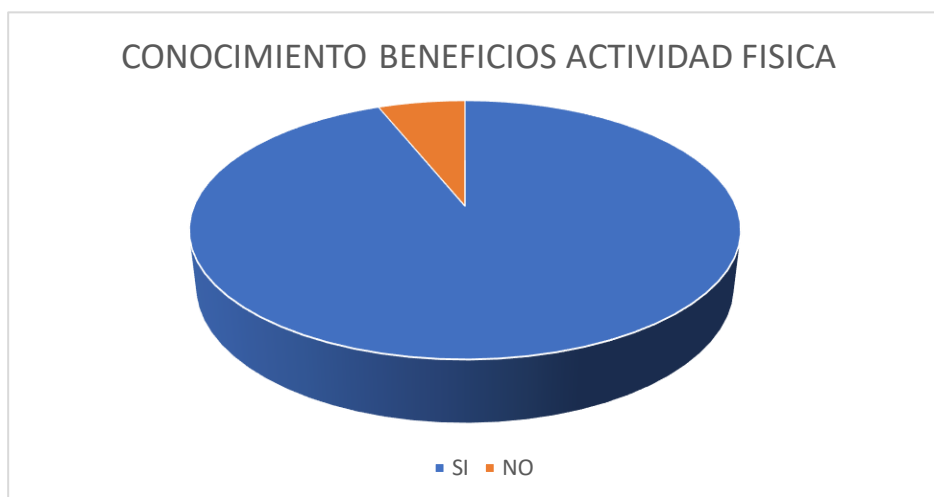


Figura 20 Beneficios de la actividad física

En esta segunda encuesta el 94% señala conocer los beneficios de la práctica de la actividad deportiva, en la primera encuesta tan solo el 40% señaló conocer dichos beneficios. Se logró un aumento significativo en la identificación de los beneficios.

Dentro de los principales beneficios identificados por los estudiantes, se identifican el bajar de peso, prevenir enfermedades como el cáncer de Colón y el contribuir a mejorar el aspecto físico y el rendimiento deportivo.

### 4. ¿Identifica sitios en su entorno para la práctica de la actividad física o deportiva?



Figura 21 Identificación de espacios deportivos

El 90% de los estudiantes encuestados, identifica sitios en su entorno donde pueden practicar actividad física, los principales espacios identificados son los polideportivos, las canchas de futbol y los parques.

### **Recomendaciones**

Educar a la familia de la importancia de la práctica de alguna actividad física para así crear dentro del hogar un hábito que fortalezca el vínculo que aporte hacia el desarrollo de las emociones.

A través de los proyectos transversales promover una óptica pedagógica que posibilite el aprendizaje y la apropiación de conceptos saludables que propendan hacia el fortalecimiento de competencias ciudadanas, calidad educativa y formación integral.

El colegio a través de la clase de educación física debe generar espacios o información sobre las ofertas de escuelas, clubes y ofertas deportivas que los estudiantes tengan acceso para la práctica física.

Buscar convenios interinstitucionales que permitan a los estudiantes la práctica deportiva en tiempo libre, así como también charlas que contribuyan a fortalecer los hábitos saludables.

Vincular para el fortalecimiento de su proyecto de vida la práctica de la actividad física, aprovechando el hecho que la mayoría de los estudiantes consideran que la práctica deportiva como una oportunidad para su futuro.

Plantear una estrategia pedagógico-didáctica, mediante la cual los estudiantes, a partir de sus motivaciones internas y en relación con los compañeros de clase, participen en la construcción de la ruta didáctica que conduce a su propia formación.

La intervención de un profesor de educación física en la básica primaria, con el fin de promover y fortalecer la asignatura y así los estudiantes puedan conocer desde la básica la importancia de adquirir hábitos saludables, mejorando su capacidad de aprendizaje y la buena utilización del tiempo libre.

Ampliar el proceso innovador en los grupos superiores para así tener un mayor impacto en la comunidad educativa y poder transformar el pensamiento y el actuar de los estudiantes de la institución educativa.

Para finalizar a pesar de algunas limitaciones (dificultades o inconvenientes); como la ausencia de estudiantes a la clase por enfermedad o deserción escolar, compromiso de los estudiantes en la realización de las consignas, el acompañamiento en algunos casos de los padres de familia por motivos laborales, parece que los estudiantes encuentran dificultades en la realización de tareas de enseñanza-aprendizaje y en la intervención en su contexto. A pesar de que el alumnado del grado, en la fase de diagnóstico, haya tenido oportunidad de conocer e interactuar con el grupo y conocer la propuesta, manifiestan sentir gran incertidumbre en el momento de realizar las tareas significativas de enseñanza, además, presentan problemas en la sesión, en cuestiones tales como: adaptarse a las reglas de la clase, organizar los tiempos y espacios destinados a cada tarea, explicar su desarrollo y dar la retroalimentación de una manera eficaz y eficiente, consideramos que esta intervención presenta resultados que ayudan a entender mejor la realidad de la actividad física-deportiva de la institución educativa Luz Haydee Guerrero en la básica primaria y plantar nuevos objetivos para el estudio, así como nuevos enfoques en las intervenciones educativas dentro de la asignatura de la educación física generando un nivel de motivación y adquisición de hábitos saludables.

## Conclusiones

Con base a los objetivos formulados, concluimos que en relación a la actividad física y/o deportiva los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Luz Haydee Guerrero Molina han tenido un aprendizaje significativo en cuanto a los beneficios de la práctica deportiva donde un noventa y cuatro por ciento está realizando alguna actividad física después de haber hecho la intervención pedagógica, ayudando a conocer la importancia de los hábitos saludables en cuanto a su alimentación y practica física, siendo un factor de suma importancia para el desarrollo del ser integral; por otro lado dando un valioso aporte en el contexto familiar de los alumnos para transformar paradigmas que se tenían sobre la práctica de la actividad física , coadyuvando hacia la mejora de una calidad de vida.

Es importante tener muy en cuenta la identificación de los diferentes motivos de la no practica física y deportiva de los estudiantes de los grados sextos fue un factor de suma importancia para la realización de la innovación en la asignatura es decir se logró que los estudiantes tuvieran un conocimiento apropiado sobre los hábitos saludables y la importancia de la actividad deportiva o física, impactando desde su interior y transformando su entorno, es decir realizar cambios en cuanto a la buena utilización del tiempo libre en actividades físicas o deportivas así como también la creando espacios en la familia para el apoyo y transformación de pensamiento , generando un rol significativo al estudiante en su proceso de aprendizaje.

Es importante indicar que la intervención pedagógica mostró que los estudiantes del grado sexto necesitaban con suma urgencia un cambio de paradigma de la clase de educación física para que fuera encaminada y fortalecida en la adquisición de hábitos saludables que conducen hacia la buena utilización del tiempo libre, el mejoramiento en la salud y en el componente académico, aportando hacia la disminución del sedentarismo.

La intervención pedagógica ayudo hacia la apropiación de conceptos que a través de la metodología utilizada impulsa hacia la creación de estrategias pertinentes y eficaces que contribuyen al logro de los objetivos, creando herramientas apropiadas al contexto del grupo de estudiantes.

La innovación de llevar los conceptos, saberes y su apropiación al hogar generó un punto de partida para la transformación de la asignatura, generando al estudiante una participación activa y cambiante generando cambios por parte del docente en cuanto a su metodología.

La identificación de espacios del entorno para la práctica deportiva o física fueron uno de los factores para el proceso de adquisición de hábitos saludables, fomentando oportunidades de liderazgo a partir de una iniciativa dada en clase y complementada en su tiempo libre, demostrando que los aprendizajes y conceptualizaciones dados los espacios educativos aportan e impactan a los estudiantes para el cambio de su formación.

Buscar las experiencias de otros que han transformado su vida y han alcanzado un proyecto que aporta desde lo social, es fundamental en el proceso de construcción emocional de los estudiantes de grado sexto de la institución siendo un factor importante para construir un proyecto de vida.

La promoción del deporte y la actividad física dentro de la asignatura de educación física es un pilar fundamental para el logro de la misión y visión de la institución educativa por tal razón es imperante la educación en hábitos saludables en grados inferiores en la sección de bachillerato, siendo de gran importancia la identificación de espacios propicios para una buena práctica deportiva o física de manera autónoma y segura fomentando la integralidad.

## Referencias

- Akanle, O., & Shittu, O. S. (2020). *Justificación del estudio en la investigación social*. 93–104.
- Alvarez, J., & Jurgenson, G. (2014). *Como hacer una investigacion cuantitativa*. 2(3).
- Binda, N. U., & Balbastre-Benavent, F. (2013). Investigación Cuantitativa E Investigación Cualitativa: Buscando Las Ventajas De Las Diferentes Metodologías De Investigación. *Revista de Ciencias Económicas*, 31(2), 179–187. <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730>
- Calero M, Santiago ; Gonzalez C, S. A. (n.d.). *Teoria y metodologia de la Educación física*.
- Canáz, C. P., & Monsalve, C. A. (2017). PERCEPCIÓN, HÁBITOS Y PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LA SALUD DE LOS COLOMBIANOS. In *Universidad Icesi*.
- Cohen, N. (n.d.). *Metodologia de la investigacion. ¿Para qué? La producción de los datos y los diseños*.
- Fernández-Río, J., Caderón, A., Ortigüela-Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A., & Aznar-Cebamanos, M. (2014). Modelos pedagógicos en educación física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55–75.
- Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis (Santiago)*, 8(22), 249–266.
- González Jurado, J. A. (2013). Educar para una vida activa desde la Educación Física: El ejercicio físico como hábito saludable. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(37), 131–136. <https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/view/255>
- González Jurado, J. A. (2015). La actividad física orientada a la salud. *Escuela Abierta*, 7(2004), 73–96.
- Hernandez Sampieri, Roberto ;Fernández Collado, Carlos;Baptista Lucio, P., & Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, M. 1997. (2019). *Capítulo 2 Planteamiento del problema: objetivos, preguntas de investigación y justificación del estudio*. 9–25.
- León-díaz, Ó., Arija-mediavilla, A., Muñoz, L. F., & Santos-pastor, M. L. (2020). *Las metodologías activas en Educación Física . Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid . Active methodologies in Physical Education . An approach of the current state from the perception of teachers in the Autonomous Community of Madrid . 2041, 587–594*.
- Lesvy Esperanza Plaza Valencia. (2020). Propuesta educativa para promover hábitos saludables en el área de Educación Física basado en normas de higiene postural dirigido a estudiantes de educación básica secundaria a nivel nacional. *Universidad Icesi*, 21(1), 1–105.
- M, A. I. M., & R, E. J. C. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud Eating habits in school-age children and the health education paper*. 39(1), 2–5.
- Márquez, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43–56.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

- Marquez, R. (2017). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. *CEAPA Puerta Del Sol, 4 - 6º A 28013 MADRID*, 39.  
<https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/674/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>
- Martínez-Vizcaíno, V., Sánchez-López, M., Jornet, S. T., & Melchor Cano, / N Edificio. (2008). Relacion entre actividad fiisca y condicion fisica en niños y adolescentes. *Rev Esp Cardiol, 61(2)*, 108–119. [www.movidavida.org](http://www.movidavida.org)
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo, 3(1)*, 1602–1624.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Molina, R. T., Lechuga, E. N., Torres, A. M., Pérez, I. M., Nisperuza, N. N., & Bermúdez, L. N. (2007). Hábitos de salud de los escolares de una institución pública en el municipio de soledad (atlántico). *Salud Uninorte, 23(2)*, 135–149.
- Moscoso-loaiza, L. F. (n.d.). *Adopción de comportamientos saludables en la niñez : análisis del concepto. 18*, 171–185. <https://doi.org/10.5294/aqui.2018.18.2.5>
- Nuviala Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., & García Montes, M. E. (2015). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos, 6*, 13–20.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Organización Mundial Para La Salud*.
- Piñeros, M., & Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades Colombianas: Resultados de la encuesta mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud Publica, 12(6)*, 903–914. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000600003>
- Prieto-Benavides, D. H., Correa-Bautista, J. E., & Ramírez-Vélez, R. (2015). Physical activity levels, physical fitness and scree time among children and adolescents from bogotá, Colombia. *Nutricion Hospitalaria, 32(5)*, 2184–2192.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9576>
- Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., De La Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P., & Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología, 48(1)*, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005>
- Sánchez Silva, M. (2005). La metodología en la investigación cualitativa. *Mundo Siglo XXI. Revista Del Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales Del Instituto Politécnico Nacional, 1*, 115–118.  
<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/7413/1/REXTN-MS01-08-Sanchez.pdf>
- Santiago Buitrango, C. V. (2017). *Estilos de vida saludable y la relación con la tecnología. 35*. <http://repository.eafit.edu.co/handle/10784/12407>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M., & Sánchez-Miguel, P. A. (2022). Effects of a school-based intervention on physical activity, sleep duration, screen time, and diet in children. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.), 27(1)*, 56–65.  
<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2021.06.001>

## Anexos

### Anexo #1 Primera fase. Encuesta diagnóstica

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NACIONAL  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TÉCNICA, PROFESIONAL Y  
INDUSTRIAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUZ HAYDÉE GUERRERO MOLINA" Sede Principal.

Esta encuesta tiene como objetivo conocer las principales características que identifican a los estudiantes de grado sexto de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Técnico Industrial Luz Haydee Guerrero (Molina), para ser tenidas en cuenta en el diseño e implementación de sus clases. E ningún caso, la información suministrada por usted será empleada con fin diferentes al actuar pedagógico del colegio, ni será compartida con otra entidad.

Edad: 12

En las siguientes preguntas, favor marcar con una X la opción que sea.

Género: M   
F

1- ¿Ha practicado alguna actividad física o deporte en el último año?  
 Sí  
 No

2- En caso de que su respuesta sea negativa, escoge los dos motivos principales con un número (1 y 2) en orden de prioridad, por los que NO realiza una actividad físico-deportiva.  
 a. Por falta de instalaciones adecuadas cercanas \_\_\_\_\_  
 b. Por falta de tiempo \_\_\_\_\_  
 c. Por motivos de salud \_\_\_\_\_  
 d. Por motivos económicos \_\_\_\_\_

3- ¿Qué actividad física o deporte te gustaría realizar?  
 a. Natación  
 b. Baloncesto  
 Fútbol  
 d. Gimnasio

Email: ic.luzhaydeguerrero@cali.edu.co

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NACIONAL  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TÉCNICA, PROFESIONAL Y  
INDUSTRIAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUZ HAYDÉE GUERRERO MOLINA" Sede Principal.

6-1

RESPONDE LAS PREGUNTAS 4 A LA 6  
SOLO SI HA PRACTICADO ACTIVIDAD DEPORTIVA O FÍSICA EL ÚLTIMO AÑO

4- ¿Con qué frecuencia practicas deporte o realizas algún tipo de ejercicio físico?  
 a. Nunca  
 b. Una vez a la semana  
 2 o más veces por semana

5- ¿Qué actividad deportiva o física has realizado el último año?  
 a. Fútbol  
 b. Natación  
 c. Baloncesto  
 d. Atletismo  
 Gimnasio  
 Otra ¿Cuál? Patinaje

6- ¿Cuál sería la principal razón por la cual realizarías ejercicio o practicarías algún deporte?  
 a- Diversión  
 b- Salud  
 c- Estilo de vida  
 Futuro Profesional

7- ¿Conoces algún beneficio que puede traer la práctica del deporte o actividad física?  
 a. Sí  
 No  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_

Email: ic.luzhaydeguerrero@cali.edu.co

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NACIONAL  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TÉCNICA, PROFESIONAL Y  
INDUSTRIAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUZ HAYDÉE GUERRERO MOLINA" Sede Principal.

8- ¿En qué lugar le gustaría practicar deporte o actividad física?  
 a. Casa  
 b. Colegio  
 Escuela deportivas o clubes  
 d. Entorno urbano (calle, parque)

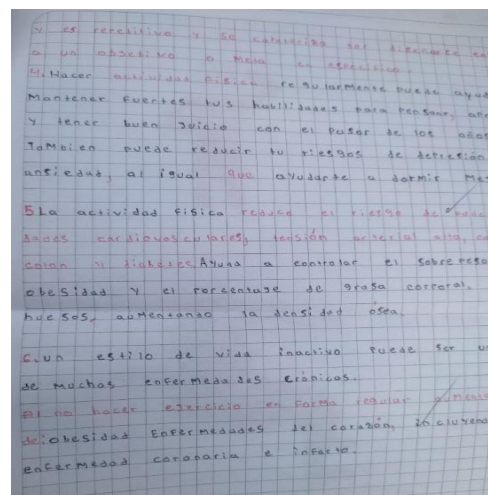
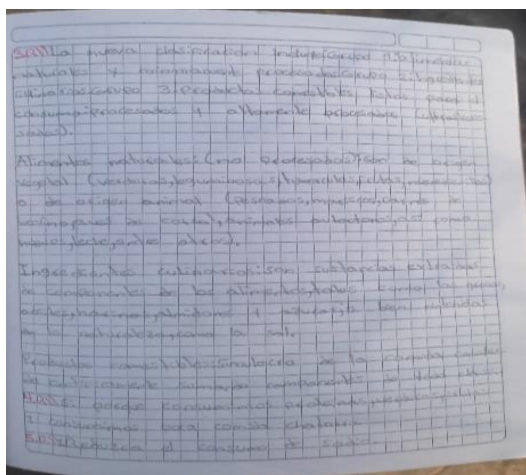
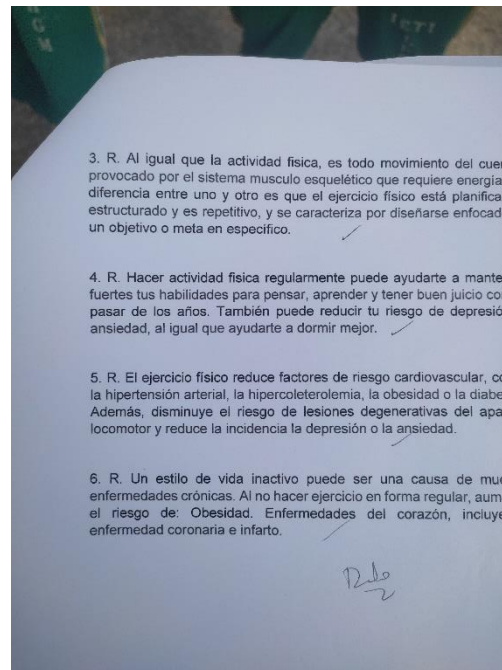
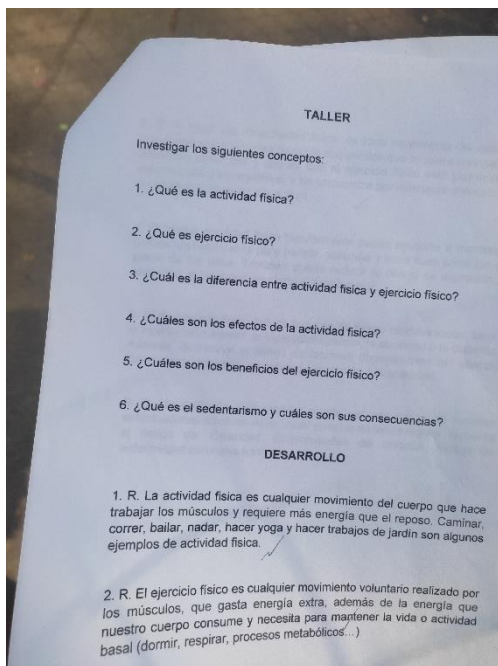
9- ¿Encuentras que el colegio o en tu barrio promueven alguna actividad física o deportiva?  
 Sí  
 No

10- ¿Como te gustaría que promovieran la realización de alguna actividad física o deportiva?  
 a- Redes (Facebook, Instagram, Tik Tok)  
 b- Volantes  
 c- Padres de familia en reunión Escolar  
 Clase de educación Física

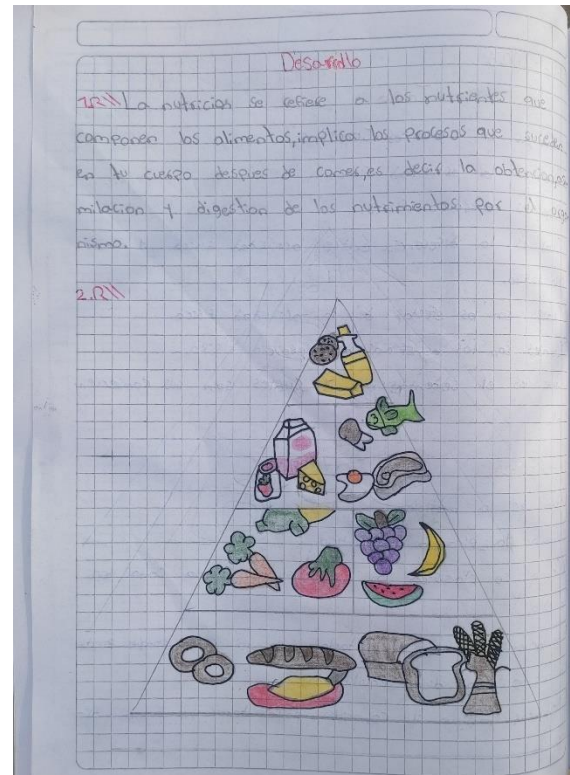
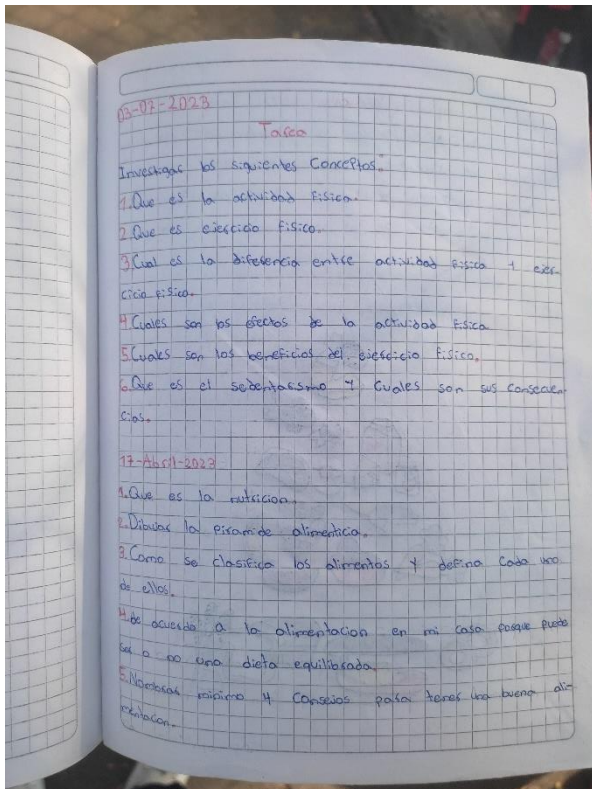
Email: ic.luzhaydeguerrero@cali.edu.co



Anexo # 2 Segunda fase propuesta pedagógica. Sesión # 1



## Anexo #3 Segunda Fase propuesta pedagógica. Sesión # 2



Anexo # 4 Segunda fase Propuesta pedagógica. Sesión # 3



Anexo # 5 Segunda Fase Propuesta pedagógica. Sesión# 4



ejercicios en casa 6-2.mp4



Ejercicos en casa 6-1.mp4

