

# ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

*SILVIO RAFAEL VILLERA CORONADO*  
*JAVIER DARÍO BARRERA MONTIEL*  
*JAVIER HUMBERTO GUERRERO TOSCANO*

---



*Actividad física y bienestar desde la clase de educación física*  
*ISBN: 978-628-95788-4-3*

# **ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Silvio Rafael Villera Coronado**

**Javier Darío Barrera Montiel**

**Javier Humberto Guerrero Toscano**

**Universidad de Córdoba**

**Facultad de Educación y Ciencias Humanas**

**Departamento de Cultura física, Recreación y Deportes**



**Sello Editorial FUNGADE**

**2023**

***Actividad física y bienestar desde la clase de educación física***  
**ISBN: 978-628-95788-4-3**

El libro “Actividad física y bienestar desde la clase de educación física” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales. El texto se realiza en colaboración con el Grupo de investigación Motricidad Siglo XXI, del Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes, de la Facultad de Educación y Ciencias Humanas, de la Universidad de Córdoba, Colombia.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

**Dirección:** Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

**Email:** [presidenciaredgade@gmail.com](mailto:presidenciaredgade@gmail.com)

Coordinador: MSc. Silvio Rafael Villera Coronado

Editora: Ph.D. Yahlina Silveira Pérez.



©2023, Actividad física y bienestar desde la clase de educación física. Silvio Rafael Villera Coronado

Javier Darío Barrera Montiel, Javier Humberto Guerrero Toscano, Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-95788-4-3

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial

(978-958-53041)

Colección: Actividad física y educación física.

Serie: GADE2023

Modelos de planificación del entrenamiento deportivo moderno. Silvio Rafael Villera Coronado, Javier Darío Barrera Montiel, Javier Humberto Guerrero Toscano, Autores.

1<sup>ra</sup> Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2023. 118 p. 24cm.

ISBN: 978-628-95788-4-3

1. Actividad física 2. Educación física 3. Hábitos saludables 4. Bienestar personal 5. Calidad de vida.



**FUNGADE**

SELLO EDITORIAL

COMITÉ EDITORIAL FUNGADE

Ph.D. Valentín Molina Moreno. Universidad de Granada. España.

Ph.D. Lisbet Guillén Pereira. Vicepresidenta RED GADE. Ecuador.

Ph.D. Gabriela de Roia. Universidad de Flores. Argentina

Ph.D. Pedro Sarmento de Rebocho. Universidad de Oporto. Portugal

Ph.D. Javier Brazo Sayavera. Universidad de la Republica. Uruguay

Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño. Universidad de Miami. Estados Unidos

Ph.D. Yilán Fung Boix. Universidad de Oriente. Cuba

Ph.D. Neston González Gámes. Universidad Autónoma. México

*Actividad física y bienestar desde la clase de educación física*  
*ISBN: 978-628-95788-4-3*

**FUNDACIÓN DE GESTIÓN,  
ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA Y  
EMPRESARIAL**

**-FUNGADE-**



Ph.D. Yahilina Silveira Pérez

**Editora**

## **ÍNDICE**

Prólogo	
Capítulo 1. El problema	1
Capítulo 2. Marco teórico	10
Capítulo 3. Metodología	29
Capítulo 4. Resultados de la investigación	34
Capítulo 5. Anexos	44
Conclusiones	96
Recomendaciones	98
Referencias	99
Evaluación de pares	103
Certificado de originalidad	109

## **PRÓLOGO**

En la actualidad, la actividad física se ha vuelto más importante que nunca debido a la creciente epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la falta de actividad física. La educación física es una herramienta clave para combatir esta epidemia y fomentar un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Además, la actividad física no solo tiene beneficios físicos, sino que también puede mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes. El ejercicio regular ha demostrado ser efectivo para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. Al fomentar la actividad física en la educación física, los educadores pueden ayudar a sus estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

En este libro, los lectores encontrarán una variedad de estrategias efectivas para fomentar la actividad física en la educación física, desde juegos divertidos y desafiantes hasta planes de entrenamiento personalizados. También se proporcionarán consejos prácticos para ayudar a los educadores físicos a motivar a sus estudiantes a participar en actividades físicas y mejorar su bienestar general.

La educación física es una parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo les proporciona habilidades físicas, sino que también les enseña valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y la disciplina. Además, la actividad física regular tiene beneficios demostrados para la salud mental y física, lo que la convierte en una herramienta vital para el bienestar.

Este libro está diseñado para ayudar a los educadores físicos a fomentar un estilo de vida activo y saludable entre sus estudiantes, proporcionando consejos prácticos, ideas innovadoras y estrategias efectivas para motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas y mejorar su bienestar general.

La propuesta de investigación tiene como objetivo principal promover hábitos de actividad física, como estrategia para la prevención del sedentarismo y enfermedades no transmisibles, y la reducción en el uso de aparatos tecnológicos en el tiempo libre por parte de los estudiantes. Por otra parte, la metodología utilizada cuenta con un enfoque de tipo investigación mixta y un diseño centrado en la investigación acción-educativa (IAE).

Es decir, la acción educativa consiste en una propuesta pedagógica cuyo objetivo general es implementar hábitos de actividad física para mejorar la calidad de vida de los

estudiantes, usando como estrategia las clases de voleibol, retos y desafíos recreativos de actividad física en casa; manteniendo una frecuencia y un volumen determinado según las recomendaciones de la OMS (2022).

En esta investigación, la población escogida fueron los grados novenos de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia, y la muestra fue el grado noveno-uno, constituido por 25 estudiantes, de los cuales 7 son mujeres y 18 son hombres.

Por último, se recomienda seguir fomentando dentro y fuera de la institución los retos de actividad física, vinculando a otros miembros de la comunidad educativa, con el liderazgo del docente del área de Educación Física, Recreación y Deportes, como una herramienta para diversificar la metodología de la enseñanza y fomentar la utilización adecuada de su tiempo libre en actividades que promuevan su desarrollo integral.

En resumen, este libro es una herramienta valiosa para cualquier educador físico que desee fomentar un estilo de vida activo y saludable entre sus estudiantes. Con ideas innovadoras y estrategias efectivas, los educadores pueden ayudar a sus estudiantes a desarrollar habilidades físicas y emocionales que durarán toda la vida.

Esperamos que este libro sea una fuente de inspiración para los educadores físicos y estudiantes por igual, y que ayude a fomentar una cultura de actividad física y bienestar en nuestras escuelas y comunidades.

*Ph.D. Manuel de Jesús Cortina Núñez*  
*Doctor en pedagogía de la actividad física y el deporte*



## **CAPÍTULO 1**

### **EL PROBLEMA**

#### **Introducción**

Esta investigación, titulada " Actividad física y bienestar desde la clase de educación física", tiene como punto de partida la creación de una propuesta didáctica cuya finalidad es el fomento de la práctica de actividad física en los estudiantes dentro y fuera de la institución.

La educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, y su importancia ha sido reconocida en la Ley 115 de 1994, es decir, la Ley General de Educación de Colombia, cuya legislación establece a la educación física como un área obligatoria dentro del currículo escolar, y su inclusión busca promover la formación integral de los estudiantes.

Asimismo, la Declaración de Berlín 2013 - Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO (MINEPS V) afirmó:

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. (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Cabe resaltar que la educación física trasciende más allá de la práctica deportiva, reconoce la importancia de la actividad física para el bienestar y la salud de los jóvenes, así como para su desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social. Al hacer de la misma una asignatura obligatoria, se busca fomentar hábitos saludables, promover el trabajo en equipo, cultivar valores como el respeto y la disciplina, y contribuir al desarrollo de habilidades motrices y de coordinación.

Alternando con lo anterior, para que se fomenten los hábitos de actividad física como un quehacer Diario dentro de la vida de los estudiantes, se hace necesario la implicancia de la familia dentro del proceso y el fortalecimiento de la relación familia-escuela, con el fin de capacitar, compartir información, retroalimentar y realizar procesos sostenibles y de seguimiento que redunden en cambios no solo en el estudiante, sino en toda la familia.

En consecuencia, los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Córdoba, pertenecientes a la cátedra de Práctica Pedagógica e Investigativa, tienen como reto personal y grupal intervenir dentro de un

contexto educativo, identificar una problemática e intentar revertir los efectos negativos que la misma causa dentro de la institución, en los estudiantes y en la comunidad en general.

Por tanto, el establecimiento educativo seleccionado es la Institución Educativa Camilo Torres, ubicada en la ciudad de Montería, en el barrio Mocarí. La problemática identificada es la poca realización de actividad física por parte de los estudiantes, a pesar de los reconocidos beneficios para la salud física y social que la práctica de esta genera en las personas y en su organismo.

Por último, y no menos importante, una vez identificada la problemática, se procedió a la explicación de bases teóricas y prácticas sobre actividad física, beneficios, hábitos y autocuidado, con el fin de generar en los estudiantes un pensamiento reflexivo y autocrítico con respecto a sus estilos de vida.

#### **Análisis del contexto objeto de estudio.**

Análisis de la situación problemática a nivel mundial:

A nivel mundial, la falta de actividad física se ha convertido en una epidemia que afecta a millones de personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 25% de los adultos y el 80% de los adolescentes no hacen suficiente actividad física para mantener una buena salud. Esto ha llevado a un aumento en la obesidad, enfermedades cardiovasculares, Diabetes y otros problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.

Análisis de la situación problemática a nivel latinoamericano:

En Latinoamérica, la situación es similar a la del resto del mundo. Según la OMS, el 31% de los adultos en América Latina y el Caribe son físicamente inactivos, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud. Además, muchos países de la región enfrentan desafíos económicos y sociales que dificultan el acceso a instalaciones deportivas y programas de educación física.

Análisis de la situación problemática en Colombia:

En Colombia, la falta de actividad física es un problema importante que afecta a gran parte de la población. Según datos del Ministerio de Salud, el 70% de los colombianos no hace suficiente actividad física para mantener una buena salud. Esto ha llevado a un aumento en la obesidad, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.

Además, muchos colegios y escuelas en Colombia no cuentan con instalaciones adecuadas para la educación física, lo que dificulta la implementación de programas efectivos para fomentar la actividad física entre los estudiantes. También hay desafíos económicos y sociales que dificultan el acceso a instalaciones deportivas y programas de educación física en algunas áreas del país.

La falta de actividad física es un problema importante a nivel mundial, latinoamericano y en Colombia. Es necesario implementar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana, especialmente a través de programas de educación física en las escuelas y colegios.

### **Descripción y Formulación del Problema**

La sociedad actual y los estilos de vida son producto de los avances tecnológicos y las necesidades que demanda el sector laboral, es uno de los factores que contribuyen a la prevalencia y abandono de la práctica de la actividad física. A nivel mundial, las cifras son preocupantes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente el 25% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física (por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes) (OMS, 2022). Este fenómeno se atribuye a los cambios en los estilos de vida y la creciente urbanización y globalización a nivel mundial conllevando al sedentarismo.

En Colombia, los datos revelan una situación similar. Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) de 2015, alrededor del 52% de la población adulta no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física. Se hace importante destacar que esta inactividad física es más común entre las mujeres y en áreas urbanas del país. (MINSALUD, 2015)

Estos datos muestran claramente que los niveles de actividad física están por debajo de lo recomendado tanto a nivel mundial como nacional. La falta de actividad física tiene graves implicaciones para la salud, debido a que se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares, obesidad, Diabetes tipo 2, problemas de salud mental, física y emocional, y mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Por lo anterior, la falta de horas destinadas al área de Educación Física, Recreación y Deporte dentro de las instituciones educativas, según indican Darst y Pangrazi (2006), "a menudo las administraciones públicas cometen el error de dar más importancia (y por consiguiente más carga lectiva) a determinadas asignaturas del currículo, en detrimento de la educación física" (Luquin y otros, 2009); puede ser otro de los motivos que explique los bajos niveles de actividad física presentes en niños, niñas, jóvenes, adolescentes, adultos y ancianos.

Ahora bien, muy a pesar de las recomendaciones descritas por parte de la Organización Mundial de la salud(OMS), sobre los beneficios y cambios que la práctica de actividad física genera en la calidad de vida, la prevalencia hacia el abandono dentro de las instituciones educativas por parte de los estudiantes cada día es mayor, debido a que, se encuentran directamente influenciados por los avances tecnológicos e informáticos, dedicando en gran parte de su tiempo al uso indebido e inapropiado en actividades extracurriculares.

Así mismo, con el paso de las sociedades y la modernización, los jóvenes cada día muestran una tendencia hacia la adquisición de hábitos de vida sedentarios y abandono de toda actividad física o deportiva. En un estudio realizado por Macarro, Romero y Torres (2010), Sobre 857 adolescentes pertenecientes a primer curso de Bachillerato en centros educativos públicos, concertados y privados de la provincia de Granada, se evidenció que un porcentaje relativamente elevado de los encuestados indicaba haber abandonado la práctica, siendo este porcentaje bastante superior en las chicas.

El motivo más aludido para ese abandono resultó ser la falta de tiempo seguido muy de cerca por la preferencia en la realización de otras actividades de tiempo libre, así como la pereza o desgana (Martínez Baena, y otros, 2012).

De la misma forma, se puede aludir que, otra incidencia es la falta de apoyo por parte de los padres de familia o acudientes, según Torres Guerrero (2005), indica que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares y muchas de ellas son más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva; ahora bien, la motivación del joven es esencial para practicar o abandonar el deporte sin causas aparentes (Macarro, Moreno, Romero y otros, 2010).

Con relación a las ideas mencionadas y después de haber realizado entrevistas a miembros de la comunidad pertenecientes a la Institución Educativa Camilo Torres de la ciudad de Montería- Córdoba se pudo identificar lo siguiente:

Varios de los niños de la Institución educativa, practican deporte por fuera del horario escolar, algunos en clubes privados de la ciudad e incluso en las ligas departamentales, pero en su gran mayoría los jóvenes de la Institución Educativa Camilo Torres dedican su tiempo a otras actividades, algunos trabajan, otros son muy sedentarios, otros lamentablemente están sumergidos en problemas de drogas, violencia y otros flagelos que están presentes en la comunidad (E1, PEFRD, 2021).

En palabras de otra de las personas entrevistadas, acerca del uso y la utilización del tiempo libre por parte de los estudiantes, nos comentan: “la gran mayoría de estos muchachos y muchachas pasan es jugando con el celular o haciendo cualquier otra cosa”. (E2PF, 2021).

En base a las entrevistas mencionadas, se observa que la gran mayoría de jóvenes tienen una mayor preferencia a actividades como el trabajo, el consumo de drogas y la mal utilización del tiempo libre en el uso de aparatos electrónicos, los cuales no traen una mejora sustancial en su calidad de vida; este tipo de actividades generan tendencias sedentarias.

Es posible también que una de las causas de no realizar Actividad Física por parte de los estudiantes por fuera del horario escolar es por miedo, debido a que, en algunos escenarios deportivos del barrio: “se presentan casos en donde son utilizados para el desarrollo de actividades que contribuyen a el crecimiento de flagelos sociales”. (E1, PEFRD, 2021). Al respecto, otro de los entrevistados dice: “algunas veces esos muchachos se ponen a fumar allí y la inseguridad son problemas que no nos permiten ir y aprovechar los lugares” (E2PF, 2021).

### **Características Actividad física y bienestar desde la clase de educación física**

El análisis de la situación problemática de la actividad física y bienestar desde la clase de educación física presenta las siguientes características:

- Enfoque global: El análisis se enfoca en la situación problemática a nivel mundial, latinoamericano y en Colombia, lo que permite tener una visión amplia y comparativa de la problemática.

- Uso de fuentes confiables: El análisis utiliza datos y estadísticas proporcionados por fuentes confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud, lo que le da credibilidad y validez a la información presentada.
- Identificación de problemas específicos: El análisis identifica problemas específicos relacionados con la falta de actividad física, como el aumento de la obesidad y enfermedades crónicas, la falta de instalaciones adecuadas para la educación física, y los desafíos económicos y sociales que dificultan el acceso a programas de educación física.
- Propuesta de soluciones: Aunque no se proporcionan soluciones específicas en el análisis, se destaca la importancia de implementar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana, especialmente a través de programas de educación física.

En general, el análisis presenta información valiosa sobre la situación problemática de la actividad física y bienestar desde la clase de educación física a nivel mundial, latinoamericano y en Colombia, lo que puede ayudar a los educadores físicos y responsables de políticas públicas a tomar decisiones informadas para abordar el problema.

### **Principios de la Actividad física y bienestar desde la clase de educación física**

Los principios son fundamentos o reglas básicas que se deben seguir para lograr un objetivo o resultado deseado. En el contexto de la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, se pueden identificar los siguientes principios:

- Principio de individualidad: Cada estudiante es único y tiene diferentes necesidades, habilidades y limitaciones físicas. Por lo tanto, los programas de educación física deben adaptarse a las características individuales de cada estudiante para maximizar su potencial y minimizar el riesgo de lesiones.
- Principio de progresión: Los programas de educación física deben ser diseñados para progresar gradualmente en intensidad y complejidad a medida que los estudiantes desarrollan habilidades y resistencia física. Esto ayuda a prevenir lesiones y mejora el rendimiento físico.
- Principio de variedad: Los programas de educación física deben incluir una variedad de actividades físicas para evitar el aburrimiento y estimular el interés y la motivación

de los estudiantes. Además, la variedad ayuda a desarrollar habilidades físicas y reducir el riesgo de lesiones por sobreuso.

- Principio de especificidad: Los programas de educación física deben estar diseñados para mejorar las habilidades y capacidades físicas específicas necesarias para una actividad o deporte en particular. Esto ayuda a maximizar el rendimiento en esa actividad o deporte.
- Principio de reversibilidad: El rendimiento físico disminuirá si no se mantiene una actividad física regular. Por lo tanto, los estudiantes deben ser alentados a mantener un estilo de vida activo y saludable incluso después de terminar la educación física.
- Principio de sobrecarga: Para mejorar el rendimiento físico, los estudiantes deben someterse a cargas progresivamente más altas en términos de intensidad, duración y frecuencia de actividad física. Esto ayuda a mejorar la resistencia y la fuerza física.

Seguir estos principios puede ayudar a los educadores físicos a diseñar programas efectivos para fomentar la actividad física y el bienestar en sus estudiantes, maximizando su potencial físico y reduciendo el riesgo de lesiones.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, surge la siguiente pregunta general:

¿Cómo promover hábitos de actividad física a través de la clase de educación física para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia?

De esta pregunta se derivan las siguientes:

- ¿Cuál es el nivel de Actividad Física de los estudiantes del grado noveno-uno?
- ¿Cómo diseñar una propuesta pedagógica orientada a generar conciencia y crear hábitos de Actividad Física?
- ¿Cómo evaluar la efectividad de la propuesta pedagógica orientada a generar conciencia y crear hábitos de Actividad Física?

### **Justificación**

Mediante esta investigación, se busca fomentar hábitos de actividad física a través de la clase de Educación Física para los estudiantes de grado noveno-dos de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia, como un medio para la prevención del sedentarismo y enfermedades no transmisibles y la reducción en el uso de aparatos tecnológicos (tiempo de pantalla).

Cabe resaltar, que la educación física trasciende más allá de la práctica deportiva, reconoce la importancia de la actividad física para el bienestar y la salud de los preadolescentes, así como para su desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social.

Con ello se aporta a los objetivos del área de la Educación Física, Recreación y Deportes de la Institución Educativa Camilo Torres los cuales son:

- Lograr a través de la práctica las actividades físicas, la maduración motora, básica en los procesos deportivos.
- Identificar los principios de salud y educación y aplicarlos en la vida Diaria.
- Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando en hábitos de aseo, salud e higiene mental.

(Consejo Directivo Institución Educativa Camilo Torres, 2019).

La investigación se fundamenta, en lo dicho en el plan de desarrollo municipal “Gobierno de la gente”, el cual señala: “el Plan de Desarrollo Gobierno de la Gente está en la necesidad de orientar las conductas saludables y estímulo del mejoramiento de las condiciones de vida de los habitantes de la ciudad, impactando de esta manera en la salud pública municipal desde el deporte, la recreación y la actividad física.” (Alcaldía de Montería, 2020)

Lo anterior mente mencionado, nos indica el compromiso del gobierno de la ciudad de Montería en el mejoramiento en la calidad de vida de sus habitantes, por medio de la transformación y generación de conductas y hábitos saludables. Por consiguiente, “los cambios en los hábitos de vida en la ciudad de Montería deben obtener una cultura deportiva, recreativa o actividad física en el transcurso del ciclo vital” (Alcaldía de Montería, 2020)

**Es por eso por lo que desde el sector deporte y recreación se fijan los siguientes objetivos:**

- Fortalecer el tejido social por medio del desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, enfocado a toda la población de la ciudad incluida la zona rural.
- Promover los talentos deportivos de Montería.
- El aumento de habitantes en actividades deportivas recreativas y competitivas.

Las estrategias descritas anteriormente, son impulsadas desde la Alcaldía a través del deporte formativo, recreativo y competitivo y se acoge a lo dispuesto en la Política Nacional



para el Desarrollo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2020-2028. Bajo esos preceptos, llevará a cabo la política pública en dos programas:

- Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte. (Deporte Ahora la gente)
  - Mejor Formación y preparación de deportistas. (Deporte Ahora la gente competitiva)
- (Alcaldía de Montería, 2020)

Ello quiere decir que, aprovechando los objetivos del área de la Educación Física, Recreación y el Deporte - AEFRD -, se busca la articulación con estos objetivos de tipo municipal para un mejor desarrollo en la calidad de vida del pueblo Monteriano; mediante, la práctica de la Actividad Física.

Por todo lo anterior, el grupo investigativo ve viable y alcanzable el proyecto titulado: *Actividad física y bienestar desde la clase de educación física*, porque se alinea a los objetivos del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el grado noveno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia, así como a los objetivos del plan de desarrollo de la ciudad de Montería, Córdoba, Colombia, de promover conductas saludables y mejorar la calidad de vida de los estudiantes

Además, contribuye a prevenir enfermedades, como: el sedentarismo, la obesidad, la Diabetes, entre otras, y en la reducción del tiempo excesivo frente a pantallas, como también previene la nomofobia, que es el miedo obsesivo de salir sin el celular o no tenerlo a la mano durante todo el día, sobre todo en estas edades que utilizan su tiempo libre en tiempos de pantalla (Villera ,2018).

### **Objetivo General.**

Fomentar hábitos de actividad física a través de la clase de Educación Física para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

### **Objetivos Específicos:**

- Determinar el nivel de Actividad Física de los estudiantes de noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.
- Elaborar una propuesta pedagógica orientada a generar hábitos de Actividad Física.
- Evaluar la eficiencia de la propuesta pedagógica orientada a generar hábitos de Actividad Física.

## **CAPITULO 2**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Referentes Teóricos**

##### **Actividad Física**

La práctica de actividad física es la medicina natural más servible y funcional para la prolongación y el mejoramiento en la calidad de vida de las personas, es decir, su realización Diaria garantiza la existencia de la sociedad. Igualmente, es importante mencionar que la actividad física es un elemento fundamental en la infancia y adolescencia, debido a que contribuye en el desarrollo físico, social, cognitivo y mental de las personas.

El concepto de actividad física se ha modificado con el transcurrir de los años, pero manteniendo una idea en común, el cual es, el movimiento corporal; "Todos los movimientos que forman parte de la vida Diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007, como se citó en Pérez, 2014).

Es decir, todo movimiento que hacemos Diariamente se convierte en actividad física, no obstante, según La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo (Vidarte Claros, Sandoval Cuellar, Vélez Álvarez, & Alfonso Mora, 2011).

Lo que nos indica que la actividad física requiere un grado de intensidad que produzca un gasto energético mayor al del estado de reposo del cuerpo. De la misma manera y con relación a AMEDCO, la OMS "define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía" (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Así mismo plantea unas recomendaciones específicamente dirigidas a la población escolar de jóvenes entre los 5 y 17 años, las cuales son:

Los escolares de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos Diarios de actividad física moderada o vigorosa. Convendría incorporar, como mínimo TRES VECES por semana actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos. (Organización Mundial de la Salud. 2022).

Es importante resaltar que, para lograr una buena práctica de actividad física, se sugieren que sean realizadas con una alta intensidad y con duraciones de más de una hora.

Por lo tanto, desde el área de Educación Física Recreación y Deporte se debe fomentar la práctica de actividad física como un hábito de vida, debido a que, contribuye al desarrollo integral de los estudiantes del grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

### **Beneficios de la Actividad Física en Jóvenes**

La actividad física como se mencionó anteriormente, es todo a aquel movimiento corporal que suponga un gasto energético mayor al de reposo, el resultado de estos movimiento trae consigo unos beneficios y a su vez la realización constante de la misma ayuda a fomentar hábitos saludables, “la práctica de la actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomentando a crear hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes sigan activos” (Rodríguez Torres, y otros, 2020) Es decir, mantener una práctica de actividad física ayuda a conservar una vida sana y activa.

Así mismo, la realización de actividad física puede traer los siguientes beneficios: “Mantenimiento del equilibrio de energía, prevención del sobrepeso y la obesidad: Mejora de las interacciones sociales y mejora de la salud mental y del bienestar psicológico” (Rodríguez Torres, y otros, 2020). Cabe resaltar que “La Actividad Física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los preadolescentes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión (Organización Mundial de la Salud. 2022).

En términos generales, los beneficios de la Actividad Física se pueden dividir en tres dimensiones: una fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; una psicológica, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo, y una social, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva (Sánchez, 1996) y (Pérez, 1999), citado por (Organización Mundial de la Salud. 2022).

Para resumir, la actividad física es reconocida por sus múltiples beneficios en todas las dimensiones que componen al ser humano (físico, mental y social) propiciando un desarrollo integral; enriquece a nivel de conocimientos, actitudes y habilidades a quienes se adueñan de su práctica y así mismo, contribuye a la prevención de enfermedades y la prolongación de la vida.

### **Sedentarismo**

Cuando no se realiza Actividad Física, se es más propenso a desarrollar el sedentarismo, por tanto, en este proyecto conviene aclarar cómo se entiende este concepto:

Para Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez y Rodríguez (2015) “la conducta sedentaria se la concibe como la falta de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y que se caracteriza por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético, como: ver televisión, estar acostado o sentado” (Rodríguez, Cusme y Paredes,2020, pág. 1166).

Siguiendo a la idea anterior, el sedentarismo es la ausencia de actividades que demandan altos niveles de exigencia, es decir, actividades que produzcan cambios o transformaciones en nuestras conductas y en el organismo. Así mismo, es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de la práctica de actividad física como un hábito, puede reducir su padecimiento, prevenir problemas de salud y contribuir a nuestro bienestar físico, mental y social.

### **Hábitos**

El término "hábitos" se refiere a las conductas o comportamientos adquiridos y repetidos de manera regular y automática. Los hábitos son acciones que se realizan de manera casi inconsciente, producto de la repetición y la familiaridad. Pueden ser tanto hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente o leer diariamente, como hábitos negativos, como fumar o procrastinar (Duhigg, 2012).

Los hábitos son patrones de comportamiento arraigados y repetitivos que se desarrollan a través de la práctica constante y la repetición. Son acciones que se ejecutan de manera automática, sin necesidad de una deliberación consciente. Los hábitos pueden influir significativamente en nuestras rutinas diarias, en nuestra productividad, en nuestra salud y en nuestra calidad de vida en general (Clear, 2018).

Podemos concluir que los hábitos son conductas adquiridas y repetidas de manera automática, arraigadas a través de la práctica constante. Estas acciones se ejecutan de forma casi inconsciente, sin requerir una deliberación consciente. Los hábitos pueden ser tanto saludables como perjudiciales, y tienen un impacto significativo en nuestras rutinas diarias, productividad, salud y calidad de vida en general.

En resumen, los hábitos son comportamientos arraigados y automáticos que influyen en nuestra forma de vivir y pueden ser moldeados a través de la repetición y la práctica consciente, lo que nos permite cultivar hábitos más saludables y productivos en beneficio propio.

### **Hábitos de Actividad Física**

El ser humano es capaz de realizar diversas actividades en su día a día y su constante repetición puede llevarlo a desarrollar hábitos, para sustentar la idea anterior “el hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje” (Herrera y otros, 2012)

Los hábitos pueden ser buenos o malos, dependiendo del impacto en la persona, por ejemplo, alimentarse, brinda al cuerpo humano la energía que necesita para sobrevivir, en cambio, fumar, puede ser considerado un hábito negativo, que puede conllevar a la aparición de enfermedades, como el cáncer de pulmón.

Continuando con la idea anterior, el ser humano puede ser condicionado a desarrollar hábitos buenos, por medio de la práctica de actividad física; la cual viene acompañada por múltiples beneficios: “Mantenimiento del equilibrio de energía, prevención del sobrepeso y la obesidad: Mejora de las interacciones sociales y mejora de la salud mental y del bienestar psicológico” (Rodríguez Torres y otros 2020)

Dicho de otra manera, un buen hábito sería la realización de actividad física, por los beneficios que aporta desde los aspectos: físico, psicológico y social. Su práctica consecutiva, ayuda a aumentar los niveles en la calidad de vida y en el desarrollo integral de las personas a nivel personal y comunitario.

Por último, adoptar la realización de actividades que impliquen movimientos corporales y un gasto energético mayor al del estado de reposo de manera constante y repetitiva, puede ser considerado un hábito de actividad física, el cual, traerá beneficios al organismo; mejorando su salud y calidad de vida.

### **Salud**

La salud consta de tres aspectos, los cuales son: físicos, mental y social. Como lo indica la siguiente definición de la Organización Mundial de la Salud (2019): “se entiende como un complejo estado de bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad.” (Ministerio de educación nacional, Colombia, 2022), Mantener un buen esto

de salud no solamente significa no tener ninguna enfermedad, si no también ser capaz de mantener un buen estado de ánimo y estar rodeado de buenas amistades.

En este sentido se comprende que, la Actividad Física es todo aquel movimiento que realiza el cuerpo y al momento de establecer su práctica como una necesidad diaria puede garantizar la prevención de enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, diabéticas y el sedentarismo, como también favorece el funcionamiento adecuado de los sistemas y aparatos que componen el organismo; así mismo, contribuye al fortalecimiento de la salud mental y emocional. Por todas estas razones, se hace necesario incluir la práctica de la Actividad Física en el quehacer diario como un hábito que permitirá una mejor y óptima calidad de vida.

Otro aspecto para considerar dentro del referente teórico, son los diferentes tipos de hábitos, de los cuales nos apoyamos en los físicos y recreativos, debido a que, es importante desarrollar el hábito de hacer actividad física para mantener nuestro cuerpo en buen estado de salud, no solo hábitos físicos, sino también social y mental, crear buenas relaciones y mantener un buen estado de ánimo, lo cual apunta este proyecto, fomentar los hábitos de actividad física.

### **Educación Física**

Cada institución educativa, busca aportar al crecimiento cognitivo, procedimental y actitudinal de sus estudiantes, a través, de las diferentes áreas de estudio, por ejemplo, las matemáticas, aportan saberes cuantitativos mientras que, el castellano, saberes cualitativos, ambas áreas son fundamentales en el desarrollo personal e integral de los estudiantes.

De igual manera, existe un área que ayuda al crecimiento físico, mental y social, como lo es, la Educación Física, Según, Mujica-Johnson, Orellana-Arduiz y Concha-López (2017), “la EF es un espacio donde el alumnado se implica en todas sus dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social)” (Bermúdez, C & Sáenz, P, 2019).

Siguiendo con lo anterior, se puede decir que la Educación Física abarca trasciende más allá del saber práctico y el campo físico, si no, que enriquece a la persona en todas sus esferas de desarrollo; permitiendo mejorar su calidad de vida y su implicancia dentro de la sociedad.

### **Inactividad Física**

Una sociedad con altos índices de inactividad física supone mayores costos e inversión económica en el campo de la salud y poco desarrollo en el ámbito ambiental, educativo, deportivo, recreativo y social, es decir, poco desarrollo integral, es, por tanto, que los gobiernos deben promover, facilitar y fomentar la actividad física como un medio, para la reducción del gasto económico en salud.

Ahora bien, la inactividad física puede ser comprendida, como la realización insuficiente de Actividad Física de manera moderada o vigorosa, según las recomendaciones de AF actuales por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo de edad. Lo que conlleva, a ser uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT).

Así mismo, las personas con un nivel insuficiente de AF, poseen un riesgo de muerte mayor al 20%, en relación con las personas que alcanzan los niveles recomendados. Por lo cual, se hace necesario disminuir los niveles de IF e incrementar la práctica de actividad física dentro de nuestras rutinas diarias según lo indica la OMS, para la prevención de enfermedades no transmisibles, reducir la mortalidad y mejorar la calidad de vida.

### **Promoción de la Salud**

El cuidado del cuerpo es una responsabilidad de cada persona y un aspecto importante dentro de la salud, por lo cual, la PS figura en los planes de gobierno y es entendido como, un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva. Carta de Ottawa (OMS).

Así mismo, “La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla” (Camargo & G, 2012), esto se hace por medio de actividades que sean atractivas y accesibles a la comunidad, y estas mismas deben lograr despertar el interés de las personas.

En otras palabras, una sociedad con buena salud es igual a mayor producción, contar con habitantes en perfectas condiciones (física, mental y emocionalmente) es una ventaja, porque no solo aumenta la producción si no que disminuye el gasto en salud y promueve la prevención de futuras enfermedades.

## **Antecedentes**

### **A nivel internacional**

El trabajo de investigación que tiene por título *Motivos de abandono y no-practica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena*; que tiene como autores Martínez et al (2012), nos muestra que como a pesar de los reconocidos beneficios físicos, psíquicos y sociales produce la actividad física, se ve una prevalencia en el abandono de esta, este trabajo tiene como objetivo de estudio es analizar la expresión de interés hacia la actividad físico-deportiva.

Los principales resultados de esta investigación verifican una elevada expresión de interés hacia la práctica físico-deportiva, aunque casi la mitad de los adolescentes indican un nivel de participación insuficiente respecto a lo que realmente querrían practicar. La exigencia del estudio y la pereza y desgana suponen los principales motivos de abandono de esta. Respecto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio o trabajo.

Se utilizó, un estudio descriptivo de corte transversal y se utilizó una encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre la actividad físico-deportiva, se tuvo una muestra de 2.859 adolescentes españoles, procedentes de instituciones públicas y privadas de 5 grandes ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.

Este trabajo se relaciona con la investigación en curso, porque ayuda a entender posibles causas del abandono de la actividad física y a su vez, nos ayuda a interpretar mejor dichos motivos; ayudándonos a crear actividades que fundamentalmente contrarresten las razones que afectan la práctica de la actividad física, como lo son, la pereza y la desgana, indicándonos que debemos crear actividades que motiven y saquen de la zona de confort a los estudiantes. Es importante motivar a los estudiantes, por medio de una didáctica estimuladora, que cause satisfacción y alegría.

En otro trabajo investigativo, que tiene por nombre *Educación en casa de calidad. Propuesta de aplicación curricular en educación física secundaria obligatoria*, Investigación realizada en España, el cual tiene como autores a los siguientes: Burgueño et al (2021). En el siguiente trabajo investigativo, se busca la realización de una unidad didáctica basada en la educación física, con la intención de que la población pueda realizar actividad física en casa.



El estudio utilizó, una investigación educativa de tipo documental, realizando una revisión de la legislación educativa española (Real Decreto 1105/2014) y la literatura científica en relación con la importancia de la actividad física en casa para adolescentes. En cuanto a la realización de la unidad didáctica, se tuvieron en cuenta aspectos vinculados directamente con el alumnado: a) domicilio, espacio disponible para la realización de actividad física; b) recursos y materiales; c) apoyo de la familia hacia la actividad física; d) recomendaciones de actividad física.

Como resultado se creó una unidad didáctica compuesta de una justificación, Objetivos de etapa, competencias, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, contenidos, sesiones, metodología, escenarios didácticos y recursos. Es importante mencionar que los contenidos se dividieron en 5 bloques: Salud y calidad de vida; condiciones físicas y motriz; juegos y deportes; expresión corporal y actividad física en el medio natural y la utilización de retos como propuestas didácticas para la ejecución en casa.

Este trabajo de investigación es esencial en nuestro proyecto, debido a que, promueve la práctica de actividad física mediante la utilización de retos, actividades, juegos, entre otros, en casa, con la intención de que los niños, niñas y adolescentes puedan mantener los niveles de actividad física deseados. Así mismo, contribuyo en la realización de nuestros contenidos y unidad didáctica.

### **A nivel regional**

A nivel nacional encontramos la siguiente investigación que tiene de título: Actividad física y conducta sedentaria en jóvenes, que tiene como autores a: Oliveros Espitia Oliverio y Quintana Santoya Antonia, (2020) Realizado en la ciudad de Montería, Córdoba, Colombia este trabajo investigativo se realizó con el propósito de describir aquellos factores que inciden en las conductas saludables propias de la actividad física y la conducta sedentaria.

Para lograr este objetivo se hizo por medio de la búsqueda intensiva y minuciosa de importantes referentes históricos en base de datos electrónicas como lo son Redalyc, Repositorio Unicordoba, Dialnet y Scielo, se concluyó que el entorno físico y social es determinante para lograr posicionar la actividad física como elemento primordial en la salud integral de los adolescentes. En esta investigación, se utilizó como técnica metodológica, la revisión documental.

Este trabajo se relaciona con la investigación en curso, porque aporta elementos conceptuales relacionados con la temática y nos aporta sobre la influencia que tiene el entorno para la creación de hábitos de actividad física, en este caso, en el entorno escolar.

### **Bases legales**

El presente trabajo de grado de carácter investigativo se fundamenta en un marco legal sólido, que garantiza la validez y la rigurosidad de los resultados obtenidos. Las bases legales proporcionan el respaldo necesario para llevar a cabo una investigación ética y transparente, asegurando el cumplimiento de los principios y normas que rigen la actividad investigadora.

Estas bases incluyen tanto leyes y reglamentos nacionales e internacionales, como las políticas y lineamientos establecidos por la institución académica donde se realiza el trabajo. A través de este enfoque legal, se busca salvaguardar los derechos de los participantes, promover la integridad científica y contribuir al avance del conocimiento en el área de estudio correspondiente.

A continuación, se hace referencia a las bases legales sobre las cuales está fundamentado el trabajo investigativo:

#### **Educación Física de Calidad (EFC) Guía para los Responsables Políticos**

La elaboración de esta Guía, fruto de la colaboración entre la Comisión Europea, el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE), el Comité Olímpico Internacional (COI), el PNUD, UNICEF, UNOSDP y la OMS, quiere ser una fuente de información para impartir una educación física de calidad a todas las edades, desde la educación infantil hasta la secundaria. En este sentido, la Guía representa un marco de apoyo a los responsables políticos (jefes de departamento o altos funcionarios de los ministerios) para rediseñar la política de educación física y acelerar el desarrollo de varias dimensiones del capital humano de una manera única e integral. (UNESCO, 2015).

#### **Ley N.ª 115 de 1994. Por la Cual se Expide la Ley General de Educación**

ARTICULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución

Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

La Educación Superior es regulada por ley especial, excepto lo dispuesto en la presente Ley (Ley 115 de 1994)

Decreto 1278 de junio 19 De 2002. Por el Cual se Expide el Estatuto de Profesionalización Docente.

ARTÍCULO 1. Objeto. El presente decreto tiene por objeto establecer el Estatuto de Profesionalización Docente que regulará las relaciones del Estado con los educadores a su servicio, garantizando que la docencia sea ejercida por educadores idóneos, partiendo del reconocimiento de su formación, experiencia, desempeño y competencias como los atributos esenciales que orientan todo lo referente al ingreso, permanencia, ascenso y retiro del servidor docente y buscando con ello una educación con calidad y un desarrollo y crecimiento profesional de los docentes (Decreto 1278, 2002).

Orientaciones Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deportes en Educación Básica y Media

Orientaciones Metodológicas Para El Maestro De EFRD, Grado Octavo Y Noveno

En estos grados se complejizan las ejercitaciones producto de la combinación de diferentes habilidades y destrezas deportivas y recreativas. Es importante hacer una constante reflexión sobre los hábitos de actividad física y salud de los estudiantes, se sugiere preguntar sobre la alimentación, prácticas físicas fuera de la escuela, prácticas de ocio y recreación como proyecto de vida. Asimismo, en estos grados se fortalece la creación de esquemas de expresión motriz con elementos, con música y en grupos para permitir un mayor perfeccionamiento de su motricidad.

El desarrollo de las capacidades físicas puede hacerse a partir de diversos métodos lúdicos, por ejemplo, se puede desarrollar la resistencia aeróbica mediante el baile o la danza.

Se sugiere al maestro de EFRD plantear diversas situaciones deportivas y de juego a los estudiantes, hacer una reflexión constante sobre cómo sus formas de actuar pueden transferirse a acciones de la vida cotidiana. (Ministerio de Educación. 2022)

Plan de Desarrollo Municipal de Montería "Por Medio del Cual se Adopta el Plan de Desarrollo del Municipio de Montería 2020-2023 "Gobierno de la Gente" Y se Dictan Otras Disposiciones"

Objetivos:

Desde el sector deporte y recreación se fijan los siguientes objetivos:

- Fortalecer el tejido social por medio del desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, enfocado a toda la población de la ciudad incluida la zona rural.
- Mejorar la capacidad institucional como instrumento para potencializar la gestión y capacidad financiera que conlleven a promover los talentos deportivos de Montería.
- Crear nuevos escenarios deportivos que impactaran en el aumento de habitantes en actividades deportivas recreativas y competitivas.

(Alcaldía de Montería. 2020)

Institución Educativa Camilo Torres Proyecto Educativo Institucional Última Actualización Primer Semestre de 2019 Grado Noveno (9°) Décimo (10°) y undécimo.

Objetivos Institucionales

General:

- Formar bachilleres académicos con énfasis en formación técnica, capaces de asumir nuevos retos con iniciativa de liderazgo y compromiso social, desde la comprensión de las ciencias y el cuestionamiento de la realidad cultural de la comunidad local, regional y nacional. (Institución Educativa Camilo Torres. 2019).

**Principales autores a nivel mundial sobre Actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

A continuación, se presenta una lista de los principales autores a nivel mundial que trabajan investigaciones relacionadas con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física:

- Dr. Stuart Biddle: Es un experto en actividad física y salud, y ha publicado numerosos artículos y libros sobre el tema.
- Dr. James Sallis: Es un profesor de psicología y salud pública en la Universidad de California en San Diego, y es conocido por su trabajo en la promoción de la actividad física.
- Dr. David Lubans: Es un profesor de educación física y salud en la Universidad de Newcastle en Australia, y ha publicado numerosos artículos sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes.
- Dr. Tim Brusseau: Es un profesor de educación física en la Universidad de Utah State, y ha investigado sobre la importancia de la educación física en la salud y el bienestar.
- Dr. Heather McKay: Es una profesora de educación física en la Universidad de Columbia Británica en Canadá, y ha investigado sobre la actividad física y el bienestar en los niños y jóvenes.
- Dr. Shane Pill: Es un profesor de educación física en la Universidad de Monash en Australia, y ha investigado sobre la importancia de la educación física en la salud mental y emocional.
- Dr. Michael Chia: Es un profesor de educación física en la Universidad Tecnológica de Nanyang en Singapur, y ha investigado sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes.
- Dr. Pedro Teixeira: Es un profesor de actividad física y salud en la Universidad de Lisboa en Portugal, y ha investigado sobre la importancia de la actividad física para prevenir enfermedades crónicas.
- Dr. John Ratey: Es un profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, y ha investigado sobre la relación entre el ejercicio y la salud mental.

- Dr. Charles Hillman: Es un profesor de kinesiología y salud comunitaria en la Universidad de Illinois, y ha investigado sobre los efectos de la actividad física en el cerebro y el rendimiento cognitivo.

Estos autores han realizado importantes contribuciones a la investigación sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y sus trabajos pueden ser útiles para los educadores físicos que buscan mejorar sus programas educativos.

**Principales universidades a nivel mundial que publican sobre la actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

Se presenta un compendio de las principales universidades a nivel mundial que publican sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física:

- Universidad de Harvard: La Escuela de Salud Pública de Harvard tiene un centro de investigación dedicado a la actividad física y la salud, que publica investigaciones sobre la promoción de la actividad física en la educación y la salud pública.
- Universidad de Columbia Británica: El Departamento de Educación Física y Ciencias del Deporte de esta universidad canadiense publica investigaciones sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes.
- Universidad de Sydney: El Instituto de Investigación de la Salud del Corazón de esta universidad australiana publica investigaciones sobre la actividad física y la salud cardiovascular, incluyendo la promoción de la actividad física en la educación.
- Universidad de Sao Paulo: La Facultad de Educación Física y Deportes de esta universidad brasileña publica investigaciones sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes y adultos.
- Universidad de Illinois en Urbana-Champaign: La Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de esta universidad estadounidense publica investigaciones sobre la actividad física y la salud mental, incluyendo la promoción de la actividad física en la educación.
- Universidad de Queensland: La Escuela de Educación Física y Ciencias del Deporte de esta universidad australiana publica investigaciones sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes y adultos.

- Universidad de Toronto: El Centro de Investigación en Actividad Física, Salud y Bienestar de esta universidad canadiense publica investigaciones sobre la promoción de la actividad física en la educación y la salud pública.
- Universidad de Bristol: El Centro para el Ejercicio, Nutrición e Investigación sobre Salud Metabólica de esta universidad británica publica investigaciones sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes y adultos.
- Universidad de Monash: La Escuela de Educación Física, Deporte y Ciencias del Ejercicio de esta universidad australiana publica investigaciones sobre la actividad física y el bienestar en los jóvenes y adultos.
- Universidad Tecnológica de Nanyang: La Escuela de Ciencias del Deporte, Ejercicio y Salud de esta universidad singapurense publica investigaciones sobre la promoción de la actividad física en la educación y la salud pública.

**Tipos de documentos que se publican sobre la actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

Existen varios tipos de documentos que se publican sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, entre ellos:

- Artículos de investigación: Son documentos que presentan los resultados de estudios originales realizados por investigadores en el campo de la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física. Estos artículos están sujetos a un proceso de revisión por pares y se publican en revistas científicas especializadas.
- Revisiones sistemáticas: Son documentos que recopilan y sintetizan la evidencia disponible sobre un tema específico relacionado con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física. Estas revisiones se basan en una metodología rigurosa y se publican en revistas científicas especializadas.
- Libros y capítulos de libros: Son documentos que presentan una visión general del estado actual del conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física. Estos documentos pueden ser escritos por expertos en el campo y cubrir una amplia gama de temas relacionados con la actividad física y el bienestar.
- Informes técnicos: Son documentos que proporcionan información detallada sobre un tema específico relacionado con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física. Estos documentos pueden ser producidos por organizaciones

gubernamentales, no gubernamentales o académicas, y pueden ser utilizados para informar políticas y programas relacionados con la actividad física y el bienestar.

- Tesis y disertaciones: Son documentos escritos por estudiantes de posgrado que investigan un tema específico relacionado con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física. Estos documentos pueden proporcionar información valiosa sobre temas emergentes y áreas de investigación que requieren más atención.

La publicación de estos tipos de documentos es importante para avanzar en el conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y para informar políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

**Áreas científicas que inciden en la actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

- La actividad física y el bienestar desde la clase de educación física son temas interdisciplinarios que abarcan varias áreas científicas, entre ellas:
- Educación física: Esta área se centra en la enseñanza y el aprendizaje de habilidades y conocimientos relacionados con la actividad física y el bienestar en la educación.
- Fisiología del ejercicio: Esta área se centra en los efectos del ejercicio físico en el cuerpo humano, incluyendo la respuesta cardiovascular, respiratoria y metabólica
- Psicología del deporte y el ejercicio: Esta área se centra en los efectos psicológicos del ejercicio físico, incluyendo la motivación, la autoeficacia y la autoestima.
- Medicina deportiva: Esta área se centra en el Diagnóstico, tratamiento y prevención de lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Nutrición deportiva: Esta área se centra en la dieta y la nutrición para mejorar el rendimiento físico y la salud en general.
- Salud pública: Esta área se centra en la promoción de la actividad física y el bienestar como una estrategia para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud en general.
- Ciencias sociales: Esta área se centra en los factores sociales que influyen en la actividad física y el bienestar, como la cultura, la familia y el entorno social.
- Tecnología deportiva: Esta área se centra en el desarrollo de tecnologías y dispositivos para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones relacionadas con la actividad física.



En general, estas áreas científicas trabajan juntas para avanzar en el conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y para desarrollar políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

**Instituciones que patrocinan investigaciones relacionadas con la actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

Existen varias instituciones que patrocinan investigaciones relacionadas con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, entre ellas:

Organización Mundial de la Salud (OMS): La OMS promueve la actividad física como una estrategia para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud en general. La organización patrocina investigaciones y publica informes sobre la actividad física y el bienestar.

Fundación Nacional de Ciencias (NSF): La NSF financia investigaciones en una amplia variedad de áreas científicas, incluyendo la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física.

Instituto Nacional de Salud (NIH): El NIH es una agencia del gobierno de los Estados Unidos que financia investigaciones en una amplia variedad de áreas científicas, incluyendo la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física.

Comisión Europea: La Comisión Europea financia investigaciones en una amplia variedad de áreas científicas, incluyendo la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física.

Consejo de Investigación Médica (MRC): El MRC es una agencia del gobierno del Reino Unido que financia investigaciones en una amplia variedad de áreas científicas, incluyendo la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física.

American Heart Association (AHA): La AHA promueve la actividad física como una estrategia para prevenir enfermedades cardiovasculares. La organización patrocina investigaciones y publica informes sobre la actividad física y el bienestar.

Fundación Robert Wood Johnson (RWJF): La RWJF es una organización sin fines de lucro que financia investigaciones en una amplia variedad de áreas relacionadas con la salud, incluyendo la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física.

En general, estas instituciones patrocinan investigaciones para avanzar en el conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y para desarrollar políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

**Análisis de las semejanzas y diferencias entre las principales teorías que se relacionan con el bienestar de la actividad física a través de la clase de educación física.**

Existen varias teorías que se relacionan con el bienestar de la actividad física a través de la clase de educación física, entre ellas:

- Teoría del aprendizaje social: Esta teoría sostiene que el comportamiento humano se aprende a través de la observación y la imitación de los demás, y que el comportamiento también se ve influido por las consecuencias de las acciones. En el contexto de la educación física, esta teoría sugiere que los estudiantes pueden aprender comportamientos saludables relacionados con la actividad física a través de la observación y la imitación de sus compañeros y maestros.
- Teoría de la autodeterminación: Esta teoría sostiene que las personas tienen necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y la relación social, y que estas necesidades deben satisfacerse para promover la motivación intrínseca y el bienestar. En el contexto de la educación física, esta teoría sugiere que los estudiantes deben sentir que tienen cierto control sobre su aprendizaje y que se les debe proporcionar un ambiente de apoyo para promover su motivación intrínseca hacia la actividad física.
- Teoría del cambio de comportamiento: Esta teoría sostiene que los comportamientos humanos son el resultado de una interacción entre factores personales, ambientales y sociales, y que el cambio de comportamiento requiere una intervención en múltiples niveles. En el contexto de la educación física, esta teoría sugiere que se deben abordar múltiples factores para promover el cambio de comportamiento hacia un estilo de vida más activo y saludable.
- Teoría de la autoeficacia: Esta teoría sostiene que las personas tienen una creencia en su capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo determinado, y que esta creencia influye en su comportamiento y motivación. En el contexto de la educación física, esta teoría sugiere que los estudiantes deben sentir que tienen la capacidad de realizar actividades físicas y deportes para promover su motivación y bienestar.

- Teoría del empoderamiento: Esta teoría sostiene que las personas deben tener acceso a los recursos y el conocimiento necesarios para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, y para actuar en consecuencia. En el contexto de la educación física, esta teoría sugiere que los estudiantes deben tener acceso a información sobre la actividad física y el bienestar, así como a recursos y oportunidades para participar en actividades físicas y deportes.

Aunque estas teorías tienen en común su enfoque en la promoción del bienestar a través de la actividad física en el contexto de la educación física, también presentan diferencias en cuanto a sus supuestos básicos y recomendaciones prácticas. Por ejemplo, mientras que la teoría del aprendizaje social se centra en la observación e imitación como mecanismos clave para aprender comportamientos saludables, la teoría de la autodeterminación se centra en la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como un factor clave para promover la motivación intrínseca hacia la actividad física. Por lo tanto, es importante considerar estas diferencias al seleccionar una teoría o enfoque para promover el bienestar a través de la actividad física en el contexto de la educación física.

**Principales revistas científicas que publican artículos relacionados con actividad física y bienestar desde la clase de educación física:**

Existen varias revistas científicas que publican artículos relacionados con la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, entre ellas:

- Journal of Physical Education, Recreation & Dance: Esta revista publica artículos originales, revisiones sistemáticas y estudios de caso sobre la educación física, el deporte y la actividad física en general.
- Research Quarterly for Exercise and Sport: Esta revista publica artículos originales, revisiones sistemáticas y estudios de caso sobre la fisiología del ejercicio, la psicología del deporte y el ejercicio, la nutrición deportiva y otros temas relacionados con la actividad física y el bienestar.
- Journal of Teaching in Physical Education: Esta revista publica artículos originales y revisiones sistemáticas sobre la enseñanza y el aprendizaje de habilidades y conocimientos relacionados con la actividad física y el bienestar en la educación.

- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: Esta revista publica artículos originales y revisiones sistemáticas sobre la promoción de la actividad física y una dieta saludable para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud en general.
- Journal of Sport and Exercise Psychology: Esta revista publica artículos originales y revisiones sistemáticas sobre la psicología del deporte y el ejercicio, incluyendo la motivación, la autoeficacia y la autoestima.
- Pediatric Exercise Science: Esta revista publica artículos originales y revisiones sistemáticas sobre la actividad física y el bienestar en niños y adolescentes, incluyendo la educación física en las escuelas.
- Medicine & Science in Sports & Exercise: Esta revista publica artículos originales y revisiones sistemáticas sobre la fisiología del ejercicio, la medicina deportiva y otros temas relacionados con la actividad física y el bienestar.

En general, estas revistas científicas son importantes para avanzar en el conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y para informar políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

### **CAPITULO 3**

#### **METODOLOGÍA**

A continuación, se mostrará: el enfoque investigativo, diseño metodológico, fases, instrumentos para la recolección de información e instrumentos para el análisis de la información, que componen la metodología de la propuesta pedagógica.

#### **Enfoque investigativo: Cuantitativo**

El enfoque utilizado en esta investigación es el cuantitativo, el cual nos ayuda a “describir con detalles un fenómeno y conocer su naturaleza, por medio de rasgos observables”. (Valle, Manrique, & Revilla, 2022).

La investigación cuantitativa, se basa en una hipótesis, mientras que la cualitativa suele partir de una pregunta de investigación, que deberá formularse en concordancia con la metodología que se pretende utilizar. Este enfoque busca explorar la complejidad de factores que rodean a un fenómeno y la variedad de perspectivas y significados que tiene para los implicados.

De la misma forma, Jansen (2012) plantea que, los objetivos de una investigación cualitativa se enfocan en los significados, las experiencias y las situaciones que atraviesan los sujetos; por este motivo, la información no suele ser cuantitativa. Sin embargo, si se puede usar datos numéricos que permitan distinguir diversidades (Valle, Manrique, & Revilla, 2022).

Por último, esta clase de investigación se encuentra sujeta constantemente a modificaciones a lo largo del proyecto, debido a que, su construcción es un engranaje social que tiene en cuenta el entorno, ambiente y cultura, en los cuales se moviliza la población participante, para este caso, los estudiantes de grado noveno-uno de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

#### **Diseño metodológico:**

Para la realización del siguiente trabajo investigativo se utilizará la metodología Investigación acción-educativa; la cual concede la oportunidad de reconocer e intervenir dentro del contexto educativo, para la creación de estrategias aplicativas en la resolución de problemas mediante la acción docente.

Esta metodología es muy pertinente y dentro de la misma se realiza una reflexión individual y colectiva, con el fin de mejorar la calidad de enseñanza.

Señala, Antonio Latorre, que las metas de la investigación-acción son: mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica, articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación; acercarse a la realidad vinculando el cambio y el conocimiento, además de hacer protagonistas de la investigación al profesorado (Colmenares, 2012)

La investigación- acción, es vista como una forma de investigación introspectiva combinada o colectiva. Su objeto es el mejoramiento de la racionalidad y la justicia en las prácticas educativas o sociales, pero al mismo tiempo ayudan a la comprensión de tales prácticas y de las situaciones en las que estas se producen.

La investigación acción no es lo que habitualmente hace un profesor cuando reflexiona sobre lo que acontece en su trabajo; como investigación, se trata de tareas sistemáticas basadas en la recolección y análisis de evidencias producto de la experiencia vivida por los actores o protagonistas educativos que participan en el proceso de reflexión y de cambio (Colmenares & Piñero, 2008).

Fases:

Las fases para la elaboración de la propuesta pedagógica:

- *Análisis del contexto (lectura de contexto social)* Relacionado con la revisión de aspectos de tipo cultural – educación, salud, deporte, seguridad, política, economía... formas de vivir. Para reconocer necesidades, intereses, fortalezas, oportunidades... Determinación de la preocupación temática (Suarez, 2002) y la Inducción o Diagnóstico (Teppa, 2006) /Planteamiento o identificación del problema (Orozco, 2015); (Hernández, s.a.). Los resultados de ese Diagnóstico alimentan enfoques cuantitativos y cualitativos.
- *Elaboración del plan, planificación (Teppa, 2006), O DISEÑO CURRICULAR* hipótesis (suposición realizada a partir de unos datos que sirve de base para iniciar una investigación o una argumentación) de acción o plan de acción (Orozco, 2015), como alternativa de solución o propuesta de mejoramiento (Orozco, 2015) al problema identificado.
- *Ejecución del plan de acción, propuesta pedagógica (Teppa, 2006) o desarrollo propuesta de mejoramiento* (Orozco, 2015) o DESARROLLO CURRICULAR, que incluye la recolección de información o registro, utilizando estrategias que ofrece la

investigación, como la observación, las entrevistas, e instrumentos como el Diario de campo, notas campo, Diario pedagógico, audios, video.

- *Análisis de la información sobre la implementación del plan de acción o propuesta pedagógica o didáctica*, con el propósito de realizar una producción intelectual (reflexión escrita), que muestre los logros que han permitido la solución al problema y las dificultades que se han presentado, con el fin de realizar una nueva replanificación y difundir los resultados.

**Población y muestra:**

Este proyecto se llevó a cabo en la Institución Educativa Camilo Torres de Montería-Córdoba, sede principal, quien cuenta con una población total aproximadamente de dos mil (2.000) estudiantes, para nuestra investigación la población escogida son los grados novenos (grupo 1 y 2), con un total de 60 estudiantes, de los cuales fueron escogidos para la muestra 25 estudiantes correspondientes al grado noveno-uno, de la jornada matinal, conformado por 18 hombres, igual al 30% y 7 mujeres, equivalentes al 11,6% de la población total, con un promedio de edad de 13.8 años.

**Instrumentos para recoger la información:**

La investigación acción trabaja con datos cualitativos, descripciones y valoraciones que expresen cualidades, lo que interesa es lo que el objeto observado ofrezca. Según Muñoz Giraldo, los instrumentos o técnicas a utilizar para la recolección de la información dependerán del problema u objeto de investigación, dentro de las cuales señalamos:

- **Notas de Campo:** Son escritos que recogen sucesos, anécdotas, impresiones, observaciones, etc., acontecidos en los escenarios naturales de la acción y captados a través de la observación del participante.
- **Díarios:** Es un informe redactado por una persona, que recoge históricamente el desarrollo de la investigación, desde su propia perspectiva. A través de los Díarios, se pueden recoger los cambios y las transformaciones que los participantes experimentan a lo largo de la investigación.
- **Grabaciones de Video:** Permiten visualizar cuantas veces se desee el escenario de la acción, para analizarlo con mayor detenimiento
- **Planilla de recolección de datos de Test aplicados:** Instrumentos que permiten acopiar la data numérica o cualitativa de la situación valorada en la muestra del estudio.

- Fotografías: En muchas ocasiones son fundamentales para explicar una situación particular. Ellas tienen la ventaja que pueden utilizarse más fácilmente en la redacción del informe final, ilustrando y explicando el texto.

Para recoger la información presente en el trabajo, se hizo necesaria la utilización de notas de campo, Diarios, grabaciones de audios y fotografías, las cuales permitieron la obtención de evidencias de tipo testimonial, digital y física.

### **Instrumentos para el análisis de la información**

Las estrategias escogidas para el análisis de la información, en coherencia con el enfoque mixto de la investigación se ajustaron al aspecto cualitativo: la codificación y categorización; y para las variables valoradas de forma cuantitativa, se acopió la información en datos numéricos que posteriormente se tabularon y graficaron para presentar la información.

#### **Codificación:**

La estrategia de codificar consiste en aplicar un código, a fragmentos o teorías que expresan las mismas ideas. Por ello, para ampliar más este concepto nos apoyaremos en el aporte de (Gibbs, 2012) el cual afirma que la codificación es: “El modo en el que usted define de que tratan los datos que está analizando”

Implica identificar y registrar uno o más pasajes de textos u otro dato como parte de cuadros que, en cierto sentido, ejemplifican la misma idea, teoría o descriptiva. Normalmente, se identifican varios pasajes y se los vincula entonces con un nombre para esa idea: **El código**. Sin embargo, hay autores como Taylor & Bogdan, 1990 citados (Salgado, 2007) en donde expresan que la codificación es “la reunión y análisis de todos los datos que se refieren a temas, ideas, conceptos, interpretaciones y proposiciones, cuyas acciones son:

- Desarrollar categorías de codificación.
- Codificar todos los datos.
- Separar los datos pertenecientes a las diversas categorías de codificación.
- Examinar los datos que no se han considerado.
- Refinar el análisis.”



**Categorización:**

Para realizar el ejercicio de interpretación y comprensión de la información obtenida en entrevistas, se realizó un ejercicio de organización y clasificación de la información denominado categorización, a continuación, se presentarán distintos conceptos de este.

Para Galeano 2004 citado en (Romero, 2005) Las categorías se entienden como: Ordenadores epistemológicos, campos de agrupación temática, supuestos implícitos en el problema y recursos analíticos como unidades significativas dan sentido a los datos y permiten reducirlos, compararlos y relacionarlos.

Categorizar es poner juntas las cosas que van juntas. Es agrupar datos que comportan significados similares. Es clasificar la información por categorías de acuerdo con criterios temáticos referidos a la búsqueda de significados. Es conceptuar con un término o expresión que sea claro e inequívoco, el contenido de cada unidad temática con el fin de clasificar, contrastar, interpretar, analizar y teorizar. En síntesis, para este autor la estrategia de categorizar consiste en ordenar datos, compararlos y relacionar los que traten una temática similar.

Así mismo Straus y Corbin 2002 citado también por (Romero, 2005) afirman que: La categorización consiste en la asignación de conceptos a un nivel más abstracto. La categoría tiene un poder conceptual puesto que tienen la capacidad de reunir grupos de conceptos o subcategorías. En el momento en el que el investigador empieza a agrupar los conceptos, también inicia el proceso de establecer posibles relaciones entre conceptos sobre el mismo fenómeno. Estos mismos autores argumentan que: Las categorías son conceptos derivados de los datos que representan fenómenos. Los fenómenos son ideas analíticas pertinentes que emergen de nuestros datos” (Romero, 2005).

## CAPÍTULO 4

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de esta investigación, los cuales se basaron en la aplicación de una encuesta y un test pictórico. Toda la información propiciada por estos instrumentos sirvió de base para la creación y desarrollo de una propuesta pedagógica que se adaptara al problema identificado en la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

Siguiendo a lo anterior, los resultados se centran en el logro de tres objetivos específicos de la propuesta pedagógica, a partir de los cuales se derivan conclusiones y recomendaciones con relación a las acciones desarrolladas en la institución educativa con el grado noveno-uno. Estos hallazgos proporcionarán una visión más clara de los efectos y beneficios de la implementación de la propuesta, así como de las posibles áreas de mejora y desarrollo futuro.

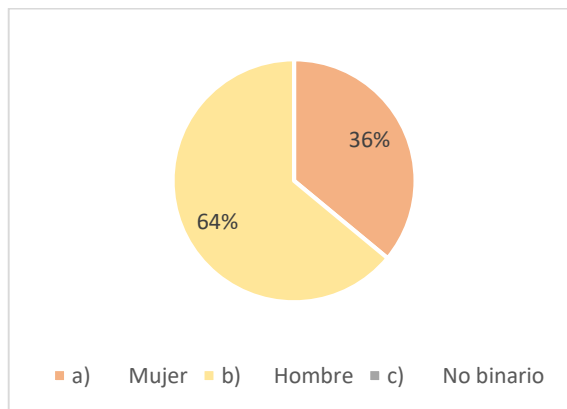
#### **Resultados de la encuesta**

Realizamos una encuesta donde preguntábamos si conocían que eran hábitos de actividad física, si sus padres lo apoyaban en el deporte, sobre que deporte les gustaban y si la institución ayuda a promover la práctica deportiva.

Se realizó la prueba a 25 estudiantes de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia, del grado noveno-uno (9-1), en el cual 7 son mujeres y 18 son hombres, donde las mujeres conforman el 36% por ciento de la población y los hombres el 64% por ciento de la población total.

Gráfico 1.

Sexo

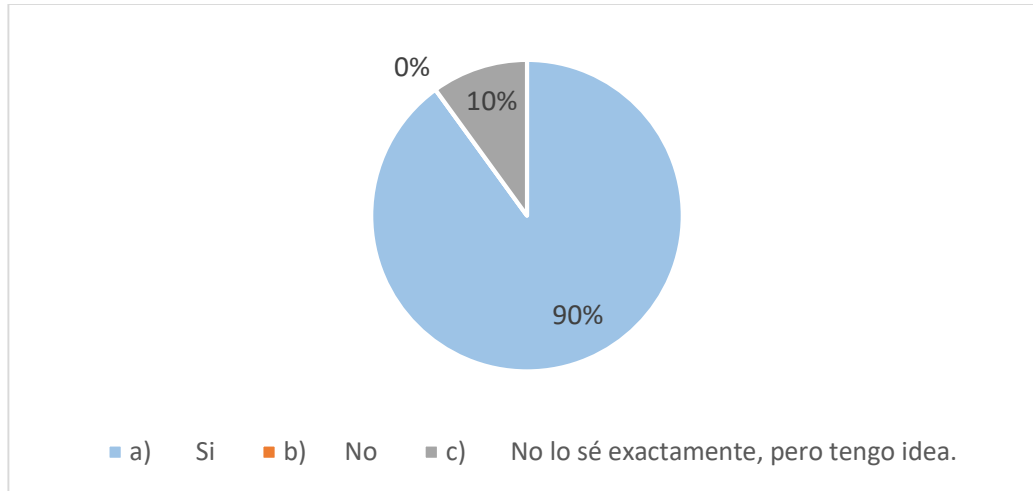


Fuente. Elaboración de autores

Así mismo, al momento de preguntar sobre hábitos de actividad física, un 10% no tiene claro o no tiene una idea exacta de lo que es, mientras, que el 90% expresa saber que es; esto nos indica que desde la parte conceptual tienen conocimiento, pero no tienen una idea clara de los mismos (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Conocimientos sobre hábitos de actividad física

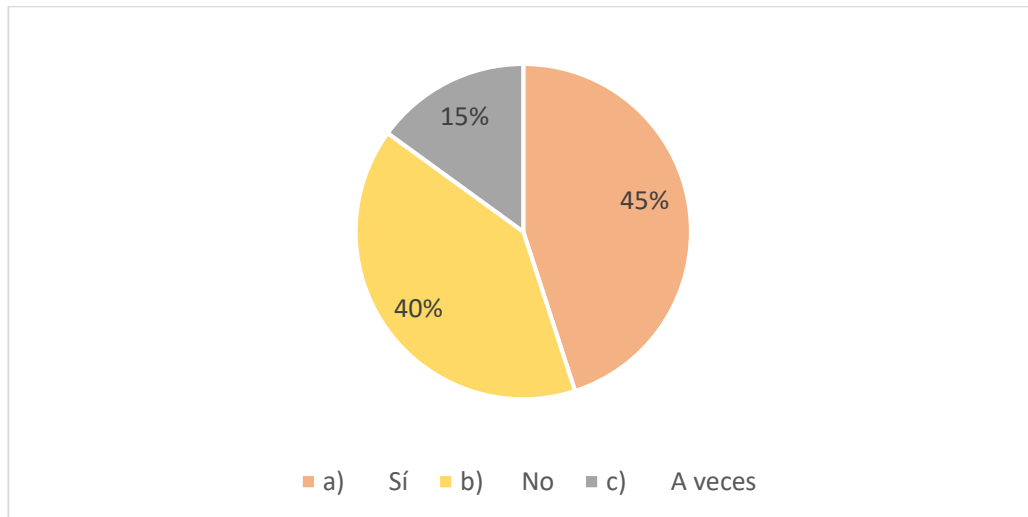


Fuente. Elaboración de autores

A su vez, el apoyo de los padres hacia sus hijos para fomentar la práctica deportiva es fundamental, en la encuesta realizada encontramos lo siguiente: el 45% recibe el apoyo de sus padres, el 40% no lo recibe y un 15% no siempre recibe ese apoyo (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Apoyo de la familia para la realización de actividad física.



Fuente. Elaboración de autores

Se hace alusión a los resultados de la encuesta aplicada ya que fue un medio de exploración, para conocer el nivel cognitivo de los estudiantes de grado noveno-uno, en relación con la temática de hábitos de actividad física y a partir de los resultados; Desarrollar la elaboración de la propuesta pedagógica.

### **Resultado del test pictórico.**

De igual manera, se utilizó un test pictórico llamado “Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil(C-PAFI)”, el cual fue elaborado Por María Morera Castro, Judith Jiménez Díaz, Gerardo Araya Vargas, Emmanuel Herrera González, y fue publicado en la revista digital “Actualidades investigativas en educación”.

Es importante señalar, que el diseño del instrumento Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil (C-PAFI), cuenta con una versión para hombres (C-PAFIh) y una para mujeres (C-PAFI m), y considera importante que el niño y la niña se sientan identificados con su corporalidad”.

El CPAFI", está compuesto por siete preguntas cerradas y una escala pictórica de respuestas. Las primeras cinco preguntas permiten, establecer el nivel de actividad física de la persona en la semana y la utilización de su tiempo en la práctica de esta, durante los fines de semana, en los recreos en la escuela, fuera de la escuela y durante las clases de educación física.

Así mismo, (Morera Castro, Jiménez Díaz, Araya Vargas, & Herrera González, 2018), nos señalan que, su sistema de puntuación va de 1 a 4, donde uno (1) es sedentario y cuatro (4) muy activo. Cada pregunta tiene cuatro posibles respuestas, que representan un estadio del nivel de actividad física: sedentario, poco activo, activo o muy activo.

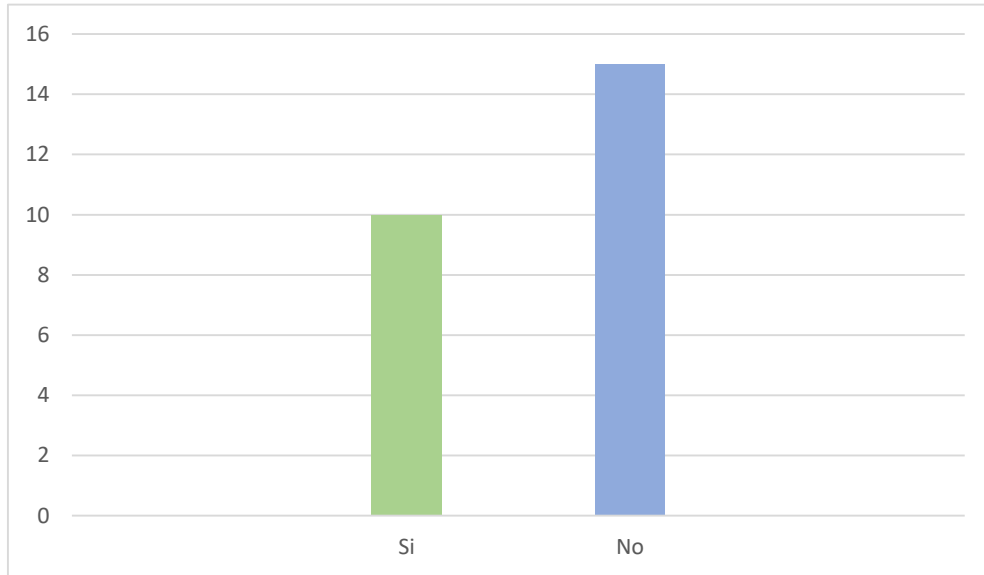
A continuación, se presentan los resultados obtenidos del test pictórico aplicado a los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia:

En primer lugar, con respecto a la pregunta, si los estudiantes hacen parte de alguna escuela o academia de baile, o escuela o equipo deportivo, se encontró, que 10 estudiantes

están vinculados a equipos o academias, mientras que 15 no lo están, lo que puede significar que la mitad no práctica actividad física (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Hacen parte a una escuela/academia de baile, o escuela/equipo deportivo.

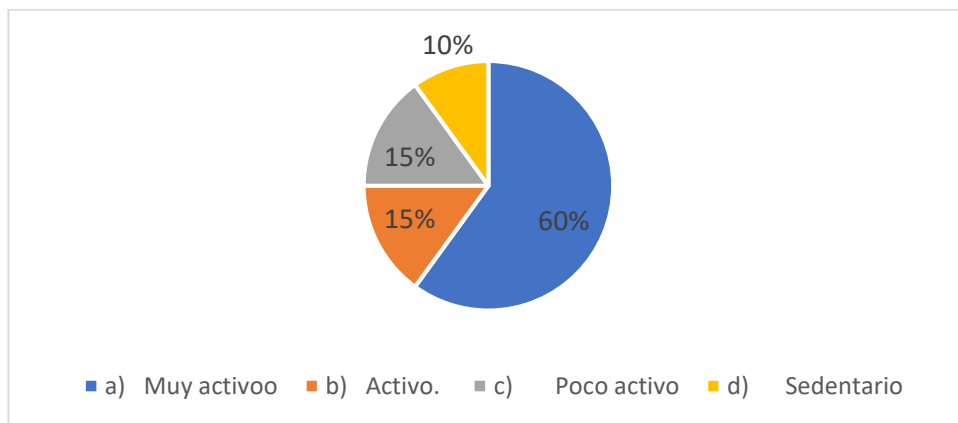


Fuente. Elaboración de autores

Respecto a la realización de la actividad física durante la semana, observamos, que solo el 60% de los estudiantes fueron muy activos, otro 15% fueron activos, el 15% estuvieron durante la semana poco activos y obtuvimos un resultado donde el 10% fue sedentario. Lo cual evidencia una problemática relacionada con la inactividad física en la adolescencia (Gráfico 5).

Gráfico 5.

*Actividad física en la última semana*

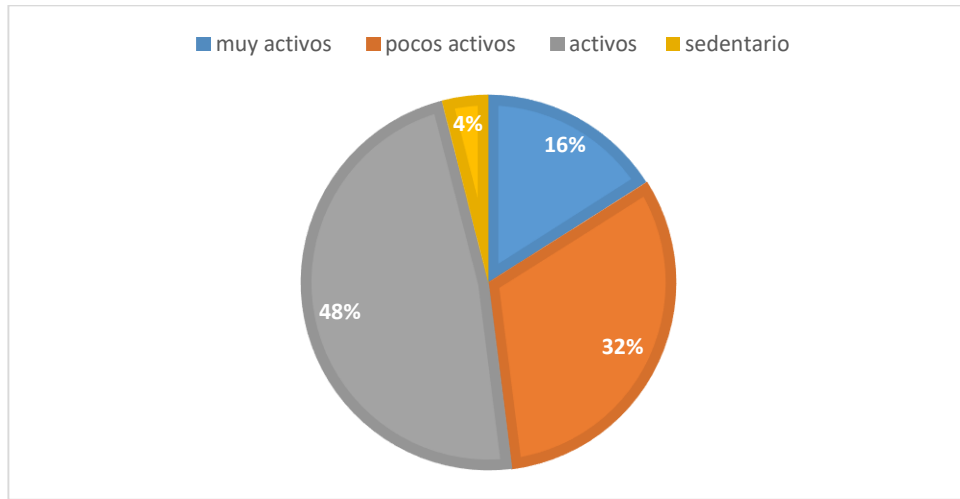


Fuente. Elaboración de autores

Así mismo, durante la clase de educación física se notó, que el 16% de los estudiantes son muy activos, el 48% son activos, el 32% son poco activos y el 4% son sedentarios durante la clase de educación física. Esto nos indica, que la clase de educación física es muy importante para lograr la realización de actividad física por parte de los estudiantes (Gráfico 6).

Gráfico 6.

Actividad física durante la clase de Educación física

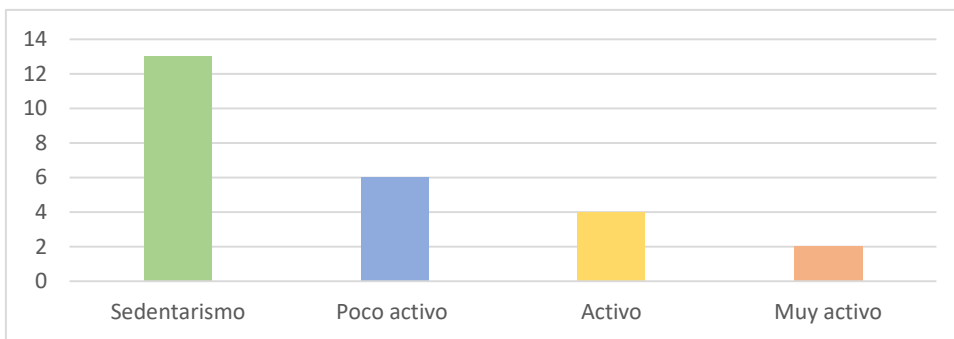


Fuente. Elaboración de autores

Durante el recreo la práctica de actividad física se ve muy afectada, ya que muchos estudiantes, optan por pasar más tiempo en los medios tecnológicos, esto nos arrojó datos que vale la pena analizar, como, por ejemplo, 13 de ellos son sedentarios; 6 son poco activos; 4 son activo y 2 muy activos durante los recreos (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Realización de actividad física durante los recreos.



Fuente. Elaboración de autores

### **Resultados obtenidos mediante la aplicación de la propuesta pedagógica**

Para atender al objetivo general de la investigación relacionado con el fomento de hábitos de actividad física a través de las clases de educación física para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.; Se elaboraron unos objetivos específicos coherentes con el diseño metodológico de la investigación acción educativa–IAE- el primero, relacionado con la primera fase – Diagnóstico-, permitió reconocer el nivel de Actividad Física de los estudiantes.

El segundo objetivo relacionado con la segunda fase de la IAE –planificación- permitió la elaboración del diseño y la implementación de una propuesta pedagógica, que tuvo como objetivo general Implementar hábitos de actividad física para mejorar la calidad de vida y como específicos, El primero: Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física, El segundo: Adquirir fundamentos técnicos básicos del voleibol y de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como una alternativa de práctica de actividad física.

Así mismo, el tercero: Realizar actividad física, orientada al desarrollo de la resistencia, fuerza o la práctica de un deporte determinado, en su tiempo libre, por lo menos 30 minutos diarios.

Para su implementación se diseñó una propuesta pedagógica conformada por 13 sesiones de dos horas cada clase, de las cuales por diferentes situaciones solo se pudieron realizar 9, con temas relacionados con hábitos de vida saludable, donde se incluyó los hábitos de actividad física; Se trabajó el tema de capacidades físicas, relacionados con conceptos básicos y metodología general para el desarrollo de la fuerza, resistencia y la flexibilidad (Anexo 1).

El tercer objetivo relacionado con las fases de observación y reflexión de la IAP se orientó a la valoración de la eficiencia de la implementación de la propuesta pedagógica, es decir, sus objetivos específicos, utilizando como fuente de información los Diarios de campo de los docentes en formación (Anexo 5), y los Diarios de campo de los estudiantes sobre los retos de actividad física (Anexo 6).

Para recoger esta información y analizarla, posteriormente se recurrió a las técnicas de la investigación cualitativa denominadas, codificación y categorización usando una tabla (Anexos 8 y 9), se elaboraron la redacción de unas conclusiones y recomendaciones.

A continuación, se presenta a manera de ensayo los resultados de la investigación, teniendo en cuenta los objetivos específicos de la propuesta pedagógica.

**Conceptos básicos relacionados con la actividad física, su precisión una necesidad.**

En cuanto al objetivo específico de Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física, se realizaron charlas con los estudiantes con el fin de reconocer sus conocimientos previos, “Realizamos preguntas a los estudiantes de grado 9-1 sobre que eran los hábitos de actividad física y cuales tenían, con el objetivo de saber que conocimientos previos tenían sobre el tema” (DC, Barrera,2022).

Algunos de sus conceptos son los siguientes: “Es algo que se realiza diariamente” (Estudiante 1-2022), Es cuando tú te acostumbras a hacer una actividad física (Estudiante 2-2022), “Un hábito es cuando tú te acostumbras a hacer una actividad” (Estudiante 2-2022), “Salir a caminar diariamente” (Estudiante 3-2022), “Es algo qué haces al día, pero qué lo haces todos los días y se convierte en una rutina y eso es un hábito” (Estudiante 5-2022), “Es una rutina física “(Estudiante 9-2022) (Anexo 6).

Al revisar sus respuestas, notamos que no desconocían ciertos términos, pero necesitaban mayor claridad sobre estos y de su aplicabilidad, ya que no tenían el concepto definido y bien estructurado. Es probable que estos conocimientos previos, sean debido a información recibida en las clases de educación física o en la difusión que realizan los medios de comunicación sobre la actividad física.

Para complementar el contenido de enseñanza sobre la importancia de los hábitos de actividad física, se realizó un cuestionario pictórico (Morera 2018)

A través de este, se logró determinar que un 90% de los estudiantes manifestaron saber que es un hábito, y el otro 10% no sabe con certeza lo que es un hábito; este porcentaje se repiten en igual medida con respecto a que es un hábito de actividad física el 90% manifestaron saber que es un hábito de actividad física y el otro 10% no tiene claridad.

Además de llenar este test se les pidió a los que describieran por escrito el conocimiento que tenían sobre los hábitos y los tipos, como se aprecia en el siguiente Diario de campo: “se les pregunto, si ellos sabían lo que era un Habito, que tipos de hábitos tenían y se les pidió que en una hoja escribieran los hábitos que ellos tenían” (DC4, Guerrero, 2022).

Cabe mencionar, que los "hábitos" se refiere a las conductas o comportamientos adquiridos y repetidos de manera regular y automática. Los hábitos son acciones que se



realizan de manera casi inconsciente, producto de la repetición y la familiaridad. Pueden ser tanto hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente o leer Diariamente, como hábitos negativos, como fumar o procrastinar (Duhigg, 2012).

Por tal motivo la adquisición de conceptos básicos se constituyó en un reto para los docentes en formación, es por ello, que se elaboró un documento con información básica sobre los conceptos de hábitos saludables, hábitos de actividad física y las capacidades condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad para que les sirviera de apoyo para el trabajo de los retos de actividad física en casa. “a partir de allí procedimos a la explicación de conceptos sobre actividad física, hábitos de actividad física y temas relacionados” (Barrera DC1, 2022) (Anexo 5).

A continuación, se presentan los resultados relacionados al segundo objetivo de la propuesta pedagógica:

**Aprendizaje de fundamentos técnicos básicos del voleibol y ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como alternativa para la construcción de hábitos de actividad física**

En relación con el objetivo de adquirir fundamentos técnicos básicos del voleibol y de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como una alternativa de práctica de actividad física, se tomó inicialmente la decisión de aprovechar los contenidos temáticos - Voleibol- que correspondían al periodo académico en la institución educativa para tenerlos como base, para que los estudiantes tuvieran una alternativa para generar hábitos de actividad física.

El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria (ONU, 2005, citado por Rodríguez, 2015). Más concretamente: “debido al tiempo que disponíamos para el desarrollo de las clases en este periodo, se optó por hacer énfasis en la técnica del golpe de antebrazo en el voleibol” (DC2, Guerrero, 2022). (Ver anexo 5, Diario docente. Pg. 90).

Durante las clases siguientes, teniendo en cuenta que la mayoría de los estudiantes eran demasiado competitivos, se prefirió no usar juegos, sino ejercicios con y sin balón, es así como en una de las clases: “realizaron ejercicios enfocados al reconocimiento de la posición

fundamental para realizar el golpe de antebrazo” (DC Guerrero, 2022) (Ver anexo 5, Diario docente. Pg. 90)

Con respecto a la metodología para el desarrollo de la fuerza, resistencia y flexibilidad, esta información quedo consignada en el documento que se elaboró para su estudio y como apoyo para el desarrollo de los retos, ello debido al poco tiempo con que se contó para el desarrollo de las clases, debido a diferentes circunstancias del contexto. (Ver anexo 10. Documento de retos. Pg. 123).

A continuación, se presentan los resultados relacionados al tercer objetivo de la propuesta pedagógica:

### **Práctica de actividad física, un reto en la construcción de hábitos de actividad física en adolescentes**

En relación con el objetivo de realizar actividad física, orientada al desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Diarios, se optó por presentarles a los estudiantes una propuesta que les permitiera a ellos poder escoger qué tipo de actividad física querían desarrollar, esta se basó en una serie de retos que se deberían realizar a lo largo de cuatro semanas, con el objetivo crear hábitos de actividad física. (Ver anexo 10. Documento retos Pg. 123)

Para el desarrollo de este objetivo, debido a que solo se contó con el tiempo del curso de práctica docente II, por motivos de la pandemia del COVID-19, se acordó con el profesor del curso de sistematización de la práctica pedagógica, dedicar un tiempo para continuar con la implementación de la propuesta pedagógica, en este caso, el asesor de la práctica en la institución educativa, facilito que se pudiera trabajar con el mismo grupo el tema fomento de hábitos de actividad física, durante cuatro sesiones que se solicitaron, con la condición de que se abordaran también los temas correspondientes al periodo académico.

De esta forma, se utilizó una hora de las dos horas de la sesión de clase para trabajar el contenido de microfútbol y la otra para continuar con el desarrollo de la propuesta pedagógica. Por tanto, “explicamos sobre que eran los retos y como los íbamos llevar a cabo los retos y cual eran el objetivo de estos” (DC1, Barrera 2022), de igual forma: “se pidió de manera voluntaria qué estudiantes querían hacer parte de los retos de actividad física que se

llevarían a cabo y se asigno el primer reto de esa semana. Se inscribieron 12 de 25”. (DC1, Barrera, 2022)

Se pido de manera voluntaria la participación de ellos, debido a que, no queríamos forzar al estudiante a realizar algo con lo cual se iba a sentir amenazado o predispuesto hacia una nota, sino que, se buscaba que el estudiante tomará la iniciativa de querer realizar la actividad de manera autónoma, además de que la construcción de hábitos es algo que nace de la voluntad de la persona, de querer mejorar o cambiar ciertos aspectos de una manera positiva que le permitan generar cierta mejoría en su calidad de vida; debido a que, algo que es interpuesto sobre alguien lo único que genera en la mayoría de los casos es abandono y rechazo sobre la actividad.

Nos basamos también en la premisa del “aprendizaje autónomo es el proceso intelectual, mediante el cual el sujeto pone en ejecución estrategias cognitivas y metacognitivas, secuenciales, objetivas, procedimentales y formalizadas para obtener conocimientos estratégicos” (Solórzano & Yelena, 2017).

En la sesión número dos “se revisa el reto número uno, se corrige y resolver dudas para los próximos, les asignamos el reto número dos y la explicación de como se iba a realizar” (DC2, Barrera, 2022), en esta revisión se puede percibir como “el grupo se veía más interesado en las actividades, se les veía más interés de realizar los retos” (DC2, Barrera, 2022)

En las sesiones siguientes los estudiantes presentaron evidencias fotográficas, “el profesor Javier Barrera estaba revisando los Diarios de campo y asesorando, algunos estudiantes, nos mostraban videos e imágenes en su celular sobre los retos y los Diarios de campo. (DC3, Guerrero, 2022), “recogimos los Diarios de Campo y les solicitamos que nos enviaran videos e imágenes al celular, se les asigno a los estudiantes que nos habían colaborado una nota extra” (DC3, Guerrero 2022).

## **CAPÍTULO 5**

### **ANEXOS**

#### **Anexo 1: Propuesta Pedagógica**

##### **Contextualización de la propuesta pedagógica**

La Institución Educativa Camilo Torres, se encuentra ubicada en la ciudad de Montería, en el barrio Mocarí, perteneciente a la comuna 9. Su sede central se ubica en el sector Camilo Torres y cuenta con 3 sedes más; una de ellas ubicada en el barrio Paz del Norte, la otra cerca de la institución central y la otra en el barrio 20 de julio. Estas 3 sedes son de básica primaria, mientras que la sede central cuenta con el bachillerato.

En esta institución, al igual que en todas sus sedes, los estudiantes son de estratos 1 y 2, cabe mencionar, que el barrio Mocarí es bastante conocido por su pasado violento y la confirmación de pandillas, que con el transcurrir de los tiempos han ido desapareciendo. Así mismo, se ha percibido un notorio cambio en la población institucional a lo largo de los años, sus ideales se enfocaron en concientizar a sus estudiantes en la importancia de formarse como personas íntegras, en un entorno donde aún se reflejan rastros de violencia.

Los habitantes del barrio Mocarí, poco a poco han ido mejorando su calidad de vida, comenzaron a hacer uso apropiado de los escenarios deportivos del sector, adquiriendo conciencia y cuidado sobre los mismos. Dentro del barrio podemos encontrar 3 centros deportivos principales, dos canchas múltiples y una cancha de fútbol 11. Además, la comunidad cuenta con un parque de barras, un parque bío saludable y aproximadamente 3 gimnasios, donde en los últimos años el número de usuarios ha ido en aumento.

No obstante, a pesar de estos cambios favorables en la rutina de actividad física de los habitantes del barrio, se evidencia poca realización de esta dentro de la Institución Educativa Camilo Torres, convirtiéndose en una problemática que aún no recibía la importancia requerida. Siendo conscientes de la necesidad de generar un impacto positivo dentro del establecimiento educativo. Por tal razón buscamos dar a conocer los beneficios de la Actividad Física, su importancia y el porqué de practicarla, así mismo, incentivando su práctica y la creación de hábitos de Actividad Física, buscando mejorar su calidad de vida.

Es importante recalcar, que las prácticas investigativas y prácticas docentes que desarrollamos en la Universidad de Córdoba fueron las bases fundamentales para descubrir la problemática, construir este proyecto junto con una propuesta pedagógica, la cual se

implementó específicamente en el grado noveno-uno (9-1) de la institución educativa Camilo Torres para contribuir al aumento de la Actividad Física presente dentro de la comunidad.

Basado en la problemática surge el siguiente interrogante general para orientar la propuesta pedagógica:

- ¿Cómo fomentar hábitos de Actividad Física a través de la clase de Educación Física para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia?
- De esta pregunta se derivan las siguientes:
- ¿Qué conocimientos se requieren sobre los hábitos de Actividad Física, capacidades físicas y las generalidades del voleibol?
- ¿Cómo ejecutar los gestos técnicos del voleibol de una manera eficiente?
- ¿Cómo aumentar los niveles de Actividad Física en casa?

### **Justificación de la Propuesta Pedagógica**

La Educación Física, Recreación y Deporte, es considerada como, la estrategia más efectiva, para la promoción regular de la actividad física y el aumento de su práctica en los estudiantes; consideración no menor, si se reconocen los altos índices de inactividad física y sobrepeso presentes en la sociedad actual.

Por lo cual, la siguiente propuesta pedagógica a través de las clases de Educación física: específicamente, para el voleibol, los retos y desafíos recreativos, buscan promover la práctica de Actividad Física, como una herramienta para la creación de hábitos y estilos de vida saludable y prevención de futuras enfermedades.

Así mismo, mostrar la importancia de nuestro cuerpo y el rol que cumple para nuestra supervivencia, la interacción con el mundo y los múltiples beneficios que otorga tener un cuerpo y mente sana, en el mejoramiento de la calidad de vida, con ello, se aporta a los objetivos del área de Educación Física, Recreación y Deportes de la Institución Educativa Camilo Torres, de Mocarí, Córdoba, Colombia, los cuales son:

- Lograr a través de la práctica de las actividades físicas, la coordinación motora básica en los procesos deportivos.
- Identificar los principios de salud y educación y aplicarlos en la vida diaria.
- Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando en hábitos de aseo, salud e higiene mental.

(Plan de área de Educación Física, Recreación y deporte de la Institución Educativa Camilo Torres, 2019).

En el mismo nivel de importancia, se fundamentan, en el plan de desarrollo del municipio de Montería, llamado, “Gobierno de la gente”, por medio del cual, se busca impulsar el desarrollo del deporte formativo, recreativo y competitivo, que se acoge a lo dispuesto, en la Política Nacional para el Desarrollo del Deporte, la Recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2020-2028.

Por lo anteriormente expuesto se llevará a cabo la política pública en el siguiente programa:

- Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte. (Deporte Ahora la gente)  
Así mismo, el área de educación física tiene un compromiso con la salud de la sociedad, desde las orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes (2019), donde se afirma que:

Uno de los fines asignados a la Educación Física, Recreación y Deportes (EFRD) en la escuela consiste en fomentar en los estudiantes hábitos saludables, que tengan una incidencia en su desarrollo integral, y que, en conjunto con los demás contenidos del área, apunten a la creación de estilos de vida saludable (Ministerio de educación nacional de Colombia, 2022).

Por lo tanto, se puede considerar que los currículos y las clases en el área de educación física, deben fomentar el desarrollo de hábitos de actividad física, con el fin de promover la creación de estilos de vida saludable y mejorar el bienestar integral de los estudiantes, como lo comenta Hoechner et al (2008). “La Educación Física, Recreación y Deportes (EFRD) se considera como una de las estrategias efectivas para la promoción regular de la actividad física y el aumento de su práctica en los estudiantes” (Ministerio de educación nacional de Colombia, 2022).

Lo anterior quiere decir, mediante el aprovechamiento de los objetivos del área de la educación física, recreación y el deporte (AEFRD), los programas municipales de la ciudad de Montería, Córdoba, Colombia y a su vez las orientaciones curriculares del área de educación física, recreación y deportes, se busca fomentar los hábitos de actividad física para lograr un mejor desarrollo en la calidad de vida de los estudiantes, mediante, la práctica de la Actividad Física.

## **Fundamento teórico**

### **Competencias:**

Las competencias son entendidas como el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes que desarrollan las personas y que les permiten comprender, interactuar y transformar el mundo en el que viven (Ministerio de Educación Nacional, 2010).

#### ***La Competencia Motriz:***

“Entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.” (Ministerio de Educación Nacional, 2010).

#### ***La Competencia Axiológica Corporal:***

“Entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.” (Ministerio de Educación Nacional, 2010).

### ***Voleibol***

El voleibol fue creado por William Morgan en 1895, en Massachussets, Estados Unidos. Es un deporte de conjunto que se juega en una cancha rectangular (18 metros de largo por 9 metros de ancho), dividida en el centro por una red donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es hacer que el balón caiga en la mitad contraria de la cancha, la propia cancha se defiende con tal de evitarlo. Cada equipo puede tocar el balón tres veces antes de volverá pasarla por encima de la red. Cada jugador puede efectuar la primera y tercera jugada, pero nunca dos veces consecutivas (exceptuando el bloqueo). (Cortina Guzmán, 2007).

## **Fundamentos técnicos del Voleibol**

### **Golpe Bajo o de Antebrazos**

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso (reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies), y las piernas flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco.

En esta postura se espera al balón. El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. (Cortina Guzmán, 2007).

### ***El Voleo o Golpe de Dedos***

El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear (Cortina Guzmán, 2007).

Aspectos fundamentales en la ejecución de la técnica del voleo:

- Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
- Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el voleo
- Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.
- En el caso del voleo hacia atrás, debe realizarse un ligero movimiento de las caderas hacia delante y arriba, mientras que el movimiento de los brazos será fundamentalmente hacia arriba.



### **Técnica del saque**

Técnica del saque El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia (Cortina Guzmán, 2007).

Aspectos fundamentales en la ejecución de los saques:

- Lanzamiento del balón. Debe ser lo más exacto posible
- La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea. Debe asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.
- En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto (Cortina Guzmán, 2007).

### **El Remate**

El remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas. (Cortina Guzmán, 2007).

### **Bloqueo**

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil. (Cortina Guzmán, 2007).

Postura y movimientos para la preparación del bloqueo:

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm. de la red, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la red. La vista está dirigida hacia el contrario.

También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la red, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del pie más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena

con el pie, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón está muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con el desplazamiento en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90°) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la mayor altura posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y los dedos de los manos separados. (Cortina Guzmán, 2007).

### **Capacidades Físicas**

#### **Resistencia**

Para Martin et al. (2001), La resistencia es la capacidad para sostener un determinado rendimiento el más largo periodo de tiempo posible. (Fader, 2013), es la capacidad de mantener un determinado movimiento o acción el mayor tiempo posible, esto nos ayuda a mantener la realización de las actividades el mayor tiempo posible.

#### **Fuerza**

Según Rodríguez, G. y Martínez, E. (2018), "La fuerza en educación física se entiende como la capacidad física que permite generar tensión muscular para contrarrestar una resistencia externa o superar la gravedad, y que es fundamental para la realización de diferentes acciones motrices en contextos deportivos y de la vida DÍaria" (p. 45).

#### **Flexibilidad**

Según Pérez, A., & López, M. (2019), "La flexibilidad en educación física se refiere a la capacidad del aparato locomotor para alcanzar una amplia gama de movimientos articulares, lo que facilita la realización de movimientos sin restricciones y con fluidez" (p. 58).

#### **Aprendizaje Basado en Retos (ABRe)**

Una de las metodologías innovadoras que ha puesto de manifiesto una estructura basada en el alumno como centro de la enseñanza deportiva ha sido el Aprendizaje Basado en Retos (ABRe) (Nichols, Cator y Torres, 2016). A través de la adquisición de roles diferentes dentro del propio acto educativo, así como la cesión progresiva de autonomía, el alumno se enfrentará a retos deportivos que permitirán la adquisición de diferentes

conocimientos, así como la experiencia de aprendizajes significativos (González y otros, 2021).

### **Planificación de la Enseñanza**

#### ***General***

- Implementar hábitos de Actividad Física a través de la clase de Educación Física, utilizando el voleibol, retos y desafíos recreativos para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia como estrategia, para mejorar la calidad de vida.

#### ***Específicos***

- Identificar el significado y la clasificación de los hábitos de Actividad Física, capacidades físicas y generalidades del voleibol.
- Adquirir fundamentos técnicos básicos del voleibol y de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como una alternativa de práctica de actividad física.
- Realizar actividad física, orientada al desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Diarios.

### **Competencia y Contenido**

Tabla 1

Competencia y Contenido

---

Competencia:	Motriz
Contenido:	Voleibol
	Historia del voleibol
Conceptual	Reglas del voleibol
	Ejercicio Aeróbico y Anaeróbico
	Gestos técnicos (Golpe de antebrazo, Golpe de dedos, Remate, Saque, Bloqueo)
Procedimental	¿Qué es el ejercicio aeróbico y anaeróbico?
	Ejercicios anaeróbicos y anaeróbicos
Actitudinal	

---

Fuente. Elaboración de autores

Tabla 2

Competencia y Contenido

---

<b>Competencia:</b>	Axiológica Corporal
<b>Contenido:</b>	Hábitos de Actividad física
	¿Qué son los hábitos de actividad física?
<b>Conceptual</b>	Tipos de hábitos de actividad física
	Importancia de los hábitos de actividad física
<b>Procedimental</b>	
<b>Actitudinal</b>	Autocuidado de mi cuerpo por medio de la actividad física
	Perseverancia para lograr y mantener mi cuerpo sano

---

Fuente. Elaboración de autores

Tabla 3.

Competencia y Contenido

---

<b>Competencia:</b>	Motriz
<b>Contenido:</b>	Capacidades físicas (Fuerza y Resistencia)
	¿Qué es la fuerza?
<b>Conceptual</b>	¿Qué es la resistencia?
	¿Qué es la flexibilidad?
<b>Procedimental</b>	Realización de retos, orientado a la construcción de hábitos de actividad física
<b>Actitudinal</b>	

---

Fuente. Elaboración de autores

## Actividades y Sesiones

Tabla 4.

### Actividades

Clase	Temática	Objetivo	Actividades
1	Presentación		Charla con estudiantes
2	¿Que son los hábitos de actividad física?		Aplicación de Test de hábitos
3	Tipos de hábitos de actividad física	Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol	Explicación significada de hábitos de actividad física
4	Importancia de los hábitos de actividad física		Explicación de los tipos de hábitos de actividad física
5	Actividad física, como habito de vida saludable		Explicación de la importancia de los hábitos de actividad física y como ayudan a mejorar mi calidad de vida
6			Explicación de la actividad física como una habito
			Exploración saberes previos sobre el voleibol
	Voleibol, Reglamento e Historia		Explicación sobre la historia del voleibol.
7		Adquirir fundamentos técnicos básicos del voleibol y de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como una alternativa de práctica de actividad física.	Explicación sobre el reglamento del voleibol
			Trabajo en casa sobre los aspectos técnicos del voleibol (Golpe de antebrazo, golpe de dedo, saque, remate)
			Explicación teórica de la técnica del golpe de antebrazo
8	Golpe de antebrazo en el voleibol		Explicación de la ejecución del golpe de antebrazo
			Ubicación de los miembros superiores
			Ubicación de los miembros inferiores.

			Ejecución simulando el juego
			Explicación teórica de la técnica del golpe de dedos
9	Golpe de dedos en el voleibol		Ejercicios de asimilación del golpe de dedos (ubicación de los miembros inferiores y movimiento de la muñeca)
			Ejecución simulando el juego
			Explicación teórica del gestó técnico del saque
10	Saque en el voleibol		Ejercicios de asimilación del saque
			Ejecución simulando el juego.
			Explicación teórica del gestó técnico del remate
11	Remate en el voleibol		Ejercicios de asimilación del remate
			Remate de pie
			Remate saltando
12	Juego		Ejecución de partido, asimilación de reglas vista
			Ejecución de gestos técnicos
			Aplicación de retos cada semana
13	Retos	Realizar actividad física, orientada al desarrollo de la resistencia, fuerza o la práctica de un deporte determinado, en su tiempo libre, por lo menos 30 minutos Diarios.	Se dejarán 4 retos semanales durante un mes, que realizaran 5 días a la semana y que dedicaran 30 minutos mínimos para la realización de ellos Diariamente.

Fuente. Elaboración de autores

### **Metodología**

Para la enseñanza de la unidad didáctica, se busca una metodología activa, donde el docente sea el emisor y el estudiante el receptor, el más idóneo es el demostrativo, el cual busca que el docente y el alumno intervengan conjuntamente en el proceso enseñanza-aprendizaje, Calvo (2006), define que el maestro es quien emite sus conocimientos a los estudiantes a través de la demostración práctica, para que después los estudiantes emitan las mismas acciones.

Según Vasques Gonzales, (2015), el maestro es el guía de la clase, donde sus instrucciones serán fundamentales para lograr un buen proceso de aprendizaje, buscando la participación activa de los estudiantes, Álvarez y Jurado (2011), afirman que el objetivo de la demostración en el estudiante es que pueda obtener habilidades básicas en diversas actividades que realice en el aula, deberá aprender a utilizar materiales para la ejecución de cualquier demostración.

Es necesario que el estudiante amplíe su estudio teórico y práctico de un modo fácil para su aprendizaje (Vas15), el buen proceso de emisión de los conocimientos será clave, ya que su fácil comprensión logrará que los estudiantes lleguen a obtener habilidades teórico-prácticas.

### **Tipo de demostración**

El tipo de demostración utilizado es la directa o personal, Álvarez y Jurado (2011), dicen que la efectúa el propio maestro ya que a la vez pide que se realice una planificación y hacer uso de cierta técnica, puede utilizar la ayuda de materiales audiovisuales para que sea más fácil la presentación de la actividad u operación (Vas15), esta nos ayuda a controlar de manera directa a los estudiantes, donde el maestro guía personalmente el proceso de aprendizaje y tiene el control sobre los resultados.

## Evaluación

Tabla 5.  
Evaluación

Objetivo	Nota		
	1.0-2.5	2.6-3.6	3.7-5.0
Identificar el significado y los tipos de hábitos de actividad.	No identifica el significado y la importancia de los hábitos de actividad física.	Identifica de manera deficiente el significado, los tipos y la importancia de los hábitos de actividad física.	Identifica de manera satisfactoria el significado, los tipos y la importancia de los hábitos de actividad física.
Realizar en forma adecuada gestos técnicos del voleibol e implementar el método continuo para realizar ejercicios relacionados con la resistencia aeróbica.	No conoce la historia y el reglamento,  No realiza adecuadamente ningún gesto técnico del voleibol	Conoce la historia, pero no el reglamento del voleibol  Realiza adecuadamente 2 de los 4 gestos técnicos del voleibol, vistos en clase	Conoce la historia y el reglamento del voleibol  Realiza adecuadamente todos los gestos técnicos del voleibol vistos en clase
Realizar retos de actividad física propuestos manteniendo la frecuencia, intensidad y volumen; recomendados para mejorar la salud.	No realizo ningún día los retos propuestos	Realizo durante tres días los retos propuestos para los 5 días	Realizo 5 días o más los retos propuestos durante la semana

Fuente. Elaboración de autores



**Anexo 2**

**Registros Fotográficos (Evidencias Sesiones de Clases)**



### Anexo 3 Encuesta

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrar la práctica de la actividad física en jóvenes de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan desarrollar más y mejores actividades físicas en nuestro colegio. Encierra en un círculo, la alternativa que más te represente.

1. ¿Cuántos años tienes?  
\_\_\_\_\_
2. Sexo:
  - a) Mujer
  - b) Hombre
  - c) No binario
3. ¿Sabes que es un hábito?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) No lo sé exactamente, pero tengo idea.
4. ¿Sabes que es un hábito de actividad física?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) No lo sé exactamente, pero tengo idea.
5. Escribe cual es el concepto de lo que es para ti un hábito.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Escribe cual es el concepto de lo que es para ti un hábito de actividad física.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) Algunas veces
8. En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante 30 minutos o más?
  - a) 3 o más veces por semana.
  - b) 1 a 2 veces por semana.
  - c) No practiqué deporte
  - d) No practico deporte
9. ¿Qué deporte prefieres?
  - a) Fútbol
  - b) Basquetbol
  - c) Tenis
  - d) Voleibol
  - e) Tenis de mesa.
  - f) Otros ¿Cuál? \_\_\_\_\_
  - g) Ninguno de los anteriores
10. ¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de él?
  - a) Fútbol
  - b) Basquetbol
  - c) Tenis
  - d) Voleibol
  - e) Tenis de mesa.
  - f) Ninguno de los anteriores
  - g) No practico deportes ni actividad física
  - h) Otro ¿Cuál?  
\_\_\_\_\_
11. Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) No lo sé
12. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) A veces

13. ¿Con quién sueles realizar deporte o actividad física fuera del horario de Educación Física?
- a) Solo
  - b) Con amigos.
  - c) Con familiares.
  - d) No practico deporte o actividad física.
14. Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿En qué nivel estarías?
- a) Muy malo
  - b) Malo
  - c) Regular
  - d) Bueno
  - e) Muy bueno
15. Durante los últimos 6 meses, ¿Ha participado o asistido a actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su comuna o en el lugar de estudio?
- a) Sí
  - b) No
16. ¿Encuentras que el colegio o la ciudad de Montería, ayudan a promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?
- a) Sí
  - b) No
  - c) No lo sé
17. Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?
- a) Mucho mejor que hace un año
  - b) Algo mejor que hace un año
  - c) Similar a la de hace un año
  - d) Algo peor que hace un año
  - e) Mucho peor que hace un año
18. ¿Piensas que tu barrio o comuna se practica mucho deporte o actividad física o recreativa?
- a) Sí
  - b) No
  - c) No lo sé
  - d) No me interesa
-

Anexo 4  
 Test Pictórico

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

**Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres (C-PAFIn)**  
 Desarrollado por Mireya-Castro, Jiménez-Díaz, Anaya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Sexo: Hombre Grado: \_\_\_\_\_

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). Recuerda no hay respuestas buenas o malas, este **NO** es un examen. Por favor responde lo más honesto y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

**Instrucciones:**  
 Marca el dibujo con el que más te identificas.

1. En la última semana, de lunes a viernes, YO FUI



2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUI



3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/bate o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

<p>a. Cuántas veces entrenas a la semana?</p> <p>___ 1 a 2 días a la semana</p> <p>___ 3 días a la semana</p> <p>___ más de 3 días a la semana</p>	<p>b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por día)?</p> <p>___ menos de 30 minutos</p> <p>___ entre 31 a 1 hora</p> <p>___ más de 1 hora</p>
--	--

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

\_\_\_ Caminando

\_\_\_ Bus/Buseta

\_\_\_ Carro

\_\_\_ Bicicleta

Otros ¿cuál? \_\_\_\_\_

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

**Anexo 1**

**Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres (C-PAFIm)**  
 Desarrollado por Mireya-Castro, Jiménez-Díaz, Anaya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Sexo: Mujer Grado: \_\_\_\_\_


Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). Recuerda no hay respuestas buenas o malas, este **NO** es un examen. Por favor responde lo más honesto y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

**Instrucciones:**  
 Marca el dibujo con el que más te identificas.

1. En la última semana, de lunes a viernes, YO FUI



2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUI



3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/bate o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

<p>a. Cuántas veces entrenas a la semana?</p> <p>___ 1 a 2 días a la semana</p> <p>___ 3 días a la semana</p> <p>___ más de 3 días a la semana</p>	<p>b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por día)?</p> <p>___ menos de 30 minutos</p> <p>___ entre 31 a 1 hora</p> <p>___ más de 1 hora</p>
--	--

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

\_\_\_ Caminando

\_\_\_ Bus/Buseta

\_\_\_ Carro

\_\_\_ Bicicleta

Otros ¿cuál? \_\_\_\_\_

## **Anexo 5**

### **Diarios de campo docentes en formación**

#### ***Clase 02 de mayo 2022***

La clase era el grado 9°1 comenzamos la clase a las 6:35 no era un grupo tan numeroso 26 estudiantes, quien estuvo a cargo de la dirección del grupo fue el estudiante Javier Guerrero de la Universidad de Córdoba cuando comenzó la clase comenzó primero presentándose como estudiante como profesor luego una breve charla de lo que quería con el grupo de lo que iba a hacer el día de hoy ya entrando en materia en la clase de educación física comenzó con un breve calentamiento y realizo desplazamientos laterales, entre otros ejercicios de calentamiento.

Comienza haciendo un juego con el fin de conocer al grupo es decir de conocer al grupo como trabaja y cómo se desenvuelve en la clase de educación física y cómo va a tener que ser la metodología que va a tener el profe, la gran mayoría de los participantes está interactuando con el profesor, la gran mayoría presta atención y se dejan guiar de la mejor manera, Los juegos fueron caminado en la cooperación y la coordinación se hicieron trabajos en grupos individuales y también se hicieron juegos en grupos e individuales.

Al principio del grupo no tenía una buena actitud era un grupo bastante indisciplinado de hecho se diría que la indisciplinación era un siete de 10 pero al realizar la clase y al momento de la clase cuando ya se iba procediendo hacer actividades juegos entre otras dinámicas el grupo se encontraba activo y mejorando la actitud frente a las actividades.

Sólo dos estudiantes no estuvieron en la clase decidieron no participar en la clase porque se le notaba bastante indisciplinación y no se le veía con la mejor actitud de estar en la clase, pero se salieron de la clase sólo por su cuenta ellos fueron lo que decidieron no estar en la clase.

Se mantuvo una voz alta en toda la clase para que todos los estudiantes pudieran escucharlo. Al finalizar la clase el profesor reunió a todos los estudiantes y le preguntó qué tal le pareció la clase, si le gustó la clase y todos los estudiantes respondieron de una buena manera, al final de la clase se llamó a lista y culminó las horas de clases.

#### ***Clase 09 de mayo 2022***

El profesor en este caso que está a cargo de la clase es el estudiante Javier Barrera la clase seguía siendo para el grado 9°1 la clase comenzó a las 6:35 y el grupo esta vez era un

poco menos numeroso que la primera vez ya que se encontraban con un alto miedo por el paro armado que ocurrió el día jueves hasta el día lunes en la ciudad de Montería, El profesor Javier Barrera comenzó la clase presentándose y diciendo que aunque éramos pocos quería que se desarrollaran de la mejor manera y poder estar dispuestos a trabajar aun siendo muy pocos estudiantes

El Profesor comenzó con una breve charla preguntando sobre que sabían de la historia del voleibol ya que algunos estudiantes pues no sabían que era el volibol y aun así los pocos estudiantes que están no conocían sobre la historia del voleibol el profesor Javier dio una breve charla sobre lo que era la historia del voleibol

La clase comenzó con un breve calentamiento haciendo ejercicios de taloneo, ejercicios de desplazamiento laterales con miembros inferiores y un breve juego de calentamiento. Luego empezó a explicar sobre generalidades del voleibol y se enfocó un poco más en un golpe clave para el volibol que es el golpe de antebrazo.

Realizó varias actividades con respecto al golpe antebrazos y se actividades cooperativas grupales e individuales. El grupo siempre se mostró atento a la clase y con una buena actitud. Esta vez ninguno de los estudiantes actúa fuera de la clase ya que eran pocos y todos estuvieron participando y activos en la clase

Al finalizar puso en práctica con un breve partido lo aprendido en clase luego de eso el profesor preguntó qué tal les pareció la clase y si les gustó, los estudiantes que estaban ya que eran poco respondieron de una buena manera al finalizar la clase el profesor tomó lista y culminó la clase.

#### ***Clase 16 de mayo del 2022***

Nos presentamos en la Institución Educativa, el profesor de Educación Física nos informó que, debido al fuerte aguacero de la noche anterior, no darían clase ya que el colegio se inunda y no es queda en condiciones para dar clases. Además, se había informado a nivel de Córdoba por parte de un periódico de un posible paro los lunes, martes y miércoles de esa semana por irregularidades en los pagos de los docentes. Por tales motivos, a esas horas de la mañana en la institución optaron por cancelar las clases de ese día.

Motivos estipulados:

- Posible paro.
- No había condiciones para dar las clases, debido a que, la institución se encontraba llena de agua.
- No se presentaron muchos estudiantes.

### ***Clase 23 de mayo de 2022***

La clase constaba de 2 momentos: uno teórico dentro del aula y otro práctico en el polideportivo de la institución.

La clase comenzó a las 6:15 a.m., en el aula de clase. EL profe javier barrera dirigió la clase en el salón, la parte teórica. Se empezó por preguntales a los estudiantes acerca del voleibol, su historia, sus generalidades y otros aspectos fundamentales del deporte, para poder así determinar sus conocimientos previos con respecto al deporte, también se habló sobre los hábitos, si ellos sabían lo que era un hábito, que tipos de hábitos tenían y se les pidió que en una hoja escribieran los hábitos que ellos tenían y además se les dejó una actividad para entregar en forma de taller el día 02 de junio.

Después nos dirigimos hacia el polideportivo, donde el profe javier guerrero desarrollo la clase de voleibol. Se hizo un calentamiento, actividades asimilativas al gestó técnico del golpe de antebrazo, actividades para conocer las posiciones (1,2,3,4,5 y 6) en la cancha de voleibol y se explicó la posición fundamental del deporte.

Por último, se volvió a reunir al grupo completo en un lado de la cancha, se tomó la respectiva asistencia, se recordaron los compromisos adquiridos y se les pidió que averiguaran para la siguiente clase un poco acerca del golpe de dedo. La clase finalizó a las 7:50 a.m.

### ***Clase30 de mayo del 2022***

No hubo clase en la Institución Educativa Camilo Torres, debido a que, el día anterior se habían realizado las elecciones presidenciales en el territorio Nacional.

### ***06 de junio de 2022***

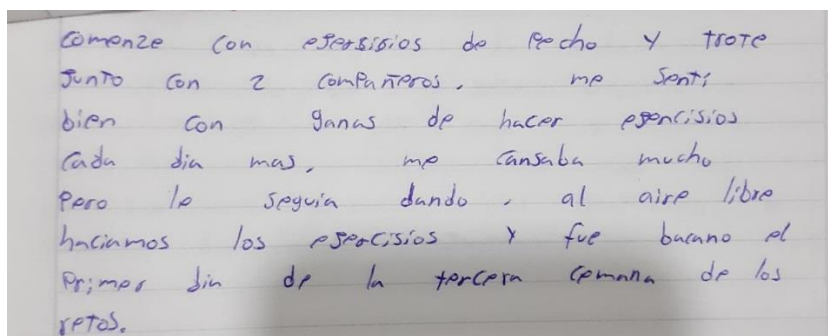
La clase no se pudo desarrollar, por qué nos encontramos ese día saliendo en las horas de la madrugada hacia Cali, ya que teníamos una práctica universitaria en esa ciudad.

**13 de junio de 2022**

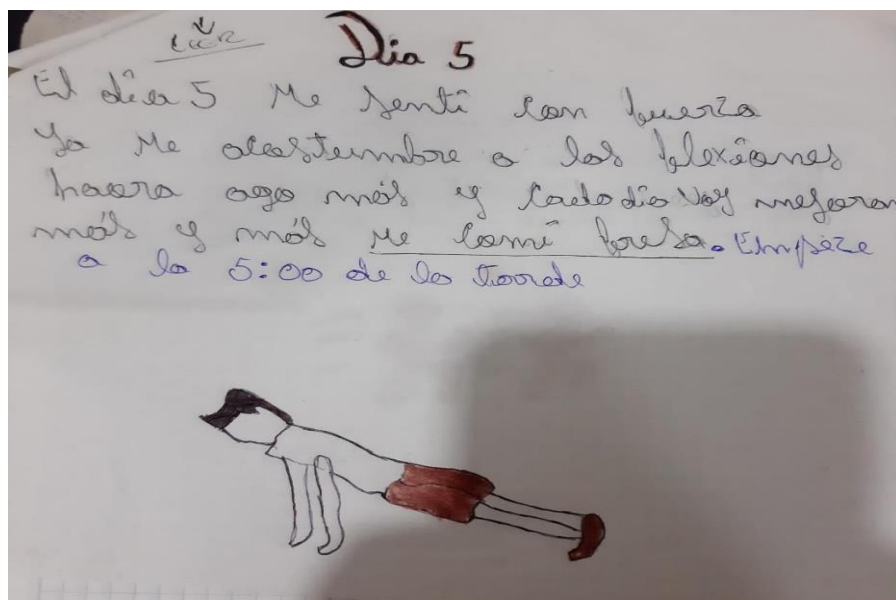
La clase de educación física no se pudo desarrollar de manera adecuada o como se tenía prevista, ya que el día anterior en las horas de la noche cayó un fuerte aguacero y las instalaciones del colegio se inundaron, entre ellas el polideportivo y la sala materiales deportivos, los balones y todos los materiales estaban totalmente mojados, la cancha no estaba en condiciones óptimas y se optó por pedirle la colaboración a los estudiantes que nos ayudarán a drenar y poder sacar los implementos deportivos para poder secarlos al sol.

### **Anexo 6**


#### **Díarios de Campo de los Estudiantes**



Comenze con ejercicios de pecho y trote  
Junto con 2 compañeros, me senti  
bien con ganas de hacer ejercicios  
cada dia mas, me cansaba mucho  
pero lo seguia dando, al aire libre  
haciamos los ejercicios y fue bueno el  
Primer dia de la tercera semana de los  
retos.



13 de junio **Dia 5**  
El día 5 Me senti con buena  
ya me alestumbre a las lesiones  
hacia algo más y cada dia voy mejorando  
más y más me lame basta. Empeze  
a la 5:00 de la tarde





**Actividad física y bienestar desde la clase de educación física**  
**ISBN: 978-628-95788-4-3**

26/sep/22

Rutina

- Crunch Abdominales 10 X 3 series
- Twist Ruso 12 X 4 series
- Escalada de montaña 72 X 5 series
- Toque al talon 76 X 3 series
- Elevación de piernas 12 X 2 series
- Plancha 7 minuto 70 X 5 series
- Estiramiento de cobra 2 minutos X 2 series
- Estiramiento de columna con giro lumbar X 2 series

La verdad fue un entrenamiento muy intenso

**Día 1**

mi nombre es Santiago Diaz Carranza  
mi rutina diaria

En el primer día fui a trotar a caminar todo desde las 5:30 horas a las 6:45 empecé y me estaba cansado porque no estoy acostumbrado sigue haciendo cada vuelta por las curvas trotando para mejorar corriendo

**Día 2**

ya me estaba cansando menos seguía trotando en la cancha con mis amigos dando vueltas a la cancha y también corrimos y empezamos también hacer sentadillas me dolían los pies de tanto hacer sentadillas y trotar

Omar David Perez Cortes

Quiero  
trabajar  
limpiar platos  
salir a caminar todos los días en la calle

**Anexo 7**  
**Evidencia Retos en Casa**



## Anexo 8

### Análisis Diarios de Campo Docentes en Formación

Tabla 6.

Análisis Diario de campo docente en formación

ANÁLISIS DE DIÁRIOS DE CAMPO DOCENTE DEL GRADO 9-1			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FRAGMENTO	CÓDIGO (PALABRA CLAVE DEL FRAGMENTO)	CATEGORÍA (UNIÓN DE VARIOS CÓDIGOS)
Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física	“La clase de educación física comenzó con un breve explicación sobre la importancia del calentamiento y luego se realizaron desplazamientos laterales, Skipping, taloneo y un juego de activación física” (Barrera DC1, 2022)	Ejercicios y juegos de calentamiento	
Reconocer la disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases	Debido al tiempo que disponíamos para el desarrollo de las clases en este periodo, se optó por hacer énfasis en la técnica del del golpe de antebrazo en el voleibol (Guerrero DC2, 2022)	Pocas sesiones para el desarrollo de las clases	Hábitos de calentamiento
Adquirir fundamentos técnicos básicos del voleibol y de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, como una alternativa de práctica de actividad física	En esta clase se realizaron ejercicios enfocados al reconocimiento de la posición fundamental para realizar el golpe de antebrazo (Guerrero DC2, 2022)	Técnica Golpe de antebrazo: posición fundamental	
Reconocer la disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases (Emergentes)	Nos presentamos en la Institución Educativa, el profesor de Educación Física nos informó que, debido al fuerte aguacero de la noche anterior, no darían clase ya que el colegio se inunda y no queda en condiciones para dar clases. Además, se había informado a nivel de Córdoba por parte de un periódico de un	Condiciones ambientales; Aguacero, colegio inundado	Hábitos de vida saludable
		Condiciones sociales: Paro de profesores por	

		posible para los días; lunes, martes y miércoles de esa semana por irregularidades en los pagos de los docentes  (Barrera DC3, 2022)	<b>incumplimiento en el salario</b>	
Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física.	el la	En la primera hora de la sesión de clase se habló sobre los hábitos saludables. (Barrera DC4, 2022)	Charla de Hábitos de una vida saludable  Hábitos saludables	<b>Disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases</b>
Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física.	el la	Se les pregunto, si ellos sabían lo que era un Hábito, que tipos de hábitos tenían y se les pidió que en una hoja escribieran los hábitos que ellos tenían (Guerrero DC4, 2022)	<b>Descripción personal</b> hábitos saludables, por escrito	
Reconocer disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases  (Emergentes)	de las	No hubo clase en la Institución Educativa Camilo Torres, debido a que, el día anterior se habían realizado las elecciones presidenciales. (Barrera DC5, 2022)	<b>Condiciones sociales: Elecciones presidenciales</b>	
Reconocer disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases  (Emergentes)	de las	La clase no se pudo desarrollar, por qué nos encontramos ese día saliendo en las horas de la madrugada hacia Cali, ya que teníamos una práctica campo del curso de metodología del entrenamiento deportivo universitaria en esa ciudad. (Barrera DC5, 2022)	<b>Práctica campo del curso de metodología del entrenamiento deportivo</b>	Gesto técnico de golpe de ante brazo
Reconocer disponibilidad de tiempo para el desarrollo de las clases  (Emergentes)	de las	No se pudo dar la clase de manera adecuada o como se tenía prevista, ya que el día anterior en las horas de la noche cayó un fuerte aguacero y las instalaciones del colegio se inundaron, entre ellas el polideportivo y la sala materiales deportivos, los balones y todos los materiales estaban totalmente mojados, la cancha	<b>Condiciones ambientales; Aguacero, colegio inundado, Materiales deportivos mojados</b>	

no estaba en condiciones  
 (Barrera DC5, 2022)

Evaluación del  
 aprendizaje

**CLASES DE SEPTIEMBRE (ASIGNACIÓN DE RETOS)**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FRAGMENTO	CÓDIGO  (PALABRA CLAVE DEL FRAGMENTO)	CATEGORÍA  (UNIÓN DE VARIOS CÓDIGOS)
Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física.	En primera instancia llegamos a la institución, hablamos con el docente a cargo ese día, estuvimos explicando un poco sobre lo que íbamos a hacer y a desarrollar durante las clases durante ese mes (BARRERA DC1 2022)	Evaluación conceptual de conocimientos previos sobre hábitos de actividad física: Se realizaron preguntas a los estudiantes de grado 9-6 sobre que eran los hábitos de actividad física y cuales tenían	Conocimientos sobre hábitos de actividad física
	Realizamos preguntas a los estudiantes de grado 9-1 sobre que eran los hábitos de actividad física y cuales tenían, con el objetivo de saber que conocimientos previos tenían sobre el tema (BARRERA DC1 2022)	Explicación sobre actividad física, hábitos de actividad física y temas relacionados.	Conocimientos sobre hábitos de actividad física
	Serian cuatro clases, mientras un compañero trabajaba el tema correspondiente al periodo académico – microfútbol- el otro se encargaba de la asesoría para los retos de actividad física. (BARRERA DC1 2022)	Explicación de retos de actividad física y la forma de desarrollarlos	Retos de actividad física
	A partir de allí procedimos a la explicación de conceptos sobre actividad física, hábitos de actividad física y temas relacionados (BARRERA DC1 2022)	Se asigno el primer reto de esa semana  Asesoría retos de actividad física	Retos de actividad física

	<p>Explicamos sobre que eran los retos y como los íbamos llevar a cabo los retos y cual eran el objetivo de estos (BARRERA DC1 2022)</p> <p>Dentro de esa clase, se pidió de manera voluntaria que estudiantes querían hacer parte de los retos de actividad física que se llevarían a cabo y se asigno el primer reto de esa semana. Se inscribieron 12 de 25. (BARRERA DC1 2022)</p> <p>Nos dispusimos a revisar la primera semana del reto, a los estudiantes pertenecientes de estudiantes voluntarios que están desarrollando la actividad (BARRERA DC2 2022)</p> <p>Luego de revisar el reto número uno, corregir y resolver dudas para los próximos, les asignamos el reto número dos y la explicación de como se iba a realizar (BARRERA DC2 2022)</p> <p>En esta clase el grupo se veía más interesado en las actividades, se les veía más interés de realizar los retos (BARRERA DC2 2022)</p> <p>Javier Barrera estaba revisando y asesorando con respecto a las actividades relacionadas con los retos de actividad física escritas en el Diario de campo. (GUERRERO DC3 2022)</p> <p>La asesoría fue participativa por parte de la mayoría de los estudiantes (GUERRERO DC3 2022)</p> <p>En cuanto al profesor Javier Barrera estaba revisando los Diarios de campo y asesorando, algunos estudiantes, nos mostraban videos e imágenes en su celular sobre los retos y los</p>	<p>Se pidió de manera voluntaria que estudiantes querían hacer parte de los retos de actividad física.</p> <p>Corrección y resolución de dudas sobre los retos</p> <p>Asignación de reto de actividad física N2</p> <p>Aumento del interés por parte de los estudiantes para la realización de los retos</p> <p>Corrección de actividades relacionadas con los retos de actividad física escritas en el Diario de campo</p> <p>Asesoría participativa</p> <p>Muestra de evidencias sobre los retos de actividad física, en</p>	<p>Metodología general</p> <p>Motivación por los retos</p>
--	---	--	--

***Actividad física y bienestar desde la clase de educación física***  
***ISBN: 978-628-95788-4-3***

---

menos 30 minutos Díarios.	Díarios de campo. (GUERRERO DC3 2022)	forma de videos, imágenes y escrito.
	También a su vez, dio las indicaciones sobre el reto número tres. (GUERRERO DC3 2022)	Indicaciones del reto numero 3
	Recogimos los Díarios de Campo y les solicitamos que nos enviaran videos e imágenes al celular (GUERRERO DC3 2022)	Recolección de evidencias de los retos de actividad física: Díarios de Campo, imágenes y videos
	Se les asigno a los estudiantes que nos habían colaborado una nota extra.  (GUERRERO DC3 2022)	Incentivos de notas a estudiantes que realizaron los retos de actividad física y Díarios de campo.

---

Fuente. Elaboración de autores

Tabla 7

Análisis diario de campo estudiantes

ANÁLISIS DE DIÁRIOS DE CAMPO PRESENTADOS POR ESTUDIANTES DEL GRADO 9-1				
SEMANA N1				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DÍA	FRAGMENTO	CÓDIGO (PALABRA CLAVE DEL FRAGMENTO)	CATEGORÍA (UNIÓN DE VARIOS CÓDIGOS)
Realizar actividad física, orientada al desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Díarios.	Día 1	“Mi primer día del reto, fui al gym, el entrenador me puso hacer glúteos, todo el entrenamiento fue de pierna y me puso sentadillas, series de 4 y me puso pesas a los lados de 10 libras” (Estudiante 1-2022).	Entrenamiento de glúteos y piernas  Ejercicio de sentadillas (4 series)	Conocimientos sobre hábitos de actividad física
		“Mi primer día fue difícil, porque hace rato no hago ejercicio y me sentí adolorido, hinchado los músculos y los brazos cansado” (Estudiante 2-2022)	Hace rato no hago ejercicio  músculos adoloridos y cansancio	Retos de actividad física  Metodología general
		“En el primer día fui a trotar, a caminar, trote desde las 5:30, lunes a las 6:45 empecé y me estaba cansando porque no estoy acostumbrado, seguí haciendo, daba vueltas por las canchas trotando para mejorar corriendo” (Estudiante 3-2022)	Me estaba cansando porque no estoy acostumbrado  Ejercicio de caminar y trotar: Resistencia	Metodología específica: Retos  Hábitos saludables
		“Rutina Crunch Abdominales 10 x 3 series Twist ruso 12 x 4 series Escalada de montaña 12 x 5 series Toque al Talón 16 x 3 series	Resistencia: Daba vueltas por las canchas trotando para mejorar corriendo durante una 1:15 h (autónomo)  Ejercicios de fuerza: Crunch Abdominales,	Motivación por los retos  Inactividad física  Entrenamiento grupal



Elevación de piernas 12 X 2 series  
 Plancha 1 min 10X 3 Series  
 Estiramiento de cobra 2 minutos x 2 series  
 Estiramiento de columna con giro lumbar x 2 series  
 La verdad fue un entrenamiento muy intenso” (Estudiante 4-2022)

Escalda de montaña, Plancha

Ejercicios de resistencia: Toque al talón, Elevación de piernas

Ejercicios de estiramiento: cobra, Estiramiento de columna con giro lumbar

Metodología específica: Fuerza, resistencia y flexibilidad, series y repeticiones

Intensidad del esfuerzo físico

Día 2 “Segundo día en gym, hice pierna, hice sentadillas con peso, hice skipping, caminadora, bicicleta, saltos con sentadillas” (Estudiante 1-2022)

Ejercicios de fuerza: Sentadillas con peso.

Ejercicios de resistencia: Skipping, Saltos de sentadilla

“En el segundo día, me sentí un poquito adolorido y voy acostumbrándome a las flexiones y comí una banana saludable. Empiezo a las 5:00 pm de la tarde” (Estudiante 2-2022)

Músculos adoloridos

Entrenamiento de fuerza: Flexiones

Toma de conciencia

		sobre una buena alimentación
	“Ya me estaba cansando menos, seguía trotando en la cancha con mis amigos, dando vueltas a la cancha y también corrimos y empezamos también hacer sentadillas, me dolían los pies de tanto hacer sentadillas y trotar” (Estudiante 3-2022)	Seguía trotando en la cancha con mis amigos  Entrenamiento de fuerza: Sentadillas
		Ejercicios de resistencia: Trotar y correr en la cancha.
		Me dolían los pies de tanto hacer sentadillas y trotar
	“Rutina Pile squat 18 x 3 series Sentadillas estáticas 40 segundos x 4 series 10 flexión abierta x 4 series 5 flexión Diamante x 4 series Rodillas hacia el pecho 30 seg x 3 series	Ejercicios de fuerza: Pile Squat, Sentadillas estáticas, Flexiones abierta y Diamante
	Este se enfocó en la resistencia tanto física como mental. Estuvo muy leve esta rutina” (Estudiante 4-2022)	Ejercicios de estiramiento: Rodillas hacia al pecho
		Se enfocó en la resistencia tanto física como mental
		Intensidad del esfuerzo físico
Día 3	“Día 3 fui a correr a la ciclo ruta, llegué hasta el aeropuerto y me devolví, cada 5 minutos hacia sentadillas, ya me dolían las piernas, al punto de llegada al devolverme solo corrí” (Estudiante 1-2022)	Ejercicios de fuerza: Sentadillas  Entrenamiento de resistencia: Correr

---

“En el tercer día me sentí como voy mejorando en las flexiones cada día, me estoy acostumbrándome. Empecé a las 5.00 de la tarde” (Estudiante 2-2022)

Ejercicios de fuerza:  
Flexiones de pecho

Mejoras en la  
condición física

“Me puse desde las 3:30 con unas pesas, que yo mismo hice, al principio me dolían, pero yo seguía con una mano, después troté a las 5:30 pm, Sali a trotar y correr, me estaba cansando cada vez menos” (Estudiante 3-2022)

Entrenamiento con  
materiales  
construidos  
(Autonomía)

Entrenamiento de  
resistencia: Sali a  
trotar y correr

Me estaba cansando  
cada vez menos

“Rutina  
Donkey Kicks x 16  
Butt Bridge x 16  
Pile scuat x 16  
Escaladora de montaña 14 x 3  
Estiramiento de aductores de  
pie 14 x 3.  
Entrenamiento de tren inferior  
y el más complicado de realizar  
por sus ejercicios y luego de  
unas horas empezó a dolerme  
las piernas” (Estudiante 4-  
2022)

Ejercicios de fuerza:  
Donkey Kicks, Butt  
Bridge Pile scuat,  
Escaladora de  
montaña

Ejercicios de  
estiramiento:  
Estiramiento de  
aductores.

Dolor en las piernas  
por entrenamientos

**Actividad física y bienestar desde la clase de educación física**  
**ISBN: 978-628-95788-4-3**

---

Día 4	<p>“El día 4 fui al gym con unas primas, hice abdomen, nos pusieron hacer abdominales repetidas con máquinas y con peso” (Estudiante 1-2022)</p> <p>“El día 4 me sentí igual, pero ya me acostumbré a las flexiones, las hago más rápido y el pecho se endurece como una manzana. Empecé a las 5:00 de la tarde” (Estudiante 2-2022)</p> <p>“Empecé a las 3:30 pm, me puse hacer 10 minutos de sentadillas, me estaba cansando, pero seguía haciendo, me fui después a la ciclo ruta a trotar y ya no me cansaba tanto, también me puse hace a jugar futbol” (Estudiante 3-2022)</p> <p>“Rutina Saltos de tijera 30 seg x 4 series Flexión inversa x 5 Burpees 14 x 3 Zancadas 14 x 3 Circulo con pierna derecha x 10 Circulo con pierna izquierda x 10” (Estudiante 4-2022)</p>	<p>Entrenamiento en compañía</p> <p>Ejercicios de fuerza: Abdominales</p> <p>Ejercicios de fuerza: Flexiones</p> <p>Percepción de mejora en la ejecución</p> <p>Ejercicios de fuerza: Sentadillas</p> <p>Ejercicio de resistencia: Trotar, Futbol</p> <p>Ejercicios de fuerza: Flexiones, Burpees, zancadas</p> <p>Ejercicios de resistencia: Saltos de tijera</p> <p>Ejercicios de estiramiento: Circulo con pierna izquierda y derecha.</p>
Día 5	<p>“El ultimo día fui a la ciclo ruta en patines y hacia sentadillas con los patines ya que era un</p>	<p>Ejercicios de fuerza: Sentadillas</p>

---

buen ejercicio” (Estudiante 1-2022)

Ejercicio de resistencia: Patinar

“El día 5 me sentí con fuerza, ya me acostumbré a las flexiones, ahora hago más y cada día voy mejorando más y más, Me comí una fresa. empecé a las 5:00 de la tarde” (Estudiante 2-2022)

Ejercicios de fuerza: Flexiones

Ahora hago más y cada día voy mejorando más

Comí una fresa

“Empecé a las 3:00 pm, me puse hacer abdominales 3 minutos, también fui a trotar y me puse hacer flexiones de pecho, hice muy pocas porque no soy bueno, me puse hacer sentadillas y brazos con unas pesas, como solo hice con las pesas con una mano, hice 50 con cada mano y también Skipping” (Estudiante 3-2022)

Ejercicios de fuerza: Abdominales, Flexiones, Pesas

Ejercicios de resistencia: Trotar

Pocas flexiones

“Estiramiento de pantorrillas 30 seg x 4 series  
Levantamiento de pantorrillas 16 x 3  
Flexión abierta 10 x 2  
Flexión cerrada 8 x 2” (Estudiante 4-2022)

Ejercicios de fuerza: Levantamiento de pantorrillas, Flexiones abiertas y cerradas.

Ejercicios de estiramientos:

Estiramiento de pantorrillas

**SEMANA 2**

Día 1 “Semana 2: Era en pareja, pero yo lo hice sola”  
“Fui al gym, me pusieron hacer abdominales y pierna, ya tenía un poco más de resultado y menos dolor” (Estudiante 1-2022)

Ejercicios de fuerza: Abdominales, sentadillas

Realizar actividad física, orientada al

---

desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Diarios.		“Me sentí fuerte y al mismo tiempo cansado haciendo los Skipping. Empecé a las 5:00 de la tarde” (Estudiante 2-2022)	Ejercicios de resistencia: Skipping
		“Me puse hacer flexiones de pecho como a las 2:00 pm, luego me fui al gimnasio desde las 5:00 hasta las 7:00 pm, cogí las pesas y también me puse hacer sentadillas, luego llegue a la casa, descanse un rato y me puse a hacer abdominales unos 3 minutos y también pesas” (Estudiante 3-2022)	Ejercicios de fuerza: Flexiones de pecho, sentadillas, abdominales
		“El primer día comencé con ejercicios de brazo con pesas, las pesas eran pesadas y casi no podía levantarlas entonces toco hacer con una sola pesa” (Estudiante 5-2022)	Ejercicios de fuerza: Curl de bíceps
	Día 2	“Hice ejercicio en casa, hice una rutina que vi en el tv, ya que iba al paso del entrenador virtual, hice brazo” (Estuante 1-2022)	Ejercicio en casa Rutina virtual de entrenamiento
		“Empecé a las 5:00 de la tarde, haciendo los Skipping, me sentí cansado y trabajan las piernas y el abdomen”	Ejercicios de resistencia: Skipping Trabajan las piernas y el abdomen
	“El segundo día sentía los brazos cansados por el peso de las pesas, casi no podía levantar las pesas. También hice trote, me sentía cansado, pero bien” (Estudiante 5-2022)	Ejercicios de resistencia: Trote Brazos cansados por entrenamiento	
		Me sentía cansado, pero bien	

**Actividad física y bienestar desde la clase de educación física**  
**ISBN: 978-628-95788-4-3**

---

Día 3	<p>“Fui en bici a la ciclo ruta, hice un trayecto muy largo, ya que fui en bici, llegué con dolor en las piernas y a los día vi resultados” (Estudiante 1-2022)</p> <p>“Empecé a las 5:00 de la tarde a hacer los Skipping, me sentí más rápido y me duelen las piernas y el abdomen” (Estudiante 2-2022)</p> <p>“Estaba cansado con dolor en los brazos, pero le seguí dándole al ejercicio, junto con mis amigos que me ayudaban a grabar cada uno de los retos” (Estudiante 5-2022)</p>	<p>Ejercicio de resistencia: Ciclismo</p> <p>Músculos cansados y con dolor</p> <p>Ejercicios de resistencia: Skipping</p> <p>Percepción de mejoras</p> <p>Estaba cansado con dolor en los brazos, pero le seguí dándole al ejercicio</p> <p>Videos del entrenamiento</p>
Día 4	<p>“El día 4 fui al gym, hice glúteos y me pusieron en máquinas para hacer sentadillas y para abdomen me pusieron plancha por 1 minuto” (Estudiante 1-2022)</p> <p>“Empecé a las 5:00 de la tarde, fui a correr y a tirar pesas, ya estoy acostumbrado a los ejercicios, se siente bien” (Estudiante 2-2022)</p> <p>“El cuarto día no pude hacer ejercicios, porque me dolían mucho los brazos y no pude hacer ejercicios y por eso dejé un día de hacer ejercicio” (Estudiante 5-2022)</p>	<p>Ejercicios de fuerza: Entrenamientos de glúteos, sentadillas, plancha</p> <p>Ejercicios de resistencia: Correr, pesas</p> <p>Adaptación al ejercicio físico</p> <p>Se siente bien</p> <p>Día de recuperación</p>
Día 5	<p>“Ya el ultimo día decidí hacer ejercicio en casa, viendo un entrenador virtual, hice</p>	<p>Ejercicio de fuerza: Abdomen, glúteos</p>

---

abdomen, glúteos y brazos”  
 (Estudiante 1-2022)

Entrenamiento en casa

“Empecé a las 5:00 de la tarde a correr y tirar pesas, me sentí livianito y fuerte” (Estudiante 2-2022)

Ejercicios de resistencia: correr y ejercicios con pesas

Me sentí livianito y fuerte

“Ultimo día del segundo reto de hacer ejercicios durante las semana me sentí adolorido, pero con ganas de seguir haciendo ejercicios, pero me sentí bien” (Estudiante 5-2022)

Ganas de seguir haciendo ejercicios

**SEMANA 3**

Día 1

Realizar actividad física, orientada al desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Diarios.

“Fui a correr con otros amigos a la ciclo ruta e hicimos sentadillas en el trayecto” (Estudiante 1-2022)

Fui a correr con otros amigos

Hicimos sentadillas en el trayecto

“Empecé hacer ejercicios a las 4:00 de la tarde con 2 compañeros, hicimos 20 flexiones de Diamante y 30 minutos de plancha, yo me sentí bien porque tenía motivación con mis compañeros” (Estudiante 2-2022)

Ejercicios con 2 compañeros

Hicimos 20 flexiones de Dámante y 30 minutos de plancha

Me sentí bien porque tenía motivación con mis compañeros

“Comencé con ejercicios de pecho y trote, junto con 2 compañeros, Me sentí bien, con ganas de hacer ejercicios cada día más, me cansaba mucho, pero le seguía dando, al

Ejercicios de pecho y trote

Entrenamiento con 2 compañeros



aire libre hacíamos los ejercicios y fue bacano el primer día de la tercera semana de los retos” (Estudiante 5-2022)

Me sentí bien con ganas de hacer ejercicios cada día más

Me cansaba mucho, pero le seguía dando

Al aire libre hacíamos los ejercicios

Día 2 “Fui al gym, me pusieron pierna, me pusieron en máquinas con peso y me pusieron sentadillas, ya que ayudan a las piernas y los glúteos. Ya ahí tomaba proteína y me hidrataba mejor” ((Estudiante 1-2022)

Entrenamiento de piernas

Me pusieron sentadillas, ya que ayudan a las piernas y los glúteos

Ya ahí tomaba proteína y me hidrataba mejor

“Empecé hacer ejercicio a las 4:00 de la tarde, me sentí como iba progresando en las flexiones y las planchas, en las planchas sentí que estaba endureciendo el abdomen y en las flexiones de Diamante, me sentí como estaba trabajando los tríceps y el pecho” (Estudiante 2-2022)

Me sentí como iba progresando en las flexiones y las planchas

Sentí que estaba endureciendo el abdomen y en las flexiones de Diamante, me sentí como estaba trabajando los tríceps y el pecho

“Continuaba con ejercicios de pecho y trote, pero el segundo día le quise agregar el reto del Skipping, así eran 3 ejercicios por día, se cansaba uno más, pero no paramos junto con mis compañeros le seguimos dando a los ejercicios” (Estudiante 5-2022)

Ejercicios de pecho y trote, pero el segundo día le quise agregar el reto del Skipping

Se cansaba uno más, pero no paramos

		Con mis compañeros le seguimos dando a los ejercicios
Día 3	“Fui al gym y seguí tomando proteínas y ya iba por más tiempo de 2:00 pm a 6:00 pm, con una buena proteína, me pusieron hacer abdomen, abdominales en máquinas y otros ejercicios muy prácticos” (Estudiante 1-2022)	Fui al gym y seguí tomando proteínas y ya iba por más tiempo  Entrenamiento de Core
	“Empecé hacer ejercicio a las 4:00 de la tarde, me sentí acostumbrado ya a los ejercicios. Hace rato que no hago ejercicio, pero yo me acostumbre otra vez a los ejercicios, siempre lo hago con 2 compañeros, siempre” (Estudiante 2-2022)	Hace rato que no hago ejercicio, pero yo me acostumbre otra vez a los ejercicios  Siempre hago ejercicios con dos compañeros
	“El tercer día mis compañeros de entrenamiento les quisieron agregar un ejercicio de plancha, durábamos mínimo un minuto y medio. Me sentí bien, pero cansado de hacer tantos ejercicios a la misma vez” (Estudiante 5-2022)	Ejercicios de fuerza: Plancha
Día 4	“Fui a las ciclo ruta en patines y esta vez ya no hacia sentadillas, sino saltos altos y buenos ejercicios prácticos con patines” (Estudiante 1-2022)	Ejercicios de fuerza de residencia: Patinar  Ejercicios de fuerza: Sentadillas
	“Empecé hacer ejercicio a las 4:00 de la tarde, me sentí normal, todo bien, hago mis ejercicios bien, la plancha ahora lo hago mejor, duro más de 3 minutos y la motivación,	Ejercicios de fuerza: Plancha

---

no se va porque tengo 2 compañeros que me acompañan, son como si fueran mis hermanos” (Estudiante 2-2022)

Motivación constante por parte de compañeros  
  
Mejora en la realización de los ejercicios

“Continuaba haciendo ejercicios con mis compañeros; Era bueno Hacer ejercicios con mis amigos, porque entre varios nos apoyamos, para hacer ejercicios y continuar haciendo el reto” (Estudiante 5-2022)

Ejercicios en conjunto

Día 5 “El último día del reto, ya fui al gym, ya que se volvió un hábito tomar proteínas y hacer ejercicios y hacer ejercicios, ese día hice glúteos y brazos y todos los ejercicios fueron en máquinas” (Estudiante 1-2022)

Motivación  
  
Ejercicios de fuerza: Entrenamiento de glúteos y brazos

Consumo de proteínas

“Empecé hacer ejercicio a las 4:00 de la tarde, me sentí mejor todavía porque hago mejor los ejercicios, tengo mis compañeros, hoy haciendo ejercicios grabamos juntos, hacemos ejercicios y avanzamos para salir adelante” (Estudiante 2-2022)

Percepción de mejora al realizar ejercicios  
  
Motivación entre compañeros

“Ultimo día que termine el reto número 3, durante la semana que dure haciendo ejercicios me sentí muy bien, gracias al apoyo de mis compañeros, logramos hacer el reto, fue chévere, muy bacano y me quedo gustando los retos” (Estudiante 5-2022)

Sensación de bienestar al hacer los retos  
  
Compañerismo

<p>Realizar actividad física, orientada al desarrollo de capacidades físicas condicionales o la práctica de un deporte determinado, en el tiempo libre de los estudiantes, por lo menos 30 minutos Diarios.</p>	Día 1	“Fui a caminar a la ciclo ruta, con mis tías y solo caminamos, ya que la flojera era intensa, pero lo logramos” (Estudiante 1-2022)	Caminar a la ciclo ruta, con mis tías y solo caminamos
	Día 2	“Fui al gym con una amiga, nos pusieron peso para hacer pierna, pesas de 20 kilos y nos pusieron a subir y bajar escaleras” (Estudiante 1-2022)	Ejercicios de fuerza: Entrenamiento de piernas  Entrenamiento con amigos
	Día 3	“Fui a patinar a la ciclo ruta en la tarde, tipo 4:00 pm, sola y realicé sentadillas cada 10 minutos” (Estudiante 1-2022)	Ejercicios de resistencia: Salir a patinar  Ejercicios de fuerza: entrenamiento de piernas
	Día 4	“Fui a práctica de taekwondo a la pradera, ya que estoy retomando clases los jueves y lunes en las noche y me fue muy bien” (Estudiante 1-2022)	Fui a práctica de taekwondo  Me fue muy bien
	Día 5	“Me puse a hacer ejercicio en casa, en la tarde después de terminar un trabajo con unos compañeros y me sentí muy bien” (Estudiante 1-2022)	Ejercicio en casa Entrenamiento con amigos

---

Fuente. Elaboración de autores

Tabla 8.

Análisis diario de campo estudiantes

OBJETIVO ESPECÍFICO	FRAGMENTO	CÓDIGO	CATEGORÍA
Identificar el significado, la importancia y los tipos de hábitos de actividad física	Concepto de lo que es para ti un hábito.	Escribe cuál es el concepto de lo que es para ti un hábito de actividad física	¿Qué hábito de actividad física crees que tienes tú?
	Es algo que se realiza Diariamente (Estudiante 1-2022)	Ir al gimnasio seguidamente (Estudiante 1-2022)	Comer un desayuno saludable Estirar mi calentador cuando me levanto Dormir para descansar y recuperar energía Jugar fútbol Comer fruta constantemente (Estudiante 1-2022)
			Hábitos que Tengo
			Conocimientos sobre hábitos de actividad física
	Un hábito es cuando tú te acostumbras a hacer una actividad (Estudiante 2-2022)	Es cuando tú te acostumbras a hacer una actividad física (Estudiante 2-2022)	Hacer aseo, ejercitarme, estudiar, comer una buena alimentación, darle gracias a dios (Estudiante 2-2022)
	Un hábito que tú haces Diariamente (Estudiante 3-2022)	Salir a caminar Diariamente (Estudiante 3-2022)	Levantarme temprano, tomar un vaso de agua, hacer ejercicio, reflexionar en soledad al menos 30 minutos al día, ir

		a dormir temprano, caminar	Hábitos que Tengo
		(Estudiante 3-2022)	
Una actividad que repites constantemente (Estudiante 4-2022)	Una actividad que repites constante (Estudiante 4-2022)	Barrer, trapear, lavar los platos, salir a caminar todos los días (Estudiante 4-2022)	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
			Hábitos que Tengo
Es algo que haces al día, pero que lo haces todos los días y se convierte en una rutina y eso es un hábito. (Estudiante 5-2022)	Es correr, trotar, estirarse, eso es porque se convierte en rutina (Estudiante 5-2022)	Los hábitos que yo hago primero el levantarme hacer ejercicio bañarme, cepillarme, Poner en práctica mis saberes, Me gusta caminar correr, Ir a dormir temprano (Estudiante 5-2022)	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física. Hábitos que Tengo
Un hábito es hacer algo que tú haces Diariamente (Estudiante 6-2022)	Un hábito de actividad física es algo que uno hace por ejemplo salir a caminar (Estudiante 6-2022)	Como saludable, duermo bien (Estudiante 6-2022)	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física. Hábitos que Tengo
Un hábito es todo lo que haces en tu vida Diaria	Actividades que realizas para calentar tu cuerpo	Como comidas no tan dulces	Conceptos previos de hábitos y hábitos de

---

(Estudiante 7-2022)	(Estudiante 7-2022)	No comer tantas cosas fritas ni saladas	actividad física.
		(Estudiante 7-2022)	Hábitos que Tengo
Un hábito es algo que haces Diariamente como jugar	Hacer ejercicio (Estudiante 8-2022)	Alimentarme bien, tengo una buena alimentación saludable, como frutas como manzanas	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
(Estudiante 8-2022)		esperas fresas y muchas más, salgo a caminar hago ejercicio de muy bien me levanto temprano	Hábitos que Tengo
		(Estudiante 8-2022)	
Es un deporte que se ejercita cada día	Es una rutina física (Estudiante 9-2022)	Comer frutas, comer frutas comidas saludables, salgo a hacer actividades físicas	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
(Estudiante 9-2022)		(Estudiante 9-2022)	Hábitos que Tengo
Cosa que uno repite día a día	Es cuando uno se acostumbra a una actividad física (Estudiante 10-2022)	Levantarme temprano, hacer ejercicio, jugar, jugar baloncesto salir a trotar, ayudar en el hogar	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
(Estudiante 10-2022)		(Estudiante 10-2022)	Hábitos que Tengo
Las cosas que repetimos o hacemos con frecuencia	Realizar un ejercicio o calentamiento con frecuencia o muchas veces	Hacer aseo, hacer ejercicio, comer saludable, mantenerme limpio, estudiar	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad
(Estudiante 11-2022)			

---

---

	(Estudiante 11-2022)	(Estudiante 11-2022)	física.
			Hábitos que Tengo
Ejercitar el cuerpo y la mentalidad (Estudiante 12-2022)	Es algo que fortalece el músculo o está saludable (Estudiante 12-2022)	Despertarme temprano, estar en el colegio, hacer todas las actividades, salir a caminar, come fruta y verdura	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
		(Estudiante 12-2022)	Hábitos que Tengo
Un hábito es una costumbre que tengas a Diario hola (Estudiante 13-2022)	Un hábito físicamente es cuando corres o haces un ejercicio Diario (Estudiante 13-2022)	Estirarme y calentar cuando me levanto, correr o trotar todas las mañanas, jugar fútbol	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
		(Estudiante 13-2022)	Hábitos que Tengo
Hoy un hábito es cualquier actividad que realizamos todos los días (Estudiante 14-2022)	Hábito de actividad física es practicar algún deporte todos los días o puede ser hacer ejercicio (Estudiante 14-2022)	Hoy comer frutas, ejercitarme en las barras, levantar pesas	Conceptos previos de hábitos y hábitos de actividad física.
		(Estudiante 14-2022)	Hábitos que Tengo

---



## **Anexo 10**

### **Documento de Propuesta de Retos**

#### **ACTIVIDADES DE RETOS**

##### **Construcción de hábitos de actividad física en adolescentes**

**Docentes:** Javier Barrera Montiel – Javier Guerrero Toscano

**Objetivos:** Fomentar la construcción de hábitos de actividad física en los adolescentes del grado 9º1 de la institución educativa Camilo Torres, de la ciudad de montería, propiciando así una mejor calidad de vida que les favorezca su desarrollo físico y social.

**Descripción:** Esta propuesta se basa en la construcción de hábitos por medio de la implementación de retos de actividad física que se desarrollarán en el transcurso de cuatro semanas.

Estos retos serán acumulables en cual cada reto tendrá una duración diferente, el primero durará cuatro semanas, el segundo durará tres semanas, el tercero durara dos semanas y el cuarto durará 4 semanas, esto se hace con el objetivo de que los estudiantes tengan la posibilidad de explorar diferentes maneras de realizar actividad física y puedan identificar con cuál se desenvuelven de mejor manera.

##### **Conceptos relacionados**

**Actividad física:** “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (Sánchez, 1996). El cual se complementa con la siguiente definición: "todos los movimientos que forman parte de la vida DÍARIA, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007).

**Hábitos:** Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la meDÍa en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos. (Asper y López, 1999)

**Hábitos de actividad física:** Practicar un mínimo de 60 minutos DÍarios de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar deporte, etc.). Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando períodos más cortos a lo largo del día.

**Resistencia:** Para Martin et al. (2001), La resistencia es la capacidad para sostener un determinado rendimiento el más largo periodo de tiempo posible. (Fader, 2013), es la capacidad de mantener un determinado movimiento o acción el mayor tiempo posible, esto nos ayuda a mantener la realización de las actividades el mayor tiempo posible.

**Fuerza:** “Para Verkhoshansky (1999), la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas”, “Kuznetsov (1989), Ehlenz (1990), Manno (1991), Harre y Hauptmann (1994) y Zatsiorsky (1995) la definen como la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular”

**Flexibilidad:** “La flexibilidad ha sido definida como movilidad según Dietrich (1988), es decir, la capacidad del hombre para ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones”, “Según Donskoi y Zatsiorski (1988), la flexibilidad es la capacidad de ejecutar movimientos con una gran amplitud”.

### **Semana n-1**

**Descripción:** En esta semana los estudiantes tienen la libertad de escoger qué tipo de actividad física quieren desarrollar durante la semana.

#### **Requisitos:**

- Mínimo de 30 minutos de actividad física Diaria.
- Escribir en un Diario de campo la experiencia de la realización de actividad física.
- Adjuntar evidencia de la realización de los retos.

### **Semana n-2**

**Descripción:** Durante esta semana se cambia un poco la metodología, basándonos en que, para la construcción de hábitos, la integración de compañeros o de un acompañante en la realización de actividad física propicia de manera positiva la construcción de los hábitos de actividad física, ya que existe una mayor motivación entre ambas personas.

#### **Variante:**

- Escoger un compañero para la realización de los retos durante esa semana.
- Los docentes les darán cuatro retos de los cuales los estudiantes deben seleccionar mínimo uno, máximo dos retos, que deben realizar durante esa semana y adicional seguir realizando el resto libre que escogieron en la primera semana.

**Requisitos:**

- Mínimo 30 minutos de actividad física Diaria.
- Escribir en un Diario de campo la experiencia de la realización de actividad física y escribir el nombre del compañero con el cual estuvieron realizando los retos.
- Adjuntar evidencia de la realización de los retos.

**Semana n-3. Descripción:** Durante esta semana los retos seguirán realizándose en pareja además seguirán desarrollando el reto de la semana uno y deberá escoger uno de la semana dos, y los docentes nuevamente le proporcionarán cuatro retos nuevos de los cuales solamente deben escoger uno que desarrollarán junto a los otros dos durante toda la semana.

**Retos:**

- Plancha 30 segundos por 4 series
- Flexiones, las que puedan hacer por 5 series
- Zancadas o Avanzadas por un minuto por 4 series
- Trotar meDía hora.

**Variante:**

- Como los retos se desarrollan en pareja cada compañero deberá escribir en el Diario de campo de su compañero aspectos por mejorar, tanto individuales como colectivos.

**Requisitos:**

- Mínimo 30 minutos de actividad física Diaria.
- Escribir en un Diario de campo la experiencia de la realización de actividad física y escribir el nombre del compañero con el cual estuvieron realizando los retos.
- Adjuntar evidencia de la realización de los retos.

**Semana n-4**

**Descripción:** Durante la semana cuatro escogerán aquella actividad física que les haya gustado más durante las 3 semanas y esa será la que desarrollarán durante la cuarta semana, esto con el fin de que puedan seleccionar qué actividad fue más de su agrado.

**Requisitos:**

- Mínimo 30 minutos de actividad física Diaria.
- Escribir en un Diario de campo la experiencia de la realización de actividad física y escribir el nombre del compañero con el cual estuvieron realizando los retos.
- Adjuntar evidencia de la realización de los retos.

**Anexo 11**

**Carta de Aprobación**



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA



Montería, 02 de Mayo de 2022

**Sr. JORGE JIMÉNEZ ARROYAVE**

Rector de la Institución Educativa Camilo Torres

E. S. D.

**ASUNTO:** SOLICITUD PARA LA REALIZACIÓN DE PROPUESTA INVESTIGATIVA E IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA, COMO MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

Reciba un cordial y bendecido saludo.

Mediante la presente, los estudiantes de noveno (IX) semestre del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Córdoba, solicitamos a usted, nos permita desarrollar nuestro trabajo investigativo; "GENERACIÓN DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO COMO MEDIO LOS DEPORTES DEL FUTBOL Y EL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES DE LA CIUDAD DE MONTERÍA. PROPUESTA INVESTIGATIVA PARA EL AREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE".

¡Agradecemos su buena gestión!

Cordialmente,

Javier Darío Barrera Montiel

C.C: 1003435598

Javier Humberto Guerrero Toscano

C.C: 1233345589

Camila Andrea Miranda Manjarres

C.C. 1005513447

Ricaurte Miguel Tejada Caldera

C.C. 1005395881

Aprobado por:

**Jorge Jiménez Arroyave**

Rector

**Por una universidad con calidad, moderna e incluyente**  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co) - [faceducacion@correo.unicordoba.edu.co](mailto:faceducacion@correo.unicordoba.edu.co)



Certificado SC 1175-1

## Anexo 12

### Carta de Consentimiento Informado



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA



Montería, 02 de Mayo de 2022

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013, con la firma de este documento manifiesto que yo Omar David para Cortes he sido informado por los docentes en formación de lo siguiente:

- Objetivo del estudio.
- Los beneficios y riesgos.
- Confidencialidad de la información personal que brinde.
- Sé y entiendo que los datos que se obtengan pueden ser publicados con fines científicos, más no con fines de lucro.
- He sido informado(a) acerca de la manera en la que se llevará a cabo el estudio, cómo se llenará el test pictórico, la encuesta y cómo se realizarán los retos de actividad física, para la presente investigación.
- Estoy enterado(a) también de que tengo la libertad de participar o no en la investigación o de retirarme de ella cuando lo crea conveniente.

Por lo mencionado anteriormente, acepto participar voluntariamente de la investigación: **"GENERACIÓN DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO COMO MEDIO LOS DEPORTES DEL FUTBOL Y EL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES DE LA CIUDAD DE MONTERÍA. PROPUESTA INVESTIGATIVA PARA EL AREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE"**.

Firma: OMAR

**Por una universidad con calidad, moderna e incluyente**  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co) - [faceducacion@correo.unicordoba.edu.co](mailto:faceducacion@correo.unicordoba.edu.co)



Certificado SC 5278-1

*Ilustración 2 Consentimiento Informado*

**Anexo 13**  
**Carta de Cumplimiento**



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA



Montería, 22 de Mayo de 2023

Sres. DEPARTAMENTO DE CULTURA DE FÍSICA  
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
E. S. D.

ASUNTO: CUMPLIMIENTO DE LA REALIZACIÓN DE PROPUESTA  
INVESTIGATIVA E IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA, COMO  
MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

Reciba un cordial y bendecido saludo.

Mediante la presente, les comunico a ustedes que los estudiantes, **Javier Darío Barrera Montiel**, identificado con C.C. 1003435598 y **Javier Humberto Guerrero Toscano**, identificado con C.C. 1233345589, de decimo (X) semestre, pertenecientes al programa *Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes* de la Universidad de Córdoba.

Cumplieron con la realización y culminación del trabajo investigativo como modalidad de trabajo de grado *“HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO-UNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES DE MOCARÍ, CÓRDOBA, COLOMBIA”*.

Cordialmente,

Sr. ÁNGEL VALDEZ

Docente de EFRD de la Institución Educativa Camilo Torres

**Por una universidad con calidad, moderna e incluyente**  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co) - [faceducacion@correo.unicordoba.edu.co](mailto:faceducacion@correo.unicordoba.edu.co)



Certificado SC 5276-1

Ilustración 3 Carta de Aprobación

**Anexo 14**  
**Asesorías**



## **CONCLUSIONES**

En el siguiente apartado, se exponen de manera concisa y clara los principales hallazgos y conclusiones derivados de esta investigación, " Actividad física y bienestar desde la clase de educación física", la cual tiene como objetivo, Fomentar hábitos de actividad física a través de las clases de educación física para los estudiantes de grado noveno-uno de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia; brindando una visión global y resaltando la relevancia y las posibles implicaciones del trabajo realizado:

La actividad física y el bienestar son temas fundamentales en la educación física, y su importancia se ha vuelto cada vez más evidente en los últimos años. La educación física es una herramienta valiosa para promover un estilo de vida activo y saludable, y puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en general.

Para lograr estos objetivos, es importante que los estudiantes aprendan habilidades y conocimientos relacionados con la actividad física y el bienestar, y que se les proporcione un ambiente de apoyo para promover su motivación y compromiso. Además, es importante abordar múltiples factores para promover el cambio de comportamiento hacia un estilo de vida más activo y saludable.

Las teorías del aprendizaje social, la autodeterminación, el cambio de comportamiento, la autoeficacia y otras teorías relacionadas pueden ser útiles para guiar la práctica de la educación física y el desarrollo de políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

Las investigaciones en este campo son fundamentales para avanzar en el conocimiento sobre la actividad física y el bienestar desde la clase de educación física, y para informar políticas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable. Las revistas científicas mencionadas anteriormente son importantes para acceder a la información más reciente sobre este tema.

Mediante las diferentes sesiones que se fueron desarrollando se pudo evidenciar que los estudiantes tenían una mayor claridad con respecto a la temática de hábitos de actividad física, lo que da a entender que el documento que se le proporciono les ayudó a esclarecer estos conceptos. (anexo 10).

Pudimos observar que los estudiantes que participaron en los retos de manera autónoma mostraban mayor interés a medida que se iban desarrollando los retos de actividad física, esto



se podía evidenciar gracias a la inquietud que mostraban referente al tema.

En general en el grupo había un poco de indisciplina, pero esta no se convirtió en un obstáculo y es de destacar que cuando se comprometían a desarrollar las actividades todos participan de manera activa.

Se diseñó e implementó una propuesta pedagógica para 13 sesiones de clase, para un total de 26 horas, en la que se integraron los contenidos establecidos en el plan de área de educación física, recreación y deporte para ese periodo académico y los de hábitos de actividad física propuestos por los docentes en formación, se hace necesario mencionar que, debido a irregularidades presentadas durante el periodo académico, no se lograron desarrollar en su totalidad.

Para fomentar el aprovechamiento adecuado del tiempo libre con hábitos de actividad física, se utilizó como estrategia los retos de actividad física en casa y la presentación de un diario de campo en el que relataban su experiencia respecto a la realización de los retos propuestos en clase. Cinco estudiantes cumplieron con esta entrega. Si bien, resultó de gran interés para la gran mayoría de los estudiantes.

Se llevó a cabo una evaluación de la aplicación de la propuesta pedagógica mediante el uso de un diario de campo, el cual fue utilizado para recopilar información tanto de los docentes en formación acerca de su experiencia en el aula, como de los estudiantes con relación a sus vivencias al enfrentar los desafíos de la actividad física.

Se utilizaron las técnicas de la codificación y categorización para el análisis de los relatos de los diarios de campo, como insumo para la elaboración de un ensayo argumentativo que da cuenta de los resultados de la investigación. Lo que contribuye a la construcción de saber pedagógico. (Anexo 5).

A partir de la revisión de los registros personales de los estudiantes, se pudo observar que, durante la ejecución de los desafíos, varios de ellos mencionaron experimentar señales de agotamiento o cansancio poco después de iniciar la actividad.

La actividad física y el bienestar son fundamentales para la educación física, y su importancia se ha vuelto cada vez más evidente en los últimos años. La educación física es una herramienta valiosa para promover un estilo de vida activo y saludable, y es importante abordar múltiples factores para promover el cambio de comportamiento hacia un estilo de vida más activo y saludable.

## **RECOMENDACIONES**

A continuación, se presentan sugerencias y orientaciones basadas en los hallazgos y conclusiones obtenidos a lo largo de la investigación:

Motivar a los estudiantes con actividades dentro y fuera de la institución desde el área de educación física, recreación y deporte, con el apoyo de los demás miembros de la comunidad educativa, para mejorar la salud integral, atendiendo a la recomendación de la organización mundial de la salud (OMS), en la cual "Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas de moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana "(Organización Mundial de la Salud, 2022).

El acompañamiento del docente hacía los estudiantes debe tener la intención de ayudarlos, motivarlos y guiarlos en su proceso de aprendizaje, para contribuir en su formación integral. Es decir, que el estudiante sienta que: "el docente es mi amigo, se preocupa por mí y me entiende".

Tener en cuenta los gustos de cada estudiante, con el fin, de que las actividades a impartir sean más gustosas, mejor recibidas y se cuente con una mayor participación estudiantil dentro del aula.

La administración pública debería crear no solo escenarios si no también un espacio físico en el que se faciliten implementos para la realización de prácticas deportivas, recreativas y artísticas durante el tiempo libre y de esta manera construir a una sana ocupación del tiempo libre.

Crear espacios dentro y fuera de la institución para la práctica de actividades Cooperativas de tipo deportivos, recreativos y cultural en la que participen los padres de familias o acudientes, de esta forma se contribuye al proceso de formación integral de sus hijos, debido a que, la familia y la institución educativa son escenarios que se complementan para la creación del tipo de personas que la sociedad necesita.

Seguir fomentando dentro de la institución los retos de actividad física por parte del docente del área de educación física, recreación y deportes de la institución y los docentes en formación, como una herramienta para diversificar la metodología de enseñanza, debido a que estos, permiten conocer al estudiante en otro entorno y en otros espacios distintos a la institución y aula de clase.

## REFERENCIAS

- Alcaldía de Montería. (2020). PLAN DE DESARROLLO DEL MUNICIPIO DE MONTERIA 2020-2023 "GOBIERNO DE LA GENTE". Montería: Administración Municipal.
- Alejandro César Martínez Baena, Palma Chillón\*, Miguel Martín-Matillas, Isaac Pérez López, Ruth Castillo, Belén Zapatera, Germán Vicente-Rodríguez, José Antonio Casajús, Lino Álvarez-Granda, Cipriano Romero Cerezo, Pablo Tercedor y Manuel Delgado-Fernánnde. (2012). MOTIVOS DE ABANDONO Y NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES. *Scielo*.
- Ángel Freddy Rodríguez Torres, Angie Cristina Cusme Torres y Andrea Elizabeth Paredes Alvear. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del conocimiento*, 5, 1163-1178.
- Burgueño, R, Bonet-Medina, A, Cerván- Cantón, A, Espejo, R, Borja, F, Berguillo, F, Gordo-Ruiz, F, Linares-Martinez, H, Montenegro-Lozano, S, Ordoñez-Tejero, N, Vergara-Luque, J y Gil-Espinosa, F. (2021). Educación Física en Casa de Calidad. Propuesta de aplicación curricular en Educación Secundaria Obligatoria. *Retos*, 39, 787-793.
- Camargo, C., & G, P. (2012). La promoción de la salud en la primera infancia: Evolución del concepto y su aplicación en el contexto internacional y nacional. *Revista de la Facultad de Medicina*.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Sandoval-Cuellar, C., & Alfonso-Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Penguin Random House.
- Colmenares, A. M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1,102-115). <https://doi.org/2215-8421>
- Colmenares, A. M., & Piñero, M. L. (2008). LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación

- de realidades y prácticas socioeducativas. *Laurus*, 14(27), 96-114.
- Decreto 1278 de junio 19 de 2002. (2002). Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente. Recuperado de [[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86102\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86102_archivo_pdf.pdf)]
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House Trade Paperbacks.
- Elliot, J. (2000). La investigación-acción en educación. En J. Elliot, *La investigación-acción en educación* (págs. 1-20). Morata, S. L.
- González, A., Trucharte, P., & Martínez, V. (2021). Enseñanza deportiva a través del Aprendizaje Basado en Retos: efectos de la experiencia en alumnado universitario. Madrid, España.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. México: McGRAW-HILL.
- Herrera, F. A. (30 de septiembre de 2013). G-SE. G-SE: <https://g-se.com/fuerza-muscular-bp-657cfb26d5ce2b>
- Institución Educativa Camilo Torres. 2019. Resolución no. 0785 de Julio 16 de 2009. Institución Educativa Camilo Torres Proyecto Educativo Institucional Última Actualización Primer Semestre De 2019. CÓDIGO DANE No. 223001004432 - NIT No. 812000416-6.
- Ley N.ª 115. Por la cual se expide la Ley General de Educación (8 de febrero de 1994). Diario Oficial, No. 41.148. Recuperado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- MINSALUD. (2015). ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL-ENSIN 2015.
- Ministerio de Educación. (2022). Orientaciones Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deportes en Educación Básica y Media. Recuperado de: [[https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706\\_recurso\\_3.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_3.pdf)]
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2022). Orientaciones curriculares para educación física, recreación y deporte. 2023, mayo 23, de Ministerio de educación nacional de Colombia. Sitio web:

<https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Referentes-de-calidad/411706:Orientaciones-Curriculares>.

- Morera Castro, M., Jiménez Díaz, J., Araya Vargas, G., & Herrera González, E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Actualidades investigativas en educacion*, 1-28.
- OLIVERIO OLIVEROS ESPITIA, ANTONIO QUINTANA SANTOYA. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN JOVENES. 2023, Mayo 17, de Repositorio Universidad de Córdoba. Sitio web: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/3838>
- OMS. (2010). *Organización Mundial de Salud*. Obtenido de Organización Mundial de Salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- OMS. (5 de octubre de 2022). Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Pérez, A., & López, M. (2019). Importancia de la flexibilidad en educación física. *Revista de Educación Física*, 15(3), 50-65.
- Pérez, S. (junio de 2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. <https://doi.org/Nº193>
- Ramón, G. (2018). FLEXIBILIDAD ARTICULAR Bases biológicas, medición y desarrollo. [http://viref.udea.edu.co/contenido/menu\\_alterno/apuntes/ac28\\_flexibilidad.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac28_flexibilidad.pdf)
- Rodríguez, G., & Martínez, E. (2018). Importancia de la fuerza en educación física. *Revista de Educación Física*, 12(2), 35-50.
- Rodríguez, M. (septiembre de 2015). Importancia del deporte en el desarrollo integral del individuo. EFdeportes. EFdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd208/importancia-del-deporte-en-el-desarrollo-integral.htm>
- Rodríguez Torres, Á., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad

física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista cubana de medicina general integral, 1-14.

Solórzano, M., & Yelena. (2017). Aprendizaje autónomo y competencias. Revista científica dominio de las ciencias, 13.

UNESCO. (2015). Educación de física de calidad (EFC): Guía para los responsables políticos. UNESCO. <https://doi.org/978-92-3-300012-4>

Vasques Gonzales, G. A. (12 de 2015). Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/86/Vasquez-Genry.pdf>

Vidarte Claros, J., Sandoval Cuellar, C., Vélez Álvarez, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de salud. Hacia la Promoción de la Salud, 203-218.

Villera, S. (2018). Términos básicos en actividad física y salud, Volumen II. Editorial Paloma. ISBN N° 978-958-48.6603-5.

## EVALUACIONES DE PARES

### I. Datos del evaluador 1.

<b>Institución:</b>	Universidad Metropolitana. Ecuador
<b>Grado académico:</b>	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesor Titular.
<b>Fecha de evaluación:</b>	12/07/2023

### II. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

<b>Criterio</b>	<b>Rango escala (Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

### III. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Rango/puntos</b>	<b>Puntaje</b>
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
<b>Sustentación: Cumple con todos los parámetros anteriores.</b>		
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponen los objetivos o propósitos.</li> <li>• Enuncian los métodos de la investigación.</li> <li>• Enfoques teóricos que sustentan los capítulos</li> <li>• Principales resultados, discusión y conclusiones.</li> <li>• Palabras clave.</li> </ul>	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
<b>Sustentación: En varios capítulos los métodos se pudieron fundamentar mejor en el resumen.</b>		
3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio.</li> </ul>	<b>De 0 a 4</b>	<b>4</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión.</li> <li>• Se expone la justificación de la investigación.</li> <li>• Finaliza con el objetivo.</li> </ul>		
<b>Sustentación: La justificación o está muy clara en un capítulo.</b>		
<p><b>4.</b> La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las variables o categorías de estudio.</li> <li>• El enfoque y alcance de la investigación.</li> <li>• La población y muestra o participantes del estudio.</li> <li>• Las técnicas e instrumentos de recolección de datos.</li> <li>• Las técnicas de procesamiento y análisis de datos.</li> <li>• El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.</li> </ul>	<b>De 0-10</b>	<b>7</b>
<b>Sustentación: No se logra completamente la explicación de los instrumentos en varios capítulos.</b>		
<p><b>5.</b> Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>8</b>
<b>Sustentación: Se logra bastante bien.</b>		
<p><b>6.</b> La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<b>Sustentación: No se logra del todo en algunos capítulos.</b>		
<p><b>7.</b> Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>
<b>Sustentación: Se cumple muy bien.</b>		
<p><b>8. Selectividad:</b> Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	<b>De 0 a 15</b>	<b>13</b>
<b>Sustentación: Son muy buenos temas y novedosos</b>		
<p><b>9.</b> Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>7</b>
<b>Sustentación: En algunos capítulos pudieron ser mejores</b>		
<p><b>10. Normalidad:</b> Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>



<b>Sustentación: Se cumple lo sugerido.</b>		
<b>11.</b> Los capítulos presentan elementos originales.	<b>De 0 a 15</b>	<b>15</b>
<b>Sustentación: Todos los capítulos son originales y se recoge una carta de autores de originalidad de los mismos.</b>		
<b>Calificación total</b>	<b>87</b>	

**IV. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO**

<b>Criterios</b>	<b>Rango escala (Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

**I. Datos del evaluador 2.**

<b>Institución:</b>	Universidad Autónoma de Madrid. España.
<b>Grado académico:</b>	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesora Titular.
<b>Fecha de evaluación:</b>	15/07/2023

**II. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN**

<b>Criterio</b>	<b>Rango escala(Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

**III. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO**

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Rango/puntos</b>	<b>Puntaje</b>
<b>12.</b> El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
<b>Sustentación: El título del libro engloba el contenido de todos los capítulos presentados, acorde a las categorías de estudio.</b>		
<b>13.</b> Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponen los objetivos o propósitos.</li> <li>• Enuncian los métodos de la investigación.</li> <li>• Enfoques teóricos que sustentan los capítulos</li> <li>• Principales resultados, discusión y conclusiones.</li> <li>• Palabras clave.</li> </ul>	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
<b>Sustentación: Todos los resúmenes de capítulos presentados cumplen con las características correspondientes.</b>		
<b>14.</b> La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio.</li> <li>• Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la</li> </ul>	<b>De 0 a 4</b>	<b>4</b>

<p>discusión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expone la justificación de la investigación.</li> <li>• Finaliza con el objetivo.</li> </ul>		
<b>Sustentación: Las introducciones de capítulos están coherentes con las investigaciones presentadas en función de la sociedad holística.</b>		
<p><b>15.</b> La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las variables o categorías de estudio.</li> <li>• El enfoque y alcance de la investigación.</li> <li>• La población y muestra o participantes del estudio.</li> <li>• Las técnicas e instrumentos de recolección de datos.</li> <li>• Las técnicas de procesamiento y análisis de datos.</li> <li>• El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.</li> </ul>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<b>Sustentación: Cada uno de los trabajos presentados se identifican con las variables y categorías de investigación.</b>		
<p><b>16.</b> Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<b>Sustentación: Cada capítulo expone los resultados de manera acertada.</b>		
<p><b>17.</b> La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<b>Sustentación: Las discusiones de los resultados obtenidos aportan nuevos enfoques holísticos.</b>		
<p><b>18.</b> Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>10</b>
<b>Sustentación: Las conclusiones son pertinentes</b>		
<p><b>19. Selectividad:</b> Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	<b>De 0 a 15</b>	<b>14</b>
<b>Sustentación: Todos los capítulos presentados aportan resultados valiosos.</b>		
<p><b>20.</b> Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>8</b>
<b>Sustentación: las fuentes bibliográficas están actualizadas.</b>		
<p><b>21. Normalidad:</b> Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>

<b>Sustentación: Las investigaciones son de interés y se comprenden por parte de todos los públicos.</b>		
22. Los capítulos presentan elementos originales.	<b>De 0 a 15</b>	<b>13</b>
<b>Sustentación: Todos los capítulos son actuales y originales.</b>		
<b>Calificación total</b>	<b>91</b>	

**IV. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO**

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

## CERTIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

### INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://recyt.fecyt.es">recyt.fecyt.es</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://www.grin.com">www.grin.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://www.monteria.gov.co">www.monteria.gov.co</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.utn.edu.ec">repositorio.utn.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://iemanuelabeltran.com.co">iemanuelabeltran.com.co</a> Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Trabajo del estudiante	1%

Este libro se enfoca en la importancia de los hábitos saludables de actividad física y su relación con el bienestar general. Se hace hincapié en la relevancia de la educación física en la escuela como una herramienta fundamental para fomentar la actividad física desde temprana edad.

El libro ofrece estrategias prácticas para ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables de actividad física, como establecer metas y crear rutinas de ejercicio.

También se abordan las barreras comunes que pueden impedir que los estudiantes adopten hábitos saludables, como la falta de motivación y el tiempo limitado. Además, se destaca la importancia de crear un ambiente de apoyo que fomente la actividad física y se proporcionan consejos para involucrar a la familia y la comunidad en el fomento de hábitos saludables.

Este libro es una guía útil para los educadores que desean promover hábitos saludables de actividad física entre sus estudiantes.

