



**HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA
A TRAVÉS DE LA
CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**SILVIO RAFAEL VILLERA CORONADO
CAMILA ANDREA MIRANDA MANJARRES
RICAURTE MIGUEL TEJADA CALDERA**



HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Silvio Rafael Villera Coronado

Camila Andrea Miranda Manjarres

Ricaurte Miguel Tejada Caldera

Universidad de Córdoba

Facultad de Educación y Ciencias Humanas

Departamento de Cultura física, Recreación y Deportes



Sello Editorial FUNGADE

2023

El libro “Hábitos de actividad física a través de 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

Coordinador: MSc. Silvio Rafael Villera Coronado

Editora: Ph.D. Yahlina Silveira Pérez.



©2023, Hábitos de actividad física a través de la clase de educación física. Silvio Rafael Villera Coronado

Camila Andrea Miranda Manjarres, Ricaurte Miguel Tejada Caldera, Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-95788-3-6

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
Camila Andrea Miranda Manjarres, Ricaurte Miguel Tejada Caldera, Autores.
1^{ra} Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA,
DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2023. 106 p. 24cm.
ISBN: 978-628-95788-3-6
1. Actividad física 2. Educación física 3. Hábitos saludables



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 Sarmiento 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

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
ISBN: 978-628-95788-3-6

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



Ph.D. Yahilina Silveira Pérez

Editora

ÍNDICE

Prólogo	1
Capítulo 1. Propuesta Investigativa	2
Capítulo 2. Marco teórico	9
Capítulo 3. Metodología	20
Capítulo 4. Resultados de la investigación	26
Capítulo 5. Propuesta pedagógica	33
Capítulo 6. Consideraciones generales	76
Conclusiones	83
Recomendaciones	84
Anexos	86
Referencias	90
Certificación de originalidad	93
Evaluación de pares	94

Prólogo

La propuesta de investigación de este libro 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 cualitativo 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-dos; constituido por 30 estudiantes, de los cuales 17 eran mujeres y 13 eran hombres.

Dentro de los principales resultados se destaca, 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.

Los autores

CAPÍTULO 1

PROPUESTA INVESTIGATIVA

Introducción

La investigación Hábitos de actividad física a través de la clase de educación física para los estudiantes del grado noveno-dos de básica secundaria de la institución educativa “Camilo Torres de Mocarí”, Montería, Córdoba, Colombia, 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.

Así mismo, la Declaración de Berlín 2013-Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO (MINEPS V),

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.

Alternado a 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, cuya problemática identificada es, la poca realización de Actividad Física por parte de los estudiantes, a pesar de los reconocidos beneficios para la salud, físicos y sociales que la práctica de esta genera en las personas y en su organismo.

Por último, 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.

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, siendo así, uno de los factores que contribuye a la prevalencia y abandono de la práctica de 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). Este fenómeno se atribuye a los cambios en los estilos de vida y la creciente urbanización y globalización a nivel mundial conllevando al sedentarismo (OMS,2022).

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 relaciona 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", 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 et al., 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, M, Romero, C, & Torres, G, 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).

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 del grado noveno-dos de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres de la ciudad de Mocarí, Córdoba, Colombia?

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 trasmisibles 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 también, 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.” (Plan de desarrollo del municipio de Montería,2020).

Lo anteriormente 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” (Plan de desarrollo del municipio 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:

1. Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte. (Deporte Ahora la gente)
2. Mejor Formación y preparación de deportistas. (Deporte Ahora la gente competitiva)

(Plan de desarrollo del municipio 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 justificable, viable y alcanzable el proyecto titulado: **HÁBITOS DE ACTIVIDAD FISICA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA**

PARA LOS ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DOS DE BASICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA CAMILO TORRES DE MOCARI, MONTERIA, CORDOBA, COLOMBIA 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 las clases de educación física para los estudiantes de grado noveno-dos de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres, de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

Objetivos Específicos:

- Determinar el nivel de Actividad Física de los estudiantes del grado noveno-dos de la Institución Educativa Camilo Torres.
- Elaborar una propuesta pedagógica orientada a Fomentar hábitos de Actividad Física.
- Evaluar la eficiencia de la propuesta pedagógica orientada a fomentar 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 dos 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 jóvenes, 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 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” (Hernández, C, Rodríguez, N y Vargas, A, 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 estado 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, como, 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, C & Pinzón, 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. ° 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)

CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA

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.

Enfoqué Investigativo: Cualitativo

El enfoque utilizado en esta investigación es el CUALITATIVO, 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).

Asimismo, 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-dos de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Córdoba, Colombia.

Esta metodología permite observar el fenómeno o problema, a través del contexto sociocultural en el que desenvuelve el estudiante y como este incide en la generación de conductas, experiencias, vivencias y aprendizajes que transforman y moldean sus pensamientos, comportamientos y sentimientos.

Según, Sampieri, (2014), "la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto", es decir, el contexto es un factor determinante en la formación personal y comunitaria del estudiante". (Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P, 2014).

Es decir, es de gran importancia porque por medio de ella, se dan a conocer las experiencias, vivencias e ideas de los estudiantes y docentes, es decir, se obtiene una información que indica si la propuesta está contribuyendo de manera positiva o no en la vida de estos.

Es importante mencionar, que el fomento de hábitos va más allá de su realización, sino también en la satisfacción y el gusto que estas actividades provoquen, siguiendo lo anterior "El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados" (Sampieri, R. Collado, C., & Lucio, P, 2014), los significados y experiencias de los estudiantes son muy importantes; nos proporciona información concreta, acerca de que tanto influye la propuesta pedagógica en sus rutinas diarias, las actividades son de interés o les desagrada totalmente.

Diseño Metodológico:

Para la realización del siguiente trabajo investigativo se utilizará la metodología **INVESTIGACIÓN ACCIÓN**; 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 la 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, Mercedes, Piñero,2008).

Fases:

Las fases para la elaboración de la propuesta pedagógica:

1. **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 diagnostico (Teppa, 2006) /Planteamiento o identificación del problema (Orozco, 2015); (Hernández, s.a.).
2. **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 al problema identificado (Orozco, 2015).
3. **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.
4. **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 (**Orozco, 2015**).

Población:

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 30 estudiantes correspondientes al grado noveno-dos, de la jornada matinal, conformado por 13 hombres, igual al 22% y 17 mujeres, equivalentes al 28% de la población total, con un promedio de edad de 14.2 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.

- ***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.
- ***Diarios:*** Es un informe redactado por una persona, que recoge históricamente el desarrollo de la investigación, desde su propia perspectiva. A través de los diarios, se pueden recoger los cambios y las transformaciones que los participantes experimentan a lo largo de la investigación.
- ***Grabaciones De Audio:*** Permiten escuchar cuantas veces se desee el audio, tanto en el escenario de la acción como en las reuniones del equipo de investigación.
- ***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 de investigación cualitativo fueron: la codificación y categorización.

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 la herramienta implementada:

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

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 afirman que La categorización consiste en la asignación de conceptos a un nivel más abstracto. La categoría tiene un poder conceptual, puesto que tiene 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

Resultados de la Investigación

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-dos 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- de la IAE, permitió reconocer el nivel de Actividad Física de los estudiantes. (Ver anexo 2: resultado test pictórico y encuesta, pág. 71).

Respondiendo a la primera fase "diagnóstico", se pudo observar que los estudiantes en el transcurso de la semana fuera de la Institución Educativa Camilo Torres presentan un nivel de actividad física casi nulo, debido a que, emplean su tiempo en actividades que implican el uso de aparatos tecnológicos, cómo también, el miedo a utilizar los escenarios deportivos dentro de la comunidad por la presencia de grupos sociales no aceptados.

De igual importancia, dentro de la institución educativa se logró conocer por medio de los estudiantes, que la promoción de actividades deportivas y el uso de los escenarios deportivos durante los descansos para la práctica de actividad física es poca, lo que contribuye a incrementar los niveles de inactividad física presente en los estudiantes.

Al no motivar la práctica de actividad física en los estudiantes dentro de la institución, existe en ellos un desconocimiento cognitivo acerca de los beneficios que otorga la misma en el organismo, a nivel físico, social y emocional, lo cual se refleja en el desarrollo de la clase al momento de preguntar con respecto a, ¿Qué es un hábito de actividad física?; Lo que incide en el desarrollo inadecuado de la parte cognitiva.

El segundo objetivo relacionado con la segunda fase de la IAE –planificación- permitió la elaboración del diseño e implementación de una propuesta pedagógica(Ver anexo 1: propuesta pedagógica, pág. 54), que tuvo como objetivo general implementar hábitos de actividad física para mejorar la calidad de vida y como específicos; El primero: Identificar el significado y los tipos de hábitos de actividad, capacidades físicas y generalidades del

voleibol; El segundo: Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol.

Así mismo, el tercero: Retos para aumentar los niveles de actividad física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones. Para su implementación se diseñó una unidad didáctica conformada por 13 sesiones de dos horas cada clase, de las cuales por diferentes situaciones solo se pudieron realizar 8, con temas relacionados a los hábitos de actividad física, capacidades físicas, generalidades del voleibol y reglamento. (Anexo 1: Propuesta pedagógica, pág 54).

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 (ver anexo 3, pág. 66), y los diarios de campo y entrevistas de audio de los estudiantes sobre los retos de actividad física (Ver anexo 5, pág. 84 y anexo 4, pág. 81).

Para recoger información y analizarla, posteriormente se recurrió a las técnicas de la investigación cualitativa denominadas, codificación y categorización usando una tabla (ver anexo5, tabla), 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 los hábitos de actividad física y su necesidad de aprendizaje para mejorar la calidad de vida.

En cuanto al objetivo específico de Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol, se realizaron actividades con los estudiantes para conocer sus conocimientos previos; mediante una “Exploración de saberes previos sobre hábitos de actividad física y voleibol” (anexo 6, Manjarres y Tejada,2022), por medio de la “Realización de encuestas de hábitos de actividad física y preguntas alusivas al voleibol”(Anexo 6, Manjarres y Tejada,2022,Codificación y Categorización), al revisar y escuchar sus respuestas; notamos que existía un desconocimiento y poca claridad sobre estos.

Una de las probables razones sea la falta de responsabilidad de los estudiantes, debido a que, “El docente de la institución realizó el siguiente comentario sobre el grupo “el grupo no es muy responsable al momento de entregar las actividades” (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022), como también se apreció que “El grupo en general es muy indisciplinado y toca estar constantemente detrás de ellos para que realicen las cosas según se les indica, como también, estarlos motivando para que no se salgan de la clase o se vayan del polideportivo del colegio”. (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización).

Para contrarrestar el desconocimiento conceptual presente en el grupo, “Se habló sobre hábitos de actividad física, concepto e historia del voleibol y generalidades”(Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización), y “Se dejó un taller evaluativo sobre hábitos de actividad físicas y generalidades del voleibol, de los 30 estudiantes que conforman el curso, 26 lo llevaron” (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización), lo cual fue toda una lucha para que los estudiantes cumplieran con su entrega, asimismo, se apreciaba mucha desmotivación y falta de compromiso en la calidad del trabajo.

Ahora bien, dentro de las clases se notaba la falta de concentración e indisciplina al momento de las explicaciones temáticas y ejercicios demostrativos. Esta clase de acciones probablemente sean el reflejo del contexto socio-cultural en el que habitan e interactúan, lo que dificulta quizás la falta de acompañamiento por parte del docente hacia el estudiante.

Una escuela cerrada al contexto social en el que está inserta no facilita a sus alumnos la construcción de aprendizajes funcionales, y al mismo tiempo dejará de preocuparse por la problemática social de su entorno y de insertar al resto de los miembros de la comunidad educativa. (Federación de enseñanza de CC, 2009). Es decir, el contexto sociocultural es un factor determinante en el desarrollo del estudiante.

Es importante mencionar, que durante el transcurso del periodo académico se presentaron diversas situaciones que impidieron y obstaculizaron el desarrollo propicio y adecuado de las temáticas “Poca presencia de estudiantes, solo 12 estuvieron en clase, por situación por paro de docentes e inundación”(Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización); “No hubo clase debido a la Jornada electoral

en el territorio nacional” (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización) y a causa de la asistencia de los docentes en formación a la práctica de campo de entrenamiento deportivo a la ciudad de Cali.

El deporte y las capacidades físicas, Impulso para la creación de hábitos de actividad física.

En cuanto al objetivo específico de realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol, al momento de trabajar la parte procedimental "Se realizaron actividades grupales e individuales con el fin de conocer que tan disciplinado es el grupo" "(Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización), lo cual fue fundamental para la preparación y desarrollo de las clases.

En un principio, se llevó a cabo la “Realización de actividades y juegos asociativos a los gestos técnicos del voleibol” (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022), buscando encaminar la realización efectiva de lo mencionado anteriormente (gestos técnicos). “logramos apreciar que la mayoría de los estudiantes en estas actividades mostraban motivación y participación en la clase” (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización).

“El juego sienta las bases para el desarrollo de conocimientos y competencias sociales y emocionales clave. A través del juego, los niños aprenden a forjar vínculos con los demás, y a compartir, negociar y resolver conflictos, además de contribuir a su capacidad de autoafirmación” (UNICEF, 2018). Con respecto a la cita, se entiende que, el juego es una herramienta clave para que los niños y niñas desarrollen de mejor manera sus capacidades cognitivas, procedimentales y actitudinales.

Al momento de realizar cada temática, como lo fue: Golpe de antebrazo, se llevaba a la práctica mediante minijuegos, los cuales buscaban que el estudiante ejecutara el gesto y experimentara situaciones reales de juego, estos eran motivantes para ellos como se evidencia en el siguiente comentario: “Los minijuegos eran atractivos para los estudiantes”. (Anexo 6, Manjarres y Tejada, 2022, Codificación y Categorización).

Otro aspecto fundamental dentro del voleibol es el posicionamiento en la cancha, por ende, se efectuaron actividades para interiorizar de manera más práctica la temática como se menciona a continuación: “Ejercicios de asimilación a las posiciones que se ocupaban en la

cancha de voleibol” (Anexo 6, Manjarres y Tejada,2022, Codificación y Categorización).

Al finalizar la temática correspondiente al voleibol se realizó un partido, que tenía como intención poner en práctica todo lo visto y aprendido durante las clases, el cual estuvo integrado por hombres y mujeres pertenecientes al grado noveno-dos, lo que logro la participación casi total del curso.

Retos en casa, una nueva forma de motivar al estudiante a hacer actividad física.

Por último, sobre el objetivo, Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos, podemos decir que, al comienzo no se apreciaba motivación e interés por parte de un grupo de estudiantes, no obstante, por medio de la utilización de los diarios de campos y entrevistas a los mismos, se logró apreciar que hubo aceptación por parte de doce (12) de ellos, como se evidencia en el siguiente comentario: “Los retos nos mantienen activo y mejoran la salud” (Anexo 6,Estudiante 12,2022, Codificación y Categorización).

Estas actividades permiten concientizar sobre la importancia de realizar actividad física en sus tiempos libres, debido a que, reduce el tiempo de los estudiantes frente a las pantallas tecnológicas, coincidiendo con lo dicho por uno de los estudiantes (Anexo 6, Estudiante 11, E,2022, Codificación y Categorización) “Ayuda a tener a la gente activa y no estar siempre sentado en un celular”.

De lo anteriormente mencionado, podemos destacar que los estudiantes se concientizan de su pésima condición física como lo destaca otro estudiante (Anexo 6, Estudiante 9,2022, Codificación y Categorización) “La primera semana me resulto difícil porque no estaba acostumbrada a ninguno de los retos; segunda semana más o menos regular; durante la tercera semana le fui cogiendo el ritmo; cuarta semana se me dificulto algunos”.

Debido al estado físico que padecían algunos estudiantes y la dificultad de algunos retos, se evidencian los siguientes comentarios:

“Sentadilla libre, realice tres intentos, la primera demore 30 segundos, la segunda 1 minuto y en la ultima 30 segundos, me sentí cansada porque no estoy acostumbrada” (Anexo 6,Estudiante 7,2022, Codificación y Categorización); “Mi segundo reto si me canse por que no estaba acostumbrada hacer eso (Plancha)” (Anexo 6,Estudiante 3, 2022, Codificación y

Categorización); “Escalas de pie esta no la sabia hacer mucho, pero después dure 10 minutos y me canse mucho” (Anexo 6,Estudiante 6,2022, Codificación y Categorización).

Continuando con el comentario anterior, “Fuerza abdominal, realice dos intentos y en cada uno demore 1 minuto, termine muy cansado y sentí presión en el abdomen” (Anexo 6,Estudiante 5,2022, Codificación y Categorización); “Demore 10 segundos e intente otra vez y otra vez 10 segundos y me canse porque no estoy acostumbrada, realice 3 intentos (Plancha)” (Anexo 6,Estudiante 3, 2022, Codificación y Categorización); “La plancha la sentía un poco pesada porque me cansaba demasiado y la de escala la sentí complicada porque me cansaba demasiado” (Anexo 6,Estudiante 10,2022, Codificación y Categorización).

Se logró apreciar de todo lo dicho anteriormente por parte de los estudiantes, que sus niveles de actividad física son bastantes bajos y alarmantes. Una de las razones probables que explique sus bajos niveles de actividad física, puede ser el poco tiempo implementado de su tiempo libre para la realización de esta.

Los retos pueden contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en ambientes fuera de la institución como se ve en el siguiente comentario: “Realicé un día por semana, por 30 minutos, durante 4 semanas” (Anexo 6, Estudiante 10,2022, Codificación y Categorización). Así mismo, se pudo observar que algunos estudiantes no cumplieron con el tiempo acordado: “La primera semana hice los retos 4 días y la segunda semana 3 días” (Anexo 6, Estudiante 8, Audio, 2022, Codificación y Categorización).

Ahora bien, los retos son un medio de diversión y satisfacción, y se pudo observar que para algunos fueron muy gustosos, como lo menciona el siguiente comentario “Me gustaron los retos y nos ayuda en la vida cotidiana a tener buena salud” (Anexo 6,Estudiante 9, Audio,2022, Codificación y Categorización), Mientras que a otros les ayudo a interactuar con sus familiares, como se ve en el siguiente comentario: “Me gustaron los retos, me reí mucho con mi hermana y es algo necesario para los seres humanos y su salud” (Anexo 6,Estudiante 8, 2022, Codificación y Categorización).

Huéscar (2011) sugiere: La inclusión de alguna actividad físico-deportiva que suponga diversión como rutina diaria en la vida de los adolescentes podría contribuir no sólo a la

adopción y mantenimiento de un modelo de vida saludable, sino a garantizar la prevención y extinción de otras conductas no saludables, tales como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (Oliverio, O & Antonio. 2020).

Para el desarrollo de este objetivo, debido a que solo se contó con el tiempo del de curso de práctica docente II, por motivos de la pandemia del COVID-19, se acordó con el profesor del curso de sistematización de la experiencia pedagógica, dedicar un tiempo para continuar con la implementación de la propuesta pedagógica.

En este caso, el asesor de la practica en la institución educativa, facilito que se pudiera trabajar con el mismo grupo el tema generación 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 y su implementación en los estudiantes de grado noveno-dos de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia.

CAPÍTULO 5

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Contextualización de la Propuesta Pedagógica

La Institución Educativa Camilo Torres, ubicada en el barrio Mocarí de la ciudad de Montería, Córdoba, Colombia, cuenta con tres sedes: la principal, donde se cursan los grados de sexto hasta onceavo de básica secundaria, con jornada matinal y dos subsedes, en las cuales podemos encontrar los grados de preescolar hasta quinto de básica primaria.

Así mismo, sus estudiantes y familiares, comúnmente los podemos situar, entre los estratos 1 y 3, mayoritariamente 1 y 2 del Sisbén. Se hace necesario mencionar, que, mediante el proceso de las prácticas investigativas-pedagógicas, se evidenció que la Institución se encuentra en una ubicación propicia para el desarrollo y la práctica de Actividad Física, porque cerca de ella se encuentran escenarios deportivos en condiciones aceptables.

No obstante, el número de personas que realizan Actividad Física en ellos es muy baja y una de las razones principales, es la utilización de aparatos tecnológicos por parte de los estudiantes, como también, las problemáticas internas y externas (consumo de drogas y presencia de grupos no aceptados socialmente en la comunidad cerca a los escenarios deportivos) que podemos encontrar dentro de la comunidad.

Por lo anterior, la intencionalidad de esta investigación es, ayudar a fomentar hábitos de Actividad Física a través de la clase de Educación Física para los estudiantes de grado noveno-dos de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia, con el propósito de buscar su desarrollo integral y calidad de vida.

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

¿Cómo implementar hábitos de Actividad Física a través de la clase de Educación Física para los estudiantes de grado noveno-dos 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 la salud y la 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 Deporte (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.

Referentes Teóricos

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.

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. (Cortina Guzmán, 2007)

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. Del mismo modo, 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 las manos separados. (Cortina Guzmán, 2007).

Capacidades Físicas

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas (Guío Gutiérrez, 2010).

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.

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

Objetivo 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-dos de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia como estrategia, para mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Identificar el significado y la clasificación de los hábitos de Actividad Física, capacidades físicas y generalidades del voleibol.
- Realizar de manera adecuada los gestos técnicos del voleibol.

- Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.

Tabla 1.

Competencia motriz y contenido

Competencia: Motriz		
Contenido: Voleibol		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Historia del voleibol	Gestos técnicos (Golpe de antebrazo, Golpe de dedos, Remate, Saque, bloqueo)	
Reglas del voleibol		
Contenido: Capacidades físicas Condicionales (Resistencia)		
Conceptual	Procedimental	
Significado de Capacidades físicas		

Fuente. Elaboración de los autores.

Tabla 2.

Competencia: Axiológica Corporal

Contenido: hábitos de actividad física		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Significado de hábitos de actividad física		Autocuidado del mi cuerpo por medio de la actividad física.
Tipos de hábitos de actividad física		Perseverancia para lograr y mantener mi cuerpo sano.
Importancia de los hábitos de actividad física		

Fuente. Elaboración de los autores.

Tabla 3.

Competencia axiológica corporal y contenido

N° clases	Temática	Objetivos	Actividades	Métodos	Recursos
1	Hábitos de actividad física		Test diagnóstico Exploración de saberes previos sobre la temática	Aplicación escrita de test diagnóstico Conversatorio	Hojas de papel
2	Tipos de hábitos de actividad física		Explicación de conceptos de hábitos de actividad física. Lectura sobre los tipos de hábitos de actividad física. Complementación de la lectura antes mencionada.	Explicación oral Apoyo del tablero	Tablero
3	Importancia de los hábitos de actividad física	Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	Consulta en casa. Diálogo sobre la consulta de la clase anterior. Taller de hábitos de actividad física en clase.	Explicación oral Aplicación escrita de taller.	Hojas de papel Tablero
4 y 5	Voleibol, Reglamento e Historia		Exploración de saberes previos respecto a la temática. Explicación sobre las generalidades del voleibol. Taller alusivo a las generalidades del voleibol en casa.	Conversatorio Explicación oral Taller escrito	Tablero
6	Golpe de antebrazo	Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol.	Explicación Teórica del gesto técnico. Demostración práctica del gesto técnico.	Explicación oral Trabajo Practico	Conos Balones Aros

7	Golpe de dedos		Realización practica del gesto técnico por parte del estudiante. Simulación de juego.		Malla de voleibol Tubos de voleibol
8	Saque en el voleibol				Cancha de voleibol
9	Remate en el voleibol				Conos
10	Reglamentación y juego	Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol.	Implementación del reglamento en el juego. Retroalimentación acerca del voleibol y sus generalidades.	Explicación teórico-practica	Balones Aros Malla de voleibol Tubos de voleibol Cancha de voleibol
11	Capacidades físicas	Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	Explicación de la resistencia física y sus tipos. Interpretación de imágenes alusivas a los tipos de resistencia física.	Explicación oral Interpretico	Imágenes Tablero
12	Capacidades físicas	Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	Explicación y demostración del método continuo.	Demostrativo	Conos Platillos Cuerdas

13	Fundamentos técnicos del voleibol y la resistencia.	Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	Taller práctico sobre los retos de actividad física (Resistencia y fundamentos técnicos del voleibol).	Explicativo y demostrativo Taller en casa	Tablero
----	---	---	--	--	---------

Fuente. Elaboración de los autores.

Metodología de la Propuesta Pedagógica

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 (Vasques Gonzales, 2015), 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 (Vasques Gonzales, 2015); 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.

Tabla 4.
Evaluación

Objetivo/Nota	1.0-2.5	2.6-3.6	3.7-5.0
Identificar el significado y tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	No identifica el significado y los tipos de hábitos de actividad física, de resistencia física y generalidades del voleibol.	Identifica de manera deficiente el significado y los tipos de hábitos de actividad física, de resistencia física y generalidades del voleibol.	Identifica de manera satisfactoria el significado y los tipos de hábitos de actividad física, de resistencia física y generalidades del voleibol.
Realizar en forma adecuada gestos técnicos del voleibol	No realiza de forma adecuada gestos técnicos del voleibol	Realiza de forma regular gestos técnicos del voleibol	Realiza de forma adecuada gestos técnicos del voleibol
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	No realiza los retos de actividad física propuestos, manteniendo la frecuencia y volumen indicado.	Realiza los retos de actividad física propuestos, presentando irregularidades en la frecuencia, y volumen indicado.	Realiza retos de actividad física propuestos, manteniendo la frecuencia, y volumen indicado.

Fuente. Elaboración de los autores.

Resultados de Preguntas Orales

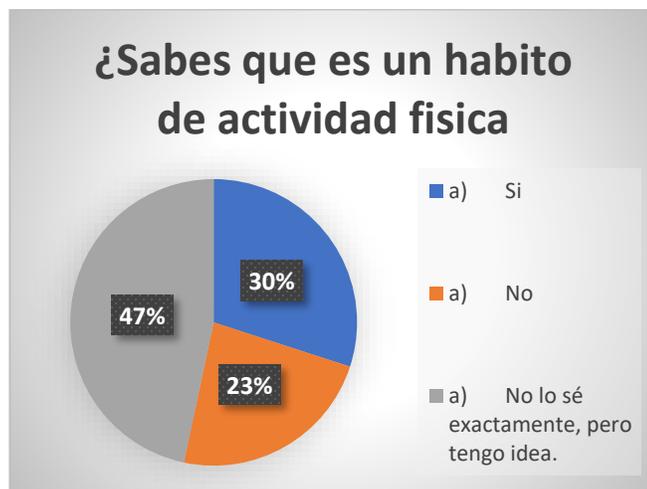
Para la obtención de los resultados, se realizó una entrevista y abordaron preguntas, como, por ejemplo, ¿Qué es un hábito de actividad física?; ¿Cuentan con el apoyo de sus padres o acudientes para la práctica deportiva?; ¿La institución ayuda a promover la práctica deportiva

Ahora bien, los resultados de la entrevista demuestran que, al momento de preguntar sobre hábitos de actividad física, un 23% no sabe que es un hábito de actividad física, un

47% no tiene claro o no tiene una idea exacta de lo que es y el 30% si sabe que es, esto indica, que la parte conceptual es importante.

Gráfico 1.

Conocimientos sobre hábitos de actividad física



Fuente. Elaboración de los autores.

Con base a otra pregunta, se encontró que el 33% de los estudiantes consideran que la Institución Educativa Camilo Torres incentiva la práctica de actividades deportivas dentro de la misma, mientras que el 67% considera que no.

Gráfico 2.

Incentivo de la actividad física en la Institución Educativa

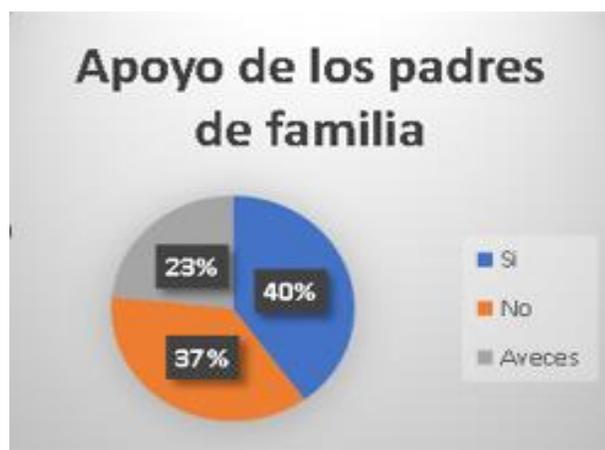


Fuente. Elaboración de los autores.

Por último, al preguntar sobre el apoyo de los padres hacia sus hijos, se encuentra que, el 40% recibe el apoyo de sus padres, en cambio el 37% no lo recibe y el 23% en algunas ocasiones, lo cual afecta, en su práctica deportiva y en la realización de actividad física fuera de la institución educativa.

Gráfico 3.

Apoyo de los padres de familia



Fuente. Elaboración de los autores.

Test Pictórico

Del mismo modo, 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-dos de básica secundaria de la Institución Educativa Camilo Torres de Mocarí, Montería, Córdoba, Colombia:

Respecto a la realización de actividad física durante la semana fuera del colegio, observamos, que solo el 13% de los estudiantes fueron muy activos; otro 13% fueron activos; el 27% poco activos y el 47% fue sedentario. Lo cual evidencia una problemática relacionada con la inactividad física en la adolescencia.

Gráfico 4.

Actividad física en la última semana

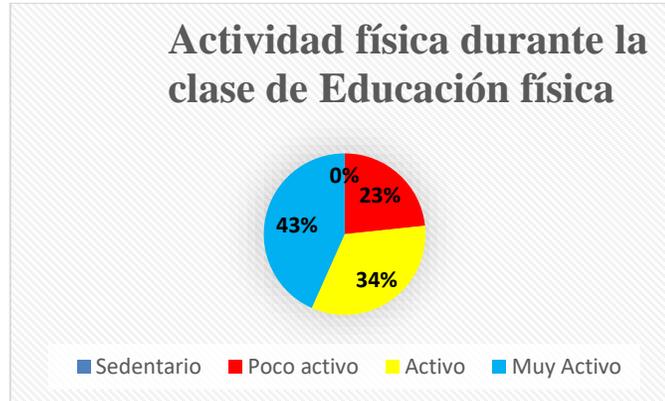


Fuente. Elaboración de los autores.

Durante la clase de educación física vimos datos muy positivos, los cuales reflejan que el 43% de los estudiantes fueron muy activos; el 34% fueron activos y el 23% fueron pocos activos. Esto nos indica que la clase de educación física es muy importante para lograr la realización de actividad física por parte de los estudiantes dentro de la institución.

Gráfico 5.

Actividad física en la educación física

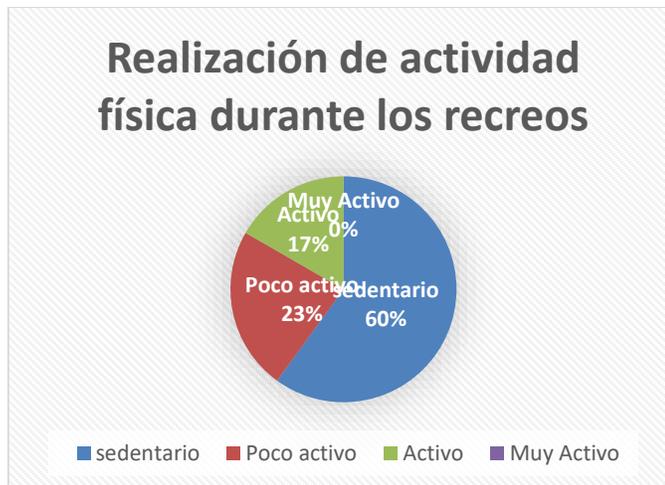


Fuente. Elaboración de los autores.

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, el 17% son activos durante los recreos, el 23% son poco activos y su realización de actividad física es muy poca, casi nula y algo sorprendente es que el 60% de los estudiantes no hacen nada, optan por sentarte y pasar tiempo en sus celulares.

Gráfico 6.

Actividad física en los recreos



Fuente. Elaboración de los autores.

Diarios de Campo Docentes en Formación

02 de mayo del 2022

Fue una experiencia de sentimientos encontrados, debido a que, era la primera vez que estábamos solos frente a un grupo grande de 30 estudiantes y no teníamos a otros compañeros para apoyarnos como lo habíamos hecho en prácticas pasadas o en materias pasadas, éramos nosotros frente a un grupo de estudiantes que esperan aprender algo nuevo, o en el caso de la Educación Física, conseguir un escape de la monotonía.

Dentro de la clase, notamos que los estudiantes se conocen unos con otros y utilizan apodos para llamarse dentro de la misma. Al momento de realizar las actividades, se pudo notar que las niñas en su gran mayoría no querían correr o hacer ejercicios y que los niños lo hacían, pero no seguían las indicaciones que se les daba, sino que lo hacían a su manera.

Así mismo, se notó que, dentro de la clase, hay un grupo como de 4 estudiantes que incitan el desorden y vacilan la clase llamándose por sus apodos. Cuando se explicaba alguna actividad o se hablaba del tema a tratar, tocaba constantemente interrumpir la explicación para pedir silencio y que se concentrarán en lo que se estaba hablando o explicando.

El grupo en general es muy indisciplinado y toca estar constantemente detrás de ellos para que realicen las cosas según se les indica, como también, estarlos motivando para que no se salgan de la clase o se vayan del polideportivo del colegio, es decir, que cumplan con las dos horas de clase de educación física.

En cuanto a saberes y conocimientos de la temática, es muy poco lo que conocen de Actividad Física, Hábitos de Actividad Física y voleibol, muchos de ellos no hablaron cuando se les pregunto por la temática, ¿Qué sabían?, ¿Qué era para ellos eso? Simplemente no contestaban, sino que esperaban que nosotros como docentes les respondiéramos.

Al finalizar la clase teórica se realizaron actividades y juegos asociativos a los gestos técnicos del voleibol, algunos no lo hicieron porque no sabían hacerlo y temían pasar pena. Una vez finalizada la clase, se les entrego una encuesta para responder en casa y traer la siguiente clase.

09 de mayo del 2022

La clase fue anormal, debido a las situaciones de orden públicos que se estaban presentando en las diferentes ciudades de Colombia, lo que implicó que el desarrollo de la clase no se diera de la manera óptima y apropiada. Además, solo asistieron 12 estudiantes y se debió reajustar la clase a un trabajo más dirigido al gesto técnico del antebrazo.

Los estudiantes trabajaron de forma individual y grupal utilizando como medio juegos y minijuegos. como había pocos, todos estaban trabajando, prestando atención a las explicaciones, no hubo desorden, ni algarabía. Se colocó a jugar un partido de voleibol a los estudiantes y debían utilizar el gesto técnico enseñado en práctica, la gran mayoría lo hacía bien en el partido mientras que otros se equivocaban, pero seguían intentándolo.

Del mismo modo, tampoco hubo mucho desorden porque eran pocos y estaban más concentrados en jugar que en otra cosa, luego, se hizo otro partido, pero podían jugar libremente, según como ellos se sintieran cómodos, podían golpear al balón como quisieran, lo único que importaba era que cruzara al otro lado.

16 de mayo del 2022

Nos presentamos en la Institución Educativa Camilo Torres, pero el profesor de Educación Física nos informó que debido al fuerte aguacero presentado la noche anterior y la llovizna prolongada en horas de la mañana del día lunes, las clases de ese día serían canceladas porque las condiciones dentro de la institución no eran las más idóneas 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.

23 de mayo del 2022

La clase constó de 2 momentos, uno teórico(salón) y uno práctico(polideportivo) de la institución. Empezó a las 07:50 a.m., en el aula de clase con una intervención de los docentes en formación con respecto al Voleibol, su historia, sus generalidades y otros aspectos característicos del deporte, además, se señaló la importancia de los hábitos de actividad física y su relación con el deporte.

Así mismo, los estudiantes también participaban con datos consultados por ellos mismos, debido a que, la clase pasada les habíamos pedido el favor que consultaran acerca del voleibol para que tuviesen una idea de la temática a trabajar en la siguiente clase. Eso produjo mucha sorpresa en nosotros, porque la gran mayoría lo había hecho e inclusive tenía anotaciones en sus respectivas libretas, lo que causo un diálogo bidireccional entre ellos y nosotros.

Cuando finalizamos con esa parte, se les comunico unas preguntas que debían desarrollar en forma de taller y entregar el 02 de junio del 2022, esa actividad sería una de las notas del periodo que estaba culminando. Luego de eso, se conformaron grupos de trabajos entre ellos mismos para que cuando salieran del salón hacia el polideportivo a realizar la parte práctica de la clase supieran con quién debían trabajar.

Empezamos con los ejercicios de asimilación al golpe de dedos y ejercicios de asimilación a las posiciones que se ocupaban en la cancha de voleibol, para ello se tuvieron en cuenta minijuegos (se le ubicaron unos aros al frente, cada uno representaba una posición. Los estudiantes en los mismos grupos de trabajo debían ir hasta el aro indicado, ubicar el balón y regresar a su hilera correspondiente). Por último, se realizó una retroalimentación con respecto a la posición fundamental y el golpe de antebrazo y con eso termino la parte práctica de la clase.

30 de mayo del 2022

No hubo clase, por ser día feriado.

02 de junio del 2022

Era la fecha prevista para la entrega de los talleres, por ende, nos acercamos a la Institución Educativa Camilo Torres y subimos al segundo piso (ubicación del aula de clase de noveno-dos) y la sorpresa que nos llevamos fue, que uno de los estudiantes que no había asistido la clase en la que se dejó el taller lo había llevado, había cumplido con la actividad, eso fue algo descomunal.

De los 30 estudiantes que conforman el curso, 26 habían llevado el taller pedido. Debido a que, faltaban 4 estudiantes por entregar el taller, le facilite mi correo para que lo hicieran llegar hasta las 11:59 p.m., de ese mismo día pero que la nota sería inferior a 4.5.

Ninguno se quejó por la decisión, sino que, al contrario, agradecieron la oportunidad; solo uno de los seis faltantes me envió el taller vía correo electrónico.

13 de junio de 2022

Se suponía que debía haber clase en la Institución Educativa Camilo Torres, pero cuando llegamos a las 07:00 a.m., producto de la lluvia que se llevaba a cabo desde la noche anterior y que aún persistía en horas de la mañana, lo que presenciábamos era una anomalía en la institución, los estudiantes con escobas, baldes, traperos y trapos intentando sacar el agua de los salones. La institución se encontraba inundada por donde quisiéramos mirar.

Mientras esperamos, hablamos un poco con uno de los profesores a cargo de la Educación Física en la institución y nos dijo que le aplicaríamos una autoevaluación a los estudiantes. Cuando se hicieron las 08:30 a.m., nos acercamos al polideportivo con los estudiantes, para hacerles entregas de los talleres, explicarles un poco de las notas que habíamos tomado para el periodo y preguntarles algunas cosas.

Luego, le entregamos los talleres, nadie se quejó de la nota que le colocamos y que estaban de acuerdo con las notas que habíamos tomados, luego le preguntamos por lo que habían hecho la clase anterior y nos dijeron que les habían evaluado el saque, que a muchos les había ido mal y otros muy bien. Les preguntamos si tenían algo que decir y dijeron que todo estaba bien y no tenían más nada que decir. Les dijimos que harían una autoevaluación que les ayudaría con la nota y estuvieron de acuerdo con eso.

Por último, subimos al aula de clase para que realizaran la autoevaluación, la cual constaría de 10 preguntas que debían responder con criterio y luego ponerse la nota que ellos consideran. En el aula, se produjo un poco de desorden, porque 4 estudiantes se encargaron de pasar diciendo que repitiera lo que había dictado, uno de ellos se cayó de la silla y eso llevó a que el resto de los compañeros se molestarán, dijeron palabras obscenas en su contra, los mandarán a callar e inclusive dijeron que los sacaré del salón.

05 de septiembre del 2022

Volvimos nuevamente a la Institución Educativa Camilo Torres, debido a que, por factores internos y externos presentados durante nuestras prácticas no pudimos cumplir en su totalidad con las horas de clases fijadas, cómo también, con el desarrollo del problema

de nuestra propuesta investigativa (Inactividad Física), para la cual habíamos diseñado una propuesta didáctica que sería nuestra ruta o guía para la consecución de dichos resultados.

Llegamos al salón y la clase comenzó a las 08:00 a.m., no hubo la necesidad de presentarnos porque los estudiantes ya nos conocían e inclusive se encontraban conformes con la idea de que habíamos regresado a darles clase y continuar con la temática que habíamos desarrollado con ellos.

Los primeros 30 minutos de esa clase, a los estudiantes les tocó realizar una evaluación relacionada con la temática del baloncesto y una evaluación de tipo actitudinal, tenían 15 minutos para responder las preguntas de tipo cognitivo y personal, debido a que el profesor se fundamenta en lo que dice el reglamento estudiantil de la institución.

Siguiendo a lo anterior, en esos 15 minutos pudimos apreciar cómo se decían las respuestas unos con otro, como intercalaban los exámenes unos con otros y como buscaban la manera de ayudarse unos con otros sin que el profesor lo notará. Así mismo, mientras presentaban el examen se podía apreciar un poco de desorden y las constantes reprimendas del profesor para que hicieran silencio.

Luego, cuando el tiempo culminó, recogieron los exámenes y faltaban dos grupos por exponer acerca del baloncesto, así que, una vez que expusieron y el profesor les dijera que al final de la clase les diría sus respectivas notas, el profesor salió del salón y tuvimos la palabra nosotros.

Les dijimos a los estudiantes que volvíamos a la institución para cumplir con nuestras horas de práctica estipuladas y para conseguir el resto de los resultados que nos hacían falta para nuestra investigación y para ello se hacía necesaria su colaboración, su ayuda y disposición para las actividades que traíamos con nosotros.

Así mismo, les explicamos que debían hacer ellos, lo cual consistía en realizar cuatro (4) retos semanalmente impuestos por nosotros, mínimo por treinta (30) minutos, cinco (5) días a la semana por cuatro (4) semanas (tiempo que según estudios permite la creación de un hábito). Además, ellos debían mandarnos evidencia (foto, vídeo, escritos) de que estaban cumpliendo con sus retos según se les había indicado.

Las preguntas no se hicieron esperar por parte de ellos y surgieron interrogantes cómo: ¿Qué pasa si no cumplo?, ¿Es nota?, ¿Es obligación?, entre otras, como también se escucharon comentarios como: "no me gusta sudar", "no me gusta hacer ejercicio", "no me gusta salir del cuarto, es muy pequeño para realizar los retos dentro de él y esta desordenado", "no tengo tiempo", "no tengo celular", "no me gusta escribir", entre otros.

Mientras que unos estaban de acuerdo con la actividad había otros que no. Después de eso, les dimos a conocer los cuatro (4) retos que debían hacer en esa semana y se les pidió el favor que intentaran cumplir con la realización de la actividad y que lo hicieran no por una nota o por quedar bien con nosotros sino por su bienestar, por mejorar su calidad de vida al introducir la práctica de Actividad Física dentro de su vida.

Una vez terminamos de explicar y ellos de preguntar todo lo relacionado a la actividad de los retos, les hablamos un poco de resistencia debido a que algunos de los retos a desarrollar necesitaban de la utilización de dicha condición física. Luego de eso, salimos al patio, se realizó un trabajo grupal de coordinación y compañerismo.

Siguiendo a lo anterior, dividimos en cuatro (4) grupos de trabajo de seis (6) estudiantes cada uno y trabajamos unos ejercicios físicos como: pasar el balón de mano en mano por encima de la cabeza, por medio de las piernas, por el lado derecho y así sucesivamente hasta que sonara el timbre para salir al receso.

Por último y no menos importante, les pedimos el favor de que nos regalaran sus números de teléfono para crear un grupo en WhatsApp y poder hablar, aclarar y responder cualquier pregunta que ellos tuviesen con respecto a los retos en el transcurso de la semana como también para que nosotros le recordáramos los compromisos adquiridos de ellos para con nosotros.

12 de septiembre del 2022

Llegamos a la institución a las 06:30 a.m., y debíamos esperar hasta que se hicieran las 08:00 a.m., era cuando comenzaba el bloque de clase de Educación Física para los estudiantes de noveno-dos, nuestros estudiantes. Teníamos la costumbre de estar afuera de su salón antes de que el profesor o la profesora con la que tenían clase saliera del salón

porque tenían la costumbre de volarse, salir a desayunar o ir al baño y aparecer veinte (20) minutos después de que la clase ya había comenzado.

Desde mucho antes de ingresar al salón, se escuchaban los comentarios por parte de algunos como: "se me olvidó", "no lo hice", "póngame el uno", "esta semana los hago", entre otros, era todo un reto de paciencia lo que debíamos tener con ellos y confiar en que la siguiente semana llevarían los diarios de campos.

Una vez todos a dentro, los saludamos y les preguntamos: ¿Cómo estaban?, ¿Qué tal su fin de semana? Algunos decían que bien, otros que mal pero siempre existían los gritos dentro del salón, porque algunos en su afán de mandar a hacer silencio a los otros, terminaban gritando y realizando más algarabía de la existente.

Les pedimos el favor que se colocaran la mano derecha en el corazón y nos respondieran con total sinceridad si habían intentado realizar los retos según lo estipulado. La desazón no se hizo esperar, pero en cierta medida éramos consciente de que algo así ocurriría. De un grupo de treinta (30) solo doce (12) estudiantes habían cumplido con la realización de los retos.

No obstante, los que cumplieron en su totalidad con los retos, pero nos dijeron que no nos habían mandado evidencia porque les daba pena y no escribieron tampoco como se sintieron realizándolos o algo por el estilo porque se les olvidó pero que para la próxima vez lo harían y mandarían las respectivas evidencias.

Luego de eso, pasamos a explicar, demostrar y enseñar los 4 retos correspondientes a dicha semana y que, por favor, los hicieran, mandarían evidencia y escribirían todo lo que ocurría en su organismo y alrededor de ellos mientras realizaban la actividad. Así mismo, les pedimos el favor, que quién no hizo los retos de la semana anterior los hiciera en esta semana junto con los de ahora para un total de ocho (8) retos.

Una vez dada todas las indicaciones respectivas, salimos al patio y conformamos grupo de trabajo de cinco (5) estudiantes cada uno para realizar unos ejercicios relacionados a los gestos técnicos del baloncesto y por último intentar jugar algunos partidos entre ellos mismos. Los ejercicios eran sencillos como, por ejemplo, ir driblando con mano derecha

hasta cierta distancia y luego regresar con mano izquierda, realizar pases (cortos, largos y media distancia) entre ellos mismos.

El problema de esto es que a muchos el baloncesto no les gustaba y preferían sentarse o pedirnos que buscáramos un balón de micro para jugar porque era más divertido, eso llevaba a que se nos presentará un poco de indisciplina dentro de la clase y se formará una gran algarabía, por ello en algunas ocasiones se hacía necesario amenazarlos con que le quitaríamos unas décimas en la nota al grupo de trabajo que se encontrará haciendo desorden.

Entre medio de todo esto, se logró sacar la clase de baloncesto adelante, se realizaron todos los ejercicios y se jugaron algunos partidos de baloncesto entre ellos mismos que generaron mucho risa y diversión porque, aunque no sabían jugar, desconocían algunas reglas y ese tipo de cosas, la idea de ganarle al otro sucumbía sus mentes.

Antes de que el timbre sonará para dar por finalizada la clase y salir al receso, los reunimos a todos, tomamos la asistencia, les recordamos el compromiso que tenían para con nosotros y les dijimos que cualquier duda alusiva a los retos no las dieran a conocer para nosotros explicárselas. Así mismo, les pedimos el favor que leyeran e investigarán un poco con respecto al microfútbol para la siguiente clase. Con eso dimos por finalizada la clase de ese día.

19 de septiembre de 2022

Llegamos a la institución antes del tiempo indicado y esperamos hasta la hora del inicio de la clase, como siempre hacíamos, esperábamos afuera del salón para que no se escaparan de la clase y como si de un flashback se tratara volvía a ocurrir lo de la clase pasada, antes de entrar al salón, se escuchaban los comentarios por parte de algunos como: "se me olvidó", "no lo hice", "póngame el uno", "esta semana los hago", entre otros, era cuestión de segundos para que una vez dentro del salón el caos explotará en su totalidad.

Cuando entramos y nos ubicamos todos como era costumbre, les preguntamos: ¿Cómo estaban?, ¿Qué tal el fin de semana? Estas dos (2) preguntas era el hincapié para iniciar la algarabía y algunas obscenidades de parte de ellos en función de mandar a hacer silencio. Después de eso, recurrimos nuevamente a la mano en el corazón y la sinceridad

completamente por parte de ellos para saber acerca de su incumplimiento o cumplimiento en la realización de los retos, obteniendo nuevamente las mismas respuestas de la vez pasada.

De los treinta (30), estudiantes solo doce (12), habían cumplido en su totalidad con los retos. No obstante, los que cumplieron en su totalidad o en gran medida con los retos nos dijeron que no nos habían mandado evidencia porque les daba pena y no escribieron tampoco como se sintieron realizándolos o algo por el estilo porque se les olvidó pero que para la próxima vez lo harían y mandarían las respectivas evidencias.

Un poco más de lo mismo de la semana pasada, teníamos que confiar en que ellos lo harían porque todo era por su bienestar y porque nos habían prometido dentro del salón que el lunes definitivamente iban a llevar todo lo que les habíamos pedido, que confiáramos en ellos, que ellos cumplirían.

Luego de eso, pasamos a explicar, demostrar y enseñar los 4 retos correspondientes a dicha semana y que, por favor, los hicieran, mandarían evidencia y escribirían todo lo que ocurría en su organismo y alrededor de ellos mientras realizaban la actividad. Así mismo, les pedimos el favor, que quién no había realizado los retos de las semanas anteriores los hicieran en esta semana junto con los de ahora para un total de doce (12) retos.

Una vez todo esto definido y explicado, pasamos a tener un conversatorio relacionado al microfútbol, dónde nosotros en gran medida dirigimos la clase y ellos aportaban lo poco o mucho que conocían del deporte. La idea de que la clase era de microfútbol pareció interesarles e inclusive se vieron motivados compartiendo sus saberes e ideas sin importarles si estaban cerrados o no. Aprovechamos el espacio para darles a conocer aspectos muy generales del microfútbol, como, por ejemplo, su historia, sus generalidades, medidas de la cancha, entre otras cosas.

Para la siguiente clase, les designamos una actividad porque era necesario tomarles algunas notas, por tal motivo, los mandamos a realizar un taller más a profundidad sobre: el microfútbol, su historia, sus generalidades y demás, como también, les pedimos el favor que dibujaran la cancha con sus respectivas medidas y zonas. El trabajo en sí se dividía en dos (2) partes, una cognitiva y una procedimental y además de eso, se les impuso que el

trabajo debía ser a mano, nada de estar imprimiendo y que utilizarán otra página diferente a Wikipedia.

Después de tener como esa especie de conversatorio y designar el taller para la siguiente clase, pasamos a la cancha de microfútbol con la que cuenta la institución para mostrarles un poco de lo que habíamos hablado en el salón e intentar jugar un poco de microfútbol entre todos. Una vez en el patio empezamos a explicar sobre las zonas y medidas de la cancha, luego de eso dividimos el grupo entre hombres y mujeres para jugar.

Comenzaron jugando los hombres mientras que las mujeres esperaban su turno en las gradas, pero todo se vio interrumpido porque dentro de la institución se estaba realizando un torneo interno de intercurros y las horas de clase se recortaban para que diera el tiempo de jugar los partidos. Por tal motivo, los reunimos a todos, tomamos la asistencia, les recordamos el taller acerca del microfútbol y les pedimos el favor nuevamente, que intentarán realizar los retos, mandaran la evidencia y si tenían alguna duda, nos escribieran para ayudarles a resolverlas.

26 de septiembre del 2022

Llegó el día, era la última clase de nosotros como practicantes, la oportunidad de los estudiantes para demostrar su compromiso. Como siempre, estábamos en la institución antes del tiempo indicado y nos encontramos con la grata sorpresa de que dos (2) nuevos practicantes de nuestro programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte se encontrarían a cargo de noveno-dos, nuestro grupo de estudiantes a partir de la siguiente semana.

Cuando entramos al salón, nos ubicamos todos y les pedimos silencio, realizamos nuestras preguntas habituales: ¿Cómo están?, ¿Qué tal el fin de semana?, escuchamos sus respuestas y ellos se tomaron el tiempo de preguntarnos a nosotros, ¿Cómo estábamos?, una vez que respondimos, les pedimos silencio porque estaban realizando mucha algarabía, porque el profesor de la Institución estaba afuera del salón e iba llamando uno por uno de los que iban mal con él para realizarle una pregunta de tipo oral relacionada a la temática vista(recuperación).

Esa entrada y salida por parte de los estudiantes era motivo de desorden, algarabía e inclusive palabras obscenas. Logramos calmarlos y tuvimos la oportunidad de presentarles a los nuevos practicantes, decirles que hoy sería nuestra última clase con ellos y pedirles el favor que se comportarán de manera idónea con los nuevos futuros docentes.

Los practicantes se presentaron y salieron del salón, una vez se encontraron afuera, los estudiantes empezaron a preguntarnos: ¿Por qué se van?, ¿No se pueden quedar?, Como también, lanzaron expresiones de tipo: " hicimos llorar a otro practicante y también se los haremos a ellos" y se empezaron a burlar porque ya tenían un objetivo grupal trazado: "hacer llorar a los nuevos practicantes".

Es importante mencionar que ese día, la psicóloga de la institución en medio de la presentación de los practicantes entro de una manera un tanto abrupta a buscar a una estudiante y la retiró de la clase de forma incorrecta, lo que llevo a generar un odio de los estudiantes para con ella y se escucharon comentarios de tipo: "es la psicóloga y mira su actuar", "por eso no los respetamos", "piensa que así le tendremos miedo", entre otros.

Fue una situación un poco tensa porque, aunque queríamos hacer algo para corregir su actuar, era difícil hacerlo por el hecho de ser practicantes y el miedo a que nos sancionarán. Debido a esta situación, me tomé el tiempo de hablar con ellos, una charla un tanto íntima dónde les pregunté acerca de sus sueños y si las cosas, actos y acciones que hacían en el día a día dentro y fuera de la institución los acercaba o alejaba de sus sueños.

Se tomaron el tiempo de responder y explicar un poco, en algunos momentos se produjo mucha algarabía por las respuestas, pero en otros el silencio era rotundo porque la respuesta era tan difícil de decir. Ese momento de reflexión entre todo fue único y lo que más deseaba es que algo de lo que les dije y ellos dijeron se quedará en su memoria para siempre.

Después de todo eso, pasamos a preguntar por los retos y las evidencias y obtuvimos más de lo mismo, muchos no lo hicieron porque no tuvieron tiempo, tenían otros trabajos, se ocuparon en hacer el taller que les dejamos y por eso no hicieron la actividad de los retos y muchas cosas más se escucharon dentro del salón.

Por tal razón, les preguntamos: "¿Quién había traído los diarios de campo", los recogimos y pasamos a recoger los talleres y el dibujo de la cancha alusivos a la temática vista (microfútbol)? Luego de eso, pasamos a explicar, demostrar y enseñar los 4 retos correspondientes a dicha semana y que, por favor, los hicieran, mandarían evidencia y escribieran todo lo que ocurría en su organismo y alrededor de ellos mientras realizaban la actividad.

Así mismo, les pedimos el favor, que quién no había realizado los retos de las semanas anteriores los hicieran en esta semana junto con los de ahora para un total de dieciséis (16) retos, que nosotros iríamos el lunes a buscar los diarios de campo y entregarles los talleres y sus respectivas notas, gran parte de la clase se fue en todo esto.

El tiempo que faltaba para que sonara el timbre para salir al receso era relativamente corto, pero mientras que eso pasaba, optamos por ir a la cancha de microfútbol de la institución y jugar entre estudiantes y practicantes. Primero jugaron los hombres y luego las mujeres, los tiempos fueron cortos debido a que se realizarían partidos del torneo interno de la institución.

Una vez dejamos de jugar, los reunimos a todos, tomamos la asistencia, les recordamos el compromiso de los retos y que el lunes vendríamos por los diarios de campo y a entregarles sus talleres y notas y por último, le agradecemos el tiempo, espacio y oportunidad que nos habían brindado para llevar a cabo nuestras prácticas docentes y nuestro proyecto.

Con eso, finalizamos la clase y las prácticas dentro de la Institución Educativa Camilo Torres del barrio Mocarí de la ciudad de Montería.

Entrevistas Audio

Primera Entrevista:

Docente en formación: ¡Buenos días!

Estamos con una estudiante que realizó los retos, primero tu nombre...

Estudiante 5: Mi nombre es ... Tengo 15 años y hago nueve cuatro (9:4)

Docente en formación: Bueno cuéntanos ¿cuántos días realizaste los retos y cuántas semanas?

Estudiante 5: La primera semana realicé 4 días, los 4 retos y la segunda semana fueron 3 días, eh... los primeros días se me dificultaron un poco las sentadillas por problemas en la rodilla, pero día a día más fácil. Este los cuatro primeros días de la semana los sentí más ligero y pues me gustaron mucho, fue una actividad entretenida.

Docente en formación: Cuéntame, ¿solamente realizaste dos semanas o realizaste más semanas los retos?

Estudiante 5: Pues... literalmente todas las semanas acompañó a mi hermana a hacer rutinas diarias porque ella está en el gimnasio.

Docente en formación: Cuéntame, ¿durante los retos sentiste que fue agradable, te gustaron, ¿cómo la pasaste?

Estudiante 5: Pues... Literalmente, sí me gustaron mucho porque había mucha risa con mi hermana, sí me gustaron y es algo que por lo normal un ser humano tiene que hacer.

Docente en formación: Cuéntame, ¿Crees que este tipo de actividad deben seguir haciéndose en el colegio y por qué?

Estudiante 5: Pues... para mí parecer sí y porque hay muchos estudiantes que en las tardes no hacen nada y literalmente su salud está por el suelo, o sea, están como oxidados.

Docente en formación: ¡Muchas gracias!

Segunda entrevista:

Docente en formación: Hola, buena, nos encontramos aquí haciendo pequeñas entrevistas sobre los retos propuestos a los estudiantes de grado noveno, ¿Con quién estamos hoy?

Estudiante 8: Mi nombre es...

Docente en formación: Bueno, cuéntanos... ¿Qué grado hace y qué edad tiene?

Estudiante 8: Hago noveno-dos y tengo 14 años.

Docente en formación: Bueno, cuéntame, ¿realizaste los retos?

Estudiante 8: Sí

Docente en formación: ¿Qué día los realizaste?

Estudiante 8: De lunes a viernes, solo 5 días, durante 4 semanas.

Docente en formación: ¿Cuántos minutos realizaste?

Estudiante 8: Eh... media hora cada día durante la semana.

Docente en formación: ¿Cómo estuvieron los retos?

Estudiante 8: Fueron difíciles, en algunos me sentía más cansado que en otros al momento de cambiar de ejercicio.

Docente en formación: Cuéntame, ¿Siente que esto te ayuda?

Estudiante 8: Si, porque ayuda a mantenernos activos y ayuda a que la sangre este activa también, para que circule por todo el cuerpo.

Docente en formación: ¿Crees que esto sería una buena alternativa para hacer en la institución?

Estudiante 8: Si, además que viniera un instructor a hacer las actividades para que la gente no siempre estoy en el celular sino activa y haga sus retos.

Docente en formación: Gracias.

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
 ISBN: 978-628-95788-3-6

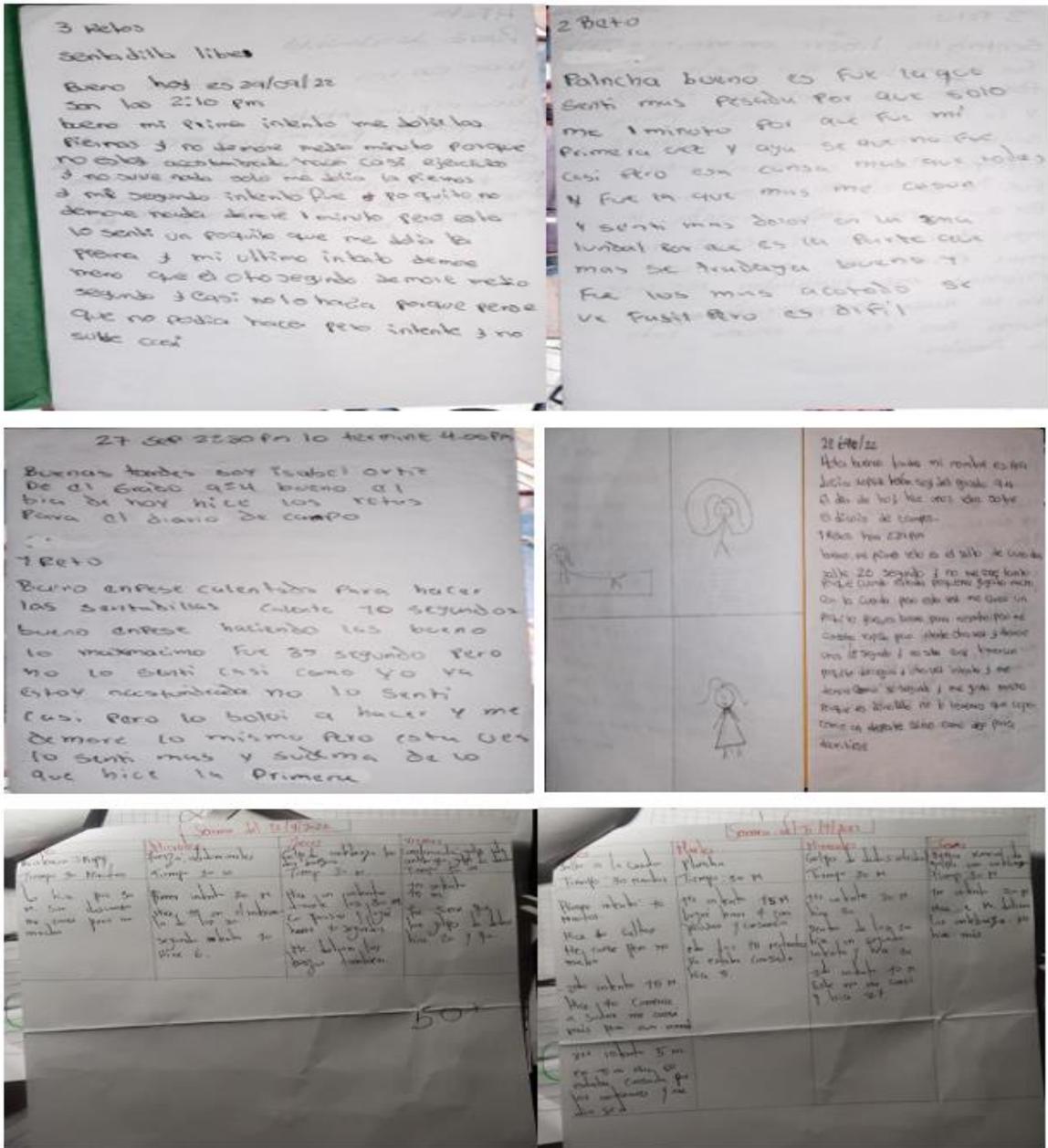


Figura 1. Diario de campo de los estudiantes. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5.

Codificación y Categorización

Objetivos específicos	Fragmento	Código (palabra clave del fragmento)	Categoría (unión de varios códigos)
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	“Exploración de saberes previos sobre hábitos de actividad física y voleibol”(Manjarres y Tejada,2022)	Exploración de Hábitos de actividad física Voleibol	Diagnóstico sobre hábitos de actividad física y voleibol
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	"Poco conocimiento sobre hábitos de actividad física y el voleibol, a pesar de haberlo visto cursos atrás"(Manjarres y Tejada,2022)	Pocos conocimientos sobre Hábitos de actividad física Voleibol	
Reconocer el comportamiento grupal e individual de los estudiantes.	"Se realizaron actividades grupales e individuales con el fin de conocer que tan diciplinado es el grupo" "(Manjarres y Tejada,2022).	Exploración del comportamiento del grupo	Diagnostico comportamiento grupal
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	"Realización de encuestas de hábitos de actividad física y preguntas alusivas al voleibol"(Manjarres y Tejada,2022)	Encuesta de hábitos de actividad física	Diagnóstico sobre hábitos de actividad física y voleibol
Reconocer la participación estudiantil durante las clases.	“Poca presencia de estudiantes, solo 12 estuvieron en clase, por situación de orden público e inundación”(Manjarres y Tejada,2022)	Inasistencia estudiante por orden público e inundación en la institución educativa	Inasistencia estudiantil
Situación emergente	“No hubo clase debido a la Jornada electoral en el territorio nacional” (Manjarres y Tejada,2022)	No hubo clase	Perdida de clase
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	“Se habló sobre hábitos de actividad física, concepto e historia del voleibol y generalidades”(Manjarres y Tejada,2022)	Concepto, historia y Generalidades del voleibol	Generalidades del voleibol

Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol	“Realización de actividades y juegos asociativos a los gestos técnicos del voleibol” (Manjarres y Tejada,2022)	Actividades y juegos asociados a los gestos técnicos del voleibol	Gestos técnicos del voleibol
Reconocer el comportamiento grupal e individual de los estudiantes.	El docente de la institución realizo el siguiente comentario sobre el grupo “el grupo no es muy responsable al momento de entregar las actividades” (docente de la institución educativa Camilo Torres)	Irresponsabilidad de los estudiantes con los deberes académicos	Comportamiento grupal
Reconocer el comportamiento grupal e individual de los estudiantes.	“El grupo en general es muy indisciplinado y toca estar constantemente detrás de ellos para que realicen las cosas según se les indica, como también, estarlos motivando para que no se salgan de la clase o se vayan del polideportivo del colegio”. (Manjarres y Tejada,2022)	Poca motivación para la realización de actividades	Comportamiento grupal
Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol	“Los minijuegos sobre el voleibol eran atractivos para los estudiantes”. (Manjarres y Tejada,2022)	Minijuegos para asimilar los gestos técnicos del voleibol	Gestos técnicos del voleibol
Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol	“Empezamos con los ejercicios de asimilación al golpe de dedos” (Manjarres y Tejada,2022)	Ejercicios de asimilación al golpe de dedos	Gestos técnicos del voleibol
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	“Ejercicios de asimilación a las posiciones que se ocupaban en la cancha de voleibol” (Manjarres y Tejada,2022)	Posicionamiento en la cancha de voleibol	Generalidades del voleibol
Identificar el significado y los tipos de hábitos de Actividad Física, Capacidades físicas y generalidades del voleibol.	“Se dejó un taller evaluativo sobre hábitos de actividad físicas y generalidades del voleibol, de los 32 estudiantes que conforman el curso, 26 había lo habían llevado” (Manjarres y Tejada,2022)	Taller evaluativo generalidades del voleibol	Generalidades del voleibol
Realizar en forma eficiente los gestos técnicos del voleibol	“Se habló sobre el remate y el saque y se explicó el gesto técnico, pero para su practica el tiempo dedicado fue muy corto”. (Manjarres y Tejada,2022)	Explicación gesto técnico del remate y saque	Gestos técnicos del voleibol
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un	“Primer intento: 10 minutos. Hice 40 saltos me cansé, pero no mucho” (Estudiante 1,2022)	Ejercicio de Saltos con la cuerda. Fatiga leve.	Retos de actividad física

<p>volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p> <p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>		Hice 40 saltos.	Metodología del ejercicio del ejercicio físico.
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“Plancha 15 minutos logre hacer 7 minutos y me canse” (Estudiante 1,2022)</p>	<p>Ejercicio de plancha.</p> <p>Logre hacer 7 minutos</p>	<p>Retos de actividad física</p> <p>Metodología del ejercicio del ejercicio físico</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“Plancha esa fue la que sentí más pesada” (Estudiante 2, 2022)</p>	<p>Ejercicio de plancha.</p> <p>Fue la que sentí más pesada</p>	<p>Retos de actividad física</p> <p>Intensidad del esfuerzo</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“Empecé calentando para hacer la sentadilla” (Estudiante 3,2022)</p>	<p>Ejercicio de sentadilla</p> <p>Calentamiento</p>	<p>Retos de actividad física</p> <p>Metodología del ejercicio del ejercicio físico</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos</p>	<p>“Primer intento realice 35 segundos, en el segundo intento demore lo mismo pero esta vez lo sentí más y sude más que la primera (Sentadilla)” (Estudiante 4, 2022)</p>	<p>Ejercicio de sentadilla</p> <p>Intensidad del esfuerzo.</p>	<p>Retos de actividad física</p> <p>Intensidad del esfuerzo.</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos</p>	<p>“Plancha fue la que sentí más pesada y solo pude durar 1 minuto” (Estudiante 4,2022)</p>	<p>Ejercicio de plancha</p> <p>Intensidad del esfuerzo.</p>	<p>Retos de actividad física</p> <p>Intensidad del esfuerzo.</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad</p>	<p>“No demore mucho haciendo plancha, pero fue la que más me</p>	<p>Ejercicio de la plancha</p>	<p>Retos de actividad física</p>

Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	canso” (Estudiante 2,2022)	Intensidad del esfuerzo	Intensidad del esfuerzo
Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Sentadilla, logré hacer un minuto y medio, fue lo máximo que pude hacer porque lo sentí muy pesado” (Estudiante 5,2022)	Ejercicio de Plancha Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física Intensidad del esfuerzo
Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Fuerza abdominal, realice dos intentos y en cada uno demore 1 minuto, termine muy cansado y sentí presión en el abdomen” (Estudiante 5,2022)	Ejercicio de fuerza abdominal Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física Intensidad del esfuerzo
Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Escalas de pie esta no la sabia hacer mucho, pero después dure 10 minutos y me canse mucho” (Estudiante 6,2022)	Ejercicio de escala de pie (Mountain Climbers) Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física Intensidad del esfuerzo
Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos. Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	“Golpe de antebrazo este fue el que sentí menos pesado” (Estudiante 1, 2022)	Ejercicio de golpe de antebrazo con globo. Fatiga leve	Retos de Gestos técnicos del voleibol Intensidad del esfuerzo
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las	“Salte 20 segundos la cuerda, pero no me canse tanto porque cuando estaba pequeña jugaba mucho” (Estudiante 6, 2022)	Ejercicio Salto a la cuerda Fatiga leve	Retos de actividad física Intensidad del esfuerzo

indicaciones para los retos.			
Situación emergente	“Me gustó mucho porque es divertido, no lo tenemos que coger como un deporte si no como algo para divertirse” (Estudiante 6,2022)	Diversión	Motivación.
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	“Mi segundo reto si me canse por que no estaba acostumbrada hacer eso (Plancha)” (Estudiante 3, 2022)	Ejercicio de la plancha Fatiga	Retos de actividad física Inactividad física
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	“Demore 10 segundos e intente otra vez y otra vez 10 segundos y me canse porque no estoy acostumbrada, realice 3 intentos (Plancha)” Estudiante 3, 2022)	Ejercicio de la plancha. Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física. Inactividad física
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	“Sentadilla libre, realice tres intentos, la primera demore 30 segundos, la segunda 1 minuto y en la ultima 30 segundos, me sentí cansada porque no estoy acostumbrada” (Estudiante 7,2022)	Ejercicio de sentadilla Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física. Inactividad física
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.	“Fuerza abdominal, lo intente, me demore 1 minuto y no sude nada, en el segundo intento ya me dolía el abdomen por ser mi primera vez” (Estudiante 7,2022)	Ejercicio de fuerza abdominal. Intensidad del esfuerzo	Retos de actividad física Inactividad física
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un	“La primera semana hice los retos 4 días y la segunda semana 3 días” (Estudiante 8, Audio, 2022)	Retos Frecuencia del ejercicio físico	Retos de actividad física

<p>volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>		<p>Metodología del ejercicio del ejercicio físico</p>
<p>Situación emergente</p>	<p>“Dificultad en la sentadilla por problemas en la rodilla (Estudiante 8, Audio,2022)</p>	<p>Dificultad en la Rodilla</p>
<p>Situación emergente</p>	<p>“Me gustaron los retos, me reí mucho con mi hermana y es algo necesario para los seres humanos y su salud” (Estudiante 8, 2022)</p>	<p>Diversión</p> <p>Salud</p>
<p>Situación emergente</p>	<p>“Son actividades necesarias en el colegio porque muchos estudiantes en las tardes no hacen nada y su salud está por el suelo, están como oxidados” (Estudiante 8,2022)</p>	<p>Desaprovechamiento del Tiempo libre Actividades Necesarias en el colegio</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“Realice los retos 4 días durante 4 semanas” (Estudiante 9,2022)</p>	<p>Retos</p> <p>Frecuencia del ejercicio físico</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“La primera semana me resulto difícil porque no estaba acostumbrada a ninguno de los retos; segunda semana más o menos regular; durante la tercera semana le fui cogiendo el ritmo; cuarta semana se me dificultó algunos” (Estudiante 9,2022)</p>	<p>Retos</p> <p>Frecuencia del ejercicio físico</p> <p>Intensidad del esfuerzo</p>
<p>Situación emergente</p>	<p>“Me gustaron los retos y nos ayuda en la vida cotidiana a tener buena salud” (Estudiante 9,2022)</p>	<p>Diversión</p> <p>Salud</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“La plancha la sentía un poco pesada porque me cansaba demasiado y la de escala la sentí complicada porque me cansaba demasiado” (Estudiante 10,2022)</p>	<p>Ejercicio de plancha</p> <p>Fatiga Fuerte</p>
<p>Situación emergente</p>	<p>“Me gustaron los retos y nos ayuda en la vida cotidiana a tener buena salud” (Estudiante 9,2022)</p>	<p>Diversión</p> <p>Salud</p>
<p>Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos.</p>	<p>“La plancha la sentía un poco pesada porque me cansaba demasiado y la de escala la sentí complicada porque me cansaba demasiado” (Estudiante 10,2022)</p>	<p>Ejercicio de plancha</p> <p>Fatiga Fuerte</p>

Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Realice un día por semana por 30 minutos durante 4 semanas” (Estudiante 10,2022)	Retos Frecuencia del ejercicio físico	Retos de actividad física Metodología del ejercicio del ejercicio físico
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Realice los retos de lunes a viernes por media hora por 4 semanas” (Estudiante 11,2022)	Retos Frecuencia del ejercicio físico	Retos de actividad física Metodología del ejercicio del ejercicio físico
Situación emergente	“Ayuda a tener a la gente activa y no estar siempre sentado siempre en un celular” (Estudiante 11,2022)	Salud	Motivación
Aumentar los niveles de Actividad Física manteniendo la frecuencia y un volumen determinado de acuerdo con las indicaciones para los retos	“Realicé los retos 5 días a la semana, por 30 minutos; me sentí un poco cansado, fueron un poco difíciles y si los pude hacer” (Estudiante 12,2022)	Retos Frecuencia del ejercicio físico Fatiga leve	Retos de actividad física Metodología del ejercicio del ejercicio físico
Situación emergente	“Los retos nos mantienen activo y mejoran la salud” (Estudiante 12,2022)	Salud	Motivación

Fuente: Elaboración propia.

Retos de Actividad Física

SEMANA 1

1. **Salto a la cuerda:** Realizar el mayor número de saltos en 1 minuto.
2. **Resistencia: plancha** (Tiempo que puede demorar el estudiante realizando el ejercicio).
3. **Golpe de dedos:** Mayor cantidad de golpe de dedos sin dejar caer el balón.
4. **Golpe al balón con un solo antebrazo:** Mayor cantidad de golpe con un solo antebrazo sin dejar caer el balón.

OBSERVACIONES:

- En el primer reto, como lo es: salto a la cuerda. Los estudiantes podían utilizar velillos, cáñamo, telas o cualquier material didáctico que supliera la función de cuerda con el propósito de realizar el reto.
- En el tercer y cuarto reto, como lo son: golpe de dedo y golpe de antebrazo con un brazo. Los estudiantes en caso de no contar con un balón de voleibol podían utilizar una bomba, un balón de otro deporte o cualquier material didáctico que hiciera de balón para realizar los retos.

SEMANA 2.

- Resistencia: skipy profundo: Máximo de tiempo haciendo el ejercicio
- Fuerza: abdominales: Mayor número de abdominales en 1 minuto.
- Golpe de antebrazo: Mayor número de golpes sin dejar caer el balón.
- Combinadas: Mayor número sin dejar caer el balón. (Realización del golpe de antebrazos y golpe de dedo en conjunto).

OBSERVACIÓN:

- En el tercer y cuarto reto, como lo son: golpe de antebrazo y combinada. Los estudiantes en caso de no contar con un balón de voleibol podían utilizar una bomba, un balón de otro deporte o cualquier material didáctico que hiciera de balón para realizar los retos.

SEMANA 3

- Golpe de antebrazo: Deben golpear primero con el antebrazo derecho, luego con el antebrazo izquierdo o viceversa y finalizan con el golpe de antebrazo con ambos antebrazos.
- Desplazamientos: Deben golpear de ida y vuelta un globo con la palma de la mano sin dejarlo caer.
- Mountain climbers: Máximo de tiempo haciendo el ejercicio.
- Salto de tijera: Máximo de tiempo haciendo el ejercicio.

OBSERVACIÓN:

- En el primer reto, como lo es: golpe de antebrazo. Los estudiantes en caso de no contar

con un balón de voleibol podían utilizar una bomba, un balón de otro deporte o cualquier material didáctico que hiciera de balón para realizar los retos.

SEMANA 4

- Trote
- Sentadilla: Realizar el mayor número en 1 minuto.
- Golpe de dedo contra una pared: Mayor cantidad de golpes sin que el balón caiga.
- Golpe de antebrazo contra una pared: Mayor cantidad de golpes sin que el balón caiga.

OBSERVACIÓN:

- En el tercer y cuarto reto, como lo son: golpe de dedo y antebrazo contra una pared. Se hacía necesaria la utilización de un balón de voleibol o algún otro que permitiera la realización del reto.



Figura 2: Evidencia de Sesiones de Clase. Fuente: Elaboración propia.



Figura 3: Evidencia retos en casa. Fuente: Elaboración propia.

Test Pictórico

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

Anexo 2

Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres (C-PAFIH)
 Desarrollado por Herrera Castro, Jiménez-Díaz, Araya Vargas y Herrera-González (2018), asociadas 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 posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

Instrucciones:
 Marca el dibujo con el que más te identifica

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



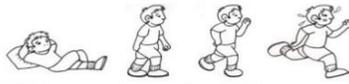
2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUÍ



_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
26

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

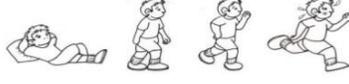
3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUÍ



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



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



_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
27

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

6. Yo pertenecí a una escuela/academia de danza/bateo o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

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

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

Caminando
 Bus/Buseta
 Carro
 Bicicleta
 Otros ¿cuál? _____

_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
28

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

Anexo 1

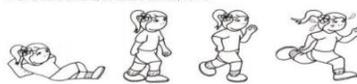
Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres (C-PAFIM)
 Desarrollado por Herrera Castro, Jiménez-Díaz, Araya Vargas y Herrera-González (2018), asociadas con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

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 posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

Instrucciones:
 Marca el dibujo con el que más te identifica

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



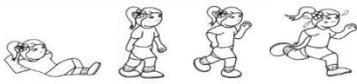
2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUÍ



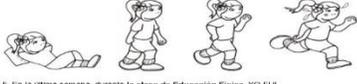
_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
23

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

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



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



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



_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
24

Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"

6. Yo pertenecí a una escuela/academia de danza/bateo o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

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

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

Caminando
 Bus/Buseta
 Carro
 Bicicleta
 Otros ¿cuál? _____

_Volumen 18 | Número 2, Año 2018, ISSN 1408-4703
25

Figura 4: Test pictórico. Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO 6

CONSIDERACIONES GENERALES

La educación física es una herramienta importante para fomentar hábitos de actividad física en los estudiantes. A continuación, se presentan algunas consideraciones generales sobre los hábitos de actividad física a través de la clase de educación física:

- La educación física debe ser vista como una oportunidad para que los estudiantes desarrollen habilidades motoras, mejoren su condición física y aprendan sobre la importancia de la actividad física para la salud.
- Los estudiantes deben ser motivados a participar en las actividades físicas propuestas en la clase de educación física. Es importante que se sientan cómodos y seguros durante las actividades para que puedan disfrutarlas y desarrollar hábitos saludables.
- La educación física debe ser inclusiva y adaptada a las necesidades de cada estudiante. Los estudiantes con discapacidades o limitaciones físicas deben tener la oportunidad de participar en las actividades físicas y recibir apoyo y adaptaciones necesarias.
- La educación física debe ser variada y divertida. Los estudiantes deben tener la oportunidad de experimentar diferentes tipos de actividades físicas para que puedan encontrar aquellas que disfrutan más y que puedan seguir practicando fuera del aula.
- Los docentes de educación física deben ser un modelo a seguir para los estudiantes. Deben promover hábitos saludables y ser un ejemplo de actividad física regular y equilibrada para los estudiantes.

Características que debe tener la clase de educación física para contribuir a hábitos de actividad física:

- Ser inclusiva: La clase de educación física debe ser inclusiva y adaptada a las necesidades de cada estudiante. Los docentes deben considerar las diferencias individuales en habilidades, intereses y necesidades de los estudiantes para que todos puedan participar y disfrutar de las actividades físicas.
- Ser motivadora: La clase de educación física debe ser motivadora para los estudiantes. Los docentes deben utilizar estrategias pedagógicas que fomenten la participación activa y el interés de los estudiantes en las actividades físicas.

- Ser variada: La clase de educación física debe ofrecer una variedad de actividades físicas para que los estudiantes puedan experimentar diferentes tipos de deportes y actividades y encontrar aquellos que disfrutan más.
- Ser divertida: La clase de educación física debe ser divertida y atractiva para los estudiantes. Los docentes pueden utilizar juegos y actividades lúdicas para hacer que la clase sea más entretenida y motivadora.
- Ser educativa: La clase de educación física debe ser educativa y enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. Los docentes pueden utilizar la clase como una oportunidad para enseñar habilidades motoras, mejorar la condición física y promover hábitos saludables en los estudiantes.
- Ser segura: La clase de educación física debe ser segura para los estudiantes. Los docentes deben tomar medidas para garantizar la seguridad de los estudiantes durante las actividades físicas y prevenir lesiones o accidentes.

Principios didácticos de una clase de educación física para generar hábitos de actividad física.

Para generar hábitos de actividad física a través de la clase de educación física, es importante que los docentes apliquen principios didácticos adecuados. A continuación, se presentan algunos de los principios didácticos que pueden ser útiles:

- Principio de individualización: Los docentes deben considerar las diferencias individuales en habilidades, intereses y necesidades de los estudiantes para adaptar la enseñanza a cada estudiante y fomentar su participación activa en las actividades físicas.
- Principio de motivación: Los docentes deben utilizar estrategias pedagógicas que fomenten la motivación de los estudiantes para participar en las actividades físicas y desarrollar hábitos saludables.
- Principio de variación y diversidad: Los docentes deben ofrecer una variedad de actividades físicas para que los estudiantes puedan experimentar diferentes tipos de deportes y actividades y encontrar aquellos que disfrutan más.

- Principio de progresión: Los docentes deben planificar las actividades físicas de manera progresiva, para que los estudiantes puedan avanzar gradualmente en sus habilidades y mejorar su condición física.
- Principio de seguridad: Los docentes deben tomar medidas para garantizar la seguridad de los estudiantes durante las actividades físicas y prevenir lesiones o accidentes.
- Principio de retroalimentación: Los docentes deben proporcionar retroalimentación constante y constructiva a los estudiantes sobre su desempeño en las actividades físicas, con el fin de que puedan mejorar y desarrollar habilidades y hábitos saludables.
- Principio de inclusión: Los docentes deben garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar en las actividades físicas, independientemente de sus habilidades, intereses o necesidades especiales.

Factores que propician que la clase de educación física en una institución educativa sea generadora de hábitos de actividad física.

Hay varios factores que pueden propiciar que la clase de educación física en una institución educativa sea generadora de hábitos de actividad física. A continuación, se presentan algunos de ellos:

- Docentes capacitados y motivados: Los docentes de educación física deben estar capacitados y motivados para enseñar y fomentar hábitos de actividad física en los estudiantes. Deben tener conocimientos sobre las diferentes actividades físicas, la importancia de la actividad física para la salud y cómo motivar a los estudiantes para que participen activamente en las actividades.
- Planificación adecuada: Es importante que los docentes de educación física planifiquen adecuadamente las actividades físicas que se realizarán en clase. Deben tener en cuenta los objetivos de la clase, las necesidades y habilidades de los estudiantes, y el tiempo disponible para la clase.
- Variedad de actividades físicas: La variedad de actividades físicas es importante para que los estudiantes tengan la oportunidad de experimentar diferentes tipos de deportes y actividades, y puedan encontrar aquellos que disfrutan más. Esto aumenta la

probabilidad de que los estudiantes continúen practicando actividad física fuera del aula.

- Ambiente seguro y motivador: Los docentes deben crear un ambiente seguro y motivador para los estudiantes durante las actividades físicas. Esto incluye garantizar la seguridad física de los estudiantes, así como hacer que las actividades sean divertidas y atractivas para ellos.
- Incentivos y reconocimientos: Los incentivos y reconocimientos pueden ser una herramienta útil para fomentar la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas. Los docentes pueden ofrecer premios o reconocimientos a aquellos estudiantes que muestren un mayor compromiso con la actividad física.
- Integración con otras materias: La educación física puede integrarse con otras materias, como la biología o la nutrición, para enseñar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. Esto puede ayudar a los estudiantes a comprender mejor la importancia de la actividad física y fomentar hábitos saludables.

Contenidos de una clase de educación física que sea generadora de hábitos de actividad física en una institución educativa.

Para que una clase de educación física sea generadora de hábitos de actividad física en una institución educativa, es importante que se incluyan contenidos adecuados. A continuación, se presentan algunos contenidos que pueden ser útiles:

- Ejercicios de calentamiento: Los ejercicios de calentamiento son importantes para preparar el cuerpo para la actividad física y prevenir lesiones. Los docentes pueden enseñar a los estudiantes diferentes tipos de ejercicios de calentamiento y cómo realizarlos adecuadamente.
- Actividades físicas variadas: Es importante que las actividades físicas sean variadas y atractivas para los estudiantes. Los docentes pueden incluir deportes, juegos, danzas y otras actividades que sean divertidas y desafiantes.
- Entrenamiento cardiovascular: El entrenamiento cardiovascular es importante para mejorar la condición física y la salud en general. Los docentes pueden enseñar a los

estudiantes diferentes tipos de entrenamiento cardiovascular, como correr, caminar o andar en bicicleta.

- Entrenamiento de fuerza: El entrenamiento de fuerza es importante para mejorar la fuerza muscular y prevenir lesiones. Los docentes pueden enseñar a los estudiantes diferentes tipos de ejercicios de entrenamiento de fuerza, como flexiones, abdominales o levantamiento de pesas.
- Juegos cooperativos: Los juegos cooperativos son importantes para fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes. Los docentes pueden enseñar a los estudiantes diferentes tipos de juegos cooperativos, como juegos de pelota en equipo o juegos de relevos.
- Educación sobre la salud: La educación sobre la salud es importante para que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. Los docentes pueden enseñar a los estudiantes sobre la nutrición adecuada, la prevención de lesiones y otros temas relacionados con la salud.
- Actividades al aire libre: Las actividades al aire libre son importantes para fomentar la actividad física y el contacto con la naturaleza. Los docentes pueden incluir actividades como caminatas, carreras de orientación o deportes al aire libre en sus clases.

Que asignaturas se deben incorporar a las mallas universitarias relacionadas con carreras deportivas para potenciar la clase de educación física como generadora de hábitos de actividad física.

Para potenciar la clase de educación física como generadora de hábitos de actividad física, es importante que las mallas universitarias relacionadas con carreras deportivas incorporen asignaturas que complementen la educación física. Algunas de las asignaturas que se pueden incorporar son las siguientes:

- Nutrición deportiva: La nutrición deportiva es importante para maximizar el rendimiento deportivo y la salud en general. Los estudiantes pueden aprender sobre la importancia de una nutrición adecuada y cómo planificar una dieta saludable y equilibrada.

- **Psicología del deporte:** La psicología del deporte es importante para entender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y el comportamiento de los atletas. Los estudiantes pueden aprender sobre técnicas de motivación, manejo del estrés y trabajo en equipo.
- **Fisiología del ejercicio:** La fisiología del ejercicio es importante para entender cómo el cuerpo responde al ejercicio y cómo se puede mejorar la condición física. Los estudiantes pueden aprender sobre los sistemas corporales relevantes para el ejercicio, cómo medir la condición física y cómo diseñar programas de entrenamiento.
- **Prevención y tratamiento de lesiones deportivas:** La prevención y el tratamiento de lesiones deportivas son importantes para garantizar la seguridad de los atletas y minimizar el tiempo de inactividad. Los estudiantes pueden aprender sobre las causas comunes de lesiones deportivas, cómo prevenirlas y cómo tratarlas adecuadamente.
- **Gestión deportiva:** La gestión deportiva es importante para entender cómo se organizan y administran los eventos deportivos y las organizaciones deportivas. Los estudiantes pueden aprender sobre la planificación y gestión de eventos deportivos, la administración de equipos deportivos y la gestión financiera en el ámbito deportivo.

Estas asignaturas pueden complementar la educación física al proporcionar a los estudiantes una comprensión más amplia y profunda de los aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, lo que puede ayudar a fomentar hábitos saludables en los estudiantes.

Consideraciones generales sobre la importancia de que la clase de educación física sea generadora de hábitos de actividad física.

Es importante que la clase de educación física sea generadora de hábitos de actividad física porque la actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud y el bienestar. Algunas de las razones por las que es importante que la clase de educación física fomente hábitos saludables son las siguientes:

- **Mejora la salud cardiovascular:** La actividad física regular puede mejorar la salud cardiovascular al reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

- Control del peso: La actividad física regular puede ayudar a controlar el peso corporal al quemar calorías y aumentar el metabolismo.
- Mejora la salud mental: La actividad física regular puede mejorar la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora la calidad del sueño: La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño al ayudar a conciliar el sueño más rápido y dormir más profundamente.
- Aumenta la energía: La actividad física regular puede aumentar la energía al mejorar la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno a los tejidos.
- Fortalece los huesos y los músculos: La actividad física regular puede fortalecer los huesos y los músculos, lo que puede reducir el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con la edad.
- Mejora la autoestima: La actividad física regular puede mejorar la autoestima al aumentar la confianza y el sentido de logro.

En resumen, la educación física es una parte importante de la educación en general, y es esencial que se fomente hábitos saludables en los estudiantes para que puedan disfrutar de una vida activa y saludable.

CONCLUSIONES

En el siguiente apartado, se exponen de manera concisa y clara los principales hallazgos y conclusiones derivados de esta investigación, "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, MONTERIA CÓRDOBA, COLOMBIA", la cual tiene como objetivo, Fomentar hábitos de actividad física a través de las clases de educación física para los estudiantes de grado noveno-dos de básica secundaria 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:

Se evidencio por medio de los diarios de campos y las actividades en clases, que los estudiantes desconocían de la temática alusiva a hábitos de actividad y capacidades físicas.

Se observó en los estudiantes, una falta de compromiso y motivación para la realización de las actividades propuestas en clase, como también, era necesario presionarlos constantemente para que cumplieran con las obligaciones previstas.

El grupo en general era indisciplinado, con esto quiere decir, que complicaba la ejecución de las clases, sin embargo, eran participativos en el desarrollo de estas.

Se diseñó e implemento una propuesta pedagógica para 13 sesiones de clase de dos horas cada una, 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.

Como estrategia para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre con hábitos de actividad física, se utilizó los retos de actividad física en casa y la presentación de un diario de campo en el que relataban sus experiencias respecto a la realización de estos propuestos en clase y como incentivo tenían una nota adicional en el periodo académico. 12 estudiantes

cumplieron con esta entrega. Si bien, resultó de gran interés para la gran mayoría de los estudiantes.

Se evaluó la implementación de la propuesta pedagógica, utilizando el diario de campo para recoger información de los docentes en formación sobre la experiencia en el aula y de los estudiantes sobre sus vivencias en la realización de los retos de actividad física.

Se utilizaron las técnicas de la codificación y categorización para el análisis de los relatos de los diarios de campo (Ver anexo 6, Pag 106), 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.

Con base a los diarios de campo de los estudiantes, se evidenció que al momento de realizar los retos, algunos relataron que presentaban signos de cansancio o fatiga al poco tiempo de haber empezado a desarrollar la actividad, esto probablemente ocurre por los bajos niveles de actividad física que realizan.

Por último, con el desarrollo de la propuesta Investigativa, se logró que algunos estudiantes se interesaran por la práctica de actividad física y la realización de este tipo de actividades; contribuyendo a la prevención del sedentarismo y enfermedades no transmisibles, y la reducción de su tiempo libre en el uso de aparatos tecnológicos.

RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan sugerencias y orientaciones basadas en los hallazgos y conclusiones obtenidos a lo largo de la investigación para opción de grado. Las cuales, están dirigidas tanto a actores específicos involucrados en el tema abordado, como a futuras investigaciones que podrían profundizar en áreas aún no exploradas:

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 su calidad de vida y desarrollo 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).

Se recomienda, la realización de actividades que promuevan el fortalecimiento de los conocimientos de tipo conceptual en el estudiante para mejorar su proceso educativo.

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".

Crear espacios dentro y fuera de la institución para la práctica de actividades Cooperativas de tipo deportivos, recreativos y culturales en las 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, este tipo de actividades (retos) a lo largo del año lectivo; adaptado a cada periodo académico, por parte del docente del área de Educación Física, Recreación y Deportes, como una herramienta para diversificar la metodología de la enseñanza, debido a que estos, permiten conocer al estudiante en otro entorno y en otros espacios distintos a la institución y aula de clase.

ANEXOS

Carta de Solicitud



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



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 Kevin Daniel Cerverero Sierra 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: Kevin

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



Certificado SC 5278-1

Carta de Aprobación



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.

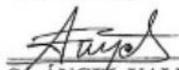
ASUNTO: CUMPLIMIENTO DE LA REALIZACIÓN DE PROPUESTA
INVESTIGATIVA E IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA, COMO
MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

Reciba un cordial y bendecido saludo.

Mediante la presente, les comunico a ustedes que los estudiantes, **Camila Andrea Miranda Manjarres**, identificado con C.C. 1005513447 y **Ricaurte Miguel Tejada Caldera**, identificado con C.C. 1005395881, 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-DOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES DE MOCARÍ, CÓRDOBA, COLOMBIA**".

Cordialmente,


Sr. ÁNGEL VALDEZ

Docente de EFRD de la Institución Educativa Camilo Torres



Sesiones de trabajo de los investigadores



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-Fernánde.(2012). MOTIVOS DE ABANDONO Y NO PRACTICA 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. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- 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>
- 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 Ultima Actualización Primer Semestre De 2019. CÓDIGO DANE No. 223001004432 - NIT No. 812000416-6.
- Ley 115 de 1994, Por la cual se expide la Ley General de Educación. (1994). Diario Oficial, No. 41.148, 8 de febrero de 1994 Recuperado de [https://www.mineduccion.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.mineduccion.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.mineduccion.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/
- 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/Nº 193>
- 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 física de calidad (EFC) guía para los responsables políticos. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340.locale=es>.
- 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

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	1%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
4	www.monteria.gov.co Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad ICESI Trabajo del estudiante	<1%
6	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
7	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1%
8	docplayer.es Fuente de Internet	<1%
9	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1%

EVALUACIONES POR PARES REALIZADAS

I. Datos del evaluador 1.

Institución:	Universidad de la Florida. Estados Unidos.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesor Titular.
Fecha de evaluación:	08/07/2023

II. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
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).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
Sustentación: Cumple con todos los parámetros anteriores.		
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. 	De 0 a 3	3

<ul style="list-style-type: none"> • Palabras clave. 		
Sustentación: En varios capítulos los métodos se pudieron fundamentar mejor en el resumen.		
<p>3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 	De 0 a 4	4
Sustentación: La justificación o está muy clara en un capítulo.		
<p>4. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	7
Sustentación: No se logra completamente la explicación de los instrumentos en varios capítulos.		
<p>5. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	8
Sustentación: Se logra bastante bien.		
<p>6. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	8
Sustentación: No se logra del todo en algunos capítulos.		

7. 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).	De 0 a 10	9
Sustentación: Se cumple muy bien.		
8. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.	De 0 a 15	13
Sustentación: Son muy buenos temas y novedosos		
9. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.	De 0 a 10	7
Sustentación: En algunos capítulos pudieron ser mejores		
10. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	9
Sustentación: Se cumple lo sugerido.		
11. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	14
Sustentación: Todos los capítulos son originales y se recoge una carta de autores de originalidad de los mismos.		
Calificación total	85	

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	

I. Datos del evaluador 2.

Institución:	Universidad de Lima. Perú.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesor Titular.
Fecha de evaluación:	06/07/2023

II. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala(Puntos)
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).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
12. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
Sustentación: El título del libro engloba el contenido de todos los capítulos presentados, acorde a las categorías de estudio.		
13. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	3

Sustentación: Todos los resúmenes de capítulos presentados cumplen con las características correspondientes.		
<p>14. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 	De 0 a 4	3
Sustentación: Las introducciones de capítulos están coherentes con las investigaciones presentadas en función de la sociedad holística.		
<p>15. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	9
Sustentación: Cada uno de los trabajos presentados se identifican con las variables y categorías de investigación.		
<p>16. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	8
Sustentación: Cada capítulo expone los resultados de manera acertada.		
<p>17. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
Sustentación: Las discusiones de los resultados obtenidos aportan nuevos enfoques holísticos.		

18. 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).	De 0 a 10	10
Sustentación: Las conclusiones son pertinentes		
19. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.	De 0 a 15	14
Sustentación: Todos los capítulos presentados aportan resultados valiosos.		
20. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.	De 0 a 10	8
Sustentación: las fuentes bibliográficas están actualizadas.		
21. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	9
Sustentación: Las investigaciones son de interés y se comprenden por parte de todos los públicos.		
22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	13
Sustentación: Todos los capítulos son actuales y originales.		
Calificación total	89	

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	

El libro se enfoca en la importancia de los hábitos de actividad física para la salud y el bienestar general. Se destaca la importancia de la educación física en la escuela como una forma de fomentar la actividad física desde una edad temprana.

Se proporcionan estrategias prácticas para ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables de actividad física, como establecer metas y crear rutinas de ejercicio. También se discuten las barreras comunes que pueden impedir que los estudiantes adopten hábitos saludables, como la falta de motivación y el tiempo limitado.

Además, se enfatiza en 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.

En resumen, el libro ofrece una guía práctica para ayudar a los educadores a promover hábitos saludables de actividad física entre sus estudiantes.

