

HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y EL
CUIDADO DE SÍ MISMO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL COMPLEJO
INTEGRAL DE SOPÓ

DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, SEDE CHIA

2019

HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y EL
CUIDADO DE SÍ MISMO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL COMPLEJO
INTEGRAL DE SOPO

DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON

DIRECTORA

MARIA YOLANDA QUIAZUA FETECUA

Proyecto de grado presentado como requisito para optar al título de
Magister en Educación

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, SEDE CHIA

2019

Agradecimientos

A la Universidad de Cundinamarca por su enseñanza y exigencia en este proceso de formación.

A mis padres que siempre creyeron en mí y en este nuevo logro profesional y personal.

A mi institución educativa y mis compañeros docentes del área de Educación Física por su apoyo incondicional.

A mi directora de proyecto, Maria Yolanda Quiazua, por su dedicación, enseñanza, paciencia y orientación en el trabajo desarrollado.

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y EL CUIDADO DE SÍ MISMO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL DE SOPO.¹

DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON²

Resumen

Esta investigación identificó y buscó generar hábitos saludables en los estudiantes del grado séptimo (12 a 14 años), a partir de actividades diseñadas y ejecutadas en la clase de Educación Física con el propósito de fomentar hábitos saludables para el cuidado de sí mismos. De tal manera que se aporte en la acción consciente del cultivo del cuerpo. Partiendo desde la acción pedagógica del docente de Educación Física se plantea potenciar hábitos tales como la hidratación natural, el cuidado de la piel (en específico la protección de los rayos UV), la indumentaria adecuada, la prevención de lesiones y/o accidentes son factores que condicionan el cuidado y desarrollo adecuado de la práctica deportiva para el estudiante en su diario vivir.

PALABRAS CLAVE: Hábitos saludables, hidratación natural, Educación Física, cuidado de sí mismo.

¹ Trabajo de grado

² Deibby Jannier Alarcon Alarcon, Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA 2008, Docente de Educación Física I.E.D. COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL DE SOPÓ.

PEDAGOGICAL STRATEGY TO PROMOTE HEALTHY HABITS AND THE CARE OF ITSELF FROM PHYSICAL EDUCATION IN SEVENTH-GRADUATE STUDENTS OF THE DEPARTMENTAL EDUCATIONAL INSTITUTION COMPLEX INTEGRAL DE SOPO³.

DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON⁴

Abstract

Through this research, it was possible to both identify existing habits and attempt to generate new ones with seventh-grade students (ages 12 to 14) through the activities taught and completed during physical education classes. The purpose of the study was to encourage healthy habits for self-care, specifically to make students more conscious of taking care of their own bodies. Beginning with lessons led by the physical education professor, the program is designed to promote habits such as: natural hydration, skin care beyond the application of sunscreen, the correct clothes to wear, the prevention of injuries and / or accidents. These factors condition the proper care and development of the student's sports practice in her daily life.

KEYWORDS: healthy habits, natural hydration, physical education, self-care.

³ Degree Work.

⁴ Deibby Jannier Alarcon Alarcon, Bachelor of Education Basic With Emphasis On Physical Education, Recreation And Sports UNIVERSITY OF CUNDINAMARCA 2008, Teacher of Physical Education I.E.D. COMPLEX EDUCATIVO INTEGRAL DE SOPÓ.

Introducción

La Educación Física como espacio de desarrollo motriz en la etapa escolar, ofrece al estudiante el espacio académico de potenciar habilidades y destrezas que servirán a lo largo de la vida. Dicho espacio de formación aporta al sujeto el cultivo del cuerpo de manera consciente. Así mismo la Educación Física aporta en la formación de saberes prácticos en la vida del estudiante, la formación en hábitos saludables para el desarrollo de su vida.

Los hábitos saludables van más allá de lo físico, involucra aprender a cuidar el cuerpo, aprender a cuidar a los otros, también requiere de generar acciones individuales y colectivas que permitan la interacción en espacios de formación complementaria al aire libre, poniendo en juego todas las dimensiones del ser entorno a la actividad física, la recreación y el deporte.

Con frecuencia los estudiantes equivocadamente toman la Educación Física como el espacio dedicado solo para aprender a jugar o de práctica deportiva, estas concepciones limitan el alcance que tiene la Educación Física en la formación integral del ser, este espacio de formación reconoce acciones que aporten al desarrollo personal en cuanto al cultivo del cuerpo iniciando desde la base del cuidado a través de la Educación Física.

A partir de esto, surgen diferentes interrogantes los cuales el docente empieza a formularse en situaciones que los mismos estudiantes le plantean, empezando por detalles simples pero esenciales en la vida de cada persona preguntado sobre: ¿Cómo enseñar el cuidado de sí mismo desde la Educación Física?, ¿cómo desde la práctica deportiva se generan hábitos saludables? estas son algunas de las preguntas base que se plantea para esta tesis.

Resolverlas requiere de reconocer el contexto donde se desarrollan los estudiantes, sus familias y comunidad quienes se encuentran con diferentes realidades y situaciones externas al entorno en que se vive, cuestionar el quehacer docente y práctica de aula, observando cómo lograr que los

estudiantes puedan acercarse con experiencias académicas diferentes propuestas a partir de situaciones de su vida diaria, para poder adquirir conocimientos de una forma significativa, buscando obtener un acercamiento a la construcción de hábitos saludables, el cuidado de sí mismo y del otro como aporta a su desarrollo integral.

Contenido

Agradecimientos	III
Resumen	IV
Abstract.....	V
Introducción.....	VI
Introducción.....	12
Análisis y Formulación del Problema	12
Planteamiento Del Problema.....	12
Pregunta De Investigación	13
Justificación.....	14
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos.....	16
Estado del Arte	17
Antecedentes Investigativos.....	18
Antecedentes a nivel internacional	18
Antecedentes a nivel nacional.	19
Antecedentes a nivel local.....	20
Marco de Referencia	22

Marco Teórico.....	23
Pedagogía del cuidado de sí mismo.	23
Didáctica de la cultura del cuidado de sí mismo	24
Competencias ciudadanas	27
Competencias comunicativas.	29
Competencia axiológica corporal - Cuidado del sí.....	30
Marco Legal.....	33
La Constitución Política de Colombia de 1991.....	33
Ley General de Educación 115 de 1994.	33
Lineamientos curriculares de Educación Física, recreación y deporte 2018.	34
Guía No.15 Orientaciones pedagógicas para la Educación.....	35
Diseño Metodológico.....	37
Enfoque Metodológico	37
Diseño metodológico.....	39
Descripción Del Escenario Y De Los Participantes.....	42
Caracterización.	42
Proceso De Recolección De La Información.....	44
Análisis De Documentos	45
Observación participante	46
Contextualización De La Población.....	46

Análisis Diagnóstico	47
Análisis de documentos	47
Encuesta a los estudiantes - hábitos básicos	49
Categorización diagnóstica	50
Propuesta De Intervención	51
Fase diagnóstica:	51
Fase de planeación.....	52
Cuidado de la piel.	53
Cuidado del organismo.	61
Hidratación adecuada.....	62
Cultura de la Hidratación Natural.....	62
Plan de hidratación al practicar una actividad física.....	64
Hidratación y Rendimiento Físico.	64
Contribución del líquido de los alimentos a la Hidratación	65
Indumentaria adecuada.	66
Calzado deportivo: Las características y el calce adecuado para mantenerse en movimiento	66
Camiseta y pantaloneta.	70
Medias o calcetines.	70
Prevención de lesiones y/o accidentes	71

Fase de implementación	73
Sensibilización.....	73
Implementación.....	76
Verificación.....	78
Análisis de Resultados	79
Encuesta diagnostica.....	80
Matriz Categorial.....	95
Análisis Final De Resultados.....	96
Conclusiones.....	99
Bibliografía.....	103
Anexos.....	106
Anexo 1.....	106
Anexo 2.....	108
Anexo 3.....	112

Introducción

Para iniciar esta investigación se conocerán los motivos por los cuales el investigador indaga sobre los hábitos saludables de sus estudiantes en la clase de Educación Física, dichos hábitos pensados en la práctica deportiva y enmarcados en el contexto escolar de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integrad de Sopo.

Análisis y Formulación del Problema

Se identificará la problemática presente en los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopo con respectó a sus hábitos saludables para el desarrollo de actividad física al aire libre.

Planteamiento Del Problema

Como docente del área de Educación Física para la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó se cuestionan las acciones, intervenciones, prácticas y acercamientos cotidianos con los estudiantes desde la enseñanza y el aprendizaje de esta disciplina son factores que exigen la labor profesional docente llegar a la instancia de reflexión como resultado de la observación en aula, en este sentido al acompañar día a día los procesos de los estudiantes del grado séptimo observa la ausencia de hábitos por parte de los estudiantes que garantizaren las condiciones mínimas saludables para el desarrollo de la práctica deportiva al aire libre, cuidados básicos y el sentido de responsabilidad del cuidado de sus compañeros cuando son imprudentes desde el desconocimiento, sin medir los riesgos que implican los juegos de cooperación y oposición que hacen parte de la planeación de aula.

El propósito de esta investigación fue indagar, analizar y documentar la práctica en el aula por parte de los estudiantes sobre los hábitos saludables para el cuidado de sí mismos y así identificar

la necesidad de intervenir con una estrategia pedagógica para potenciar hábitos saludables y del cuidado de sí mismo.

Pregunta De Investigación

¿Cómo fomentar hábitos saludables para el cuidado de sí mismo desde el área de Educación Física en los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó?

Justificación

La propuesta de esta investigación está diseñada para reconocer ¿cómo el ser humano desde su cuerpo como dimensión tangible y su cuidado como fuente de desarrollo permite la realización personal del sujeto con pleno uso de todas sus capacidades?; por esto la investigación gira en torno al contexto de los estudiantes de séptimo grado de la Institución educativa departamental Complejo Educativo Integral de Sopó (de aquí en adelante para este documento C.E.I.S), donde el reconocer sus condiciones del cuidado de sí mismo y la afectación visible que ejerce los factores externos sobre ellos. Por consiguiente, el cuidado de sí requiere verse desde la práctica cotidiana como un hecho de convicción y voluntad propia, “El auto-cuidado está relacionado con aspectos que redundan en condiciones saludables para el sujeto y tienen que ver con el cuidado de sí mismo, del otro, del medio ambiente, del planeta, es imposible concebir el bienestar propio sin un medio natural, social y cultural que lo propicien” (Calle Valencia, 2016, p 239), esta práctica se contempla desde la Educación Física donde el estudiante interactúa con el mismo, con sus pares y con su entorno.

Hablar del cuidado de sí mismo lleva a pensar en el cuerpo como un todo donde intervienen los cinco sentidos que comunican los riesgos fisiológicos a los que sujeto se expone tales como deshidratación e insolación durante el desarrollo de la práctica deportiva al aire libre. Según lo anterior, la pertinencia de esta investigación gira en torno al presente y contexto de los estudiantes (niños, y jóvenes) donde se observa ausencia de hábitos que respondan a las condiciones mínimas saludables para el desarrollo de la clase de Educación Física, lo cual influye de manera negativa en sus prácticas de cuidado.

“El cuidado de sí es un problema vinculado a las prácticas pedagógicas que, en sentido general, tiene que ver con la formación no para aprender algo exterior, un cuerpo de conocimientos, sino una educación para propiciar el ejercicio de la reflexión del educando con

respecto a sí mismo, con respecto a la experiencia que uno tiene de sí mismo” Foucault, 2002, p.49).

Teniendo en cuenta lo anterior, se diseñó y aplicó una encuesta diagnóstica para identificar los riesgos a los que los estudiantes están expuestos con respecto al cuidado de sí mismos. Esto propuesto desde el desarrollo cotidiano de la clase de Educación Física, contemplando en particular factores como el cuidar, cultivar hábitos saludables y trabajar el cuerpo dando mayor relevancia en los procesos pedagógicos propuestos para los estudiantes.

Por consiguiente, el investigador pretende, analizar e identificar en la educación de la Educación Física desde un aspecto holístico propuestos desde los años setentas por Paulo Freire y su “La educación se rehace constantemente en la praxis. Para ser, tiene que estar siendo” (p. 65). Desde este marco un aporte significativo para el docente investigar al proceso educativo que la I.E.D. Complejo Educativo Integral de Sopó propone para el área de Educación Física, como una educación para el cuerpo desde él mismo como fomento del cuidado de sí mismo transgrediendo las barreras de propuestas por el contexto y el afán de la modernidad tales como: el sedentarismo, la ausencia de rutinas de cuidado físico, el mal manejo del ocio con los videojuegos, las redes sociales y otras actividades que ofrece a los estudiantes actividades que atentan con el cuidado apropiado del cuerpo.

Objetivos

Objetivo General

Fomentar hábitos saludables para el cuidado de sí mismo desde la Educación Física para estudiantes de grado séptimo en la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó - Cundinamarca.

Objetivos Específicos

Identificar los hábitos saludables realizados por los estudiantes de séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó en la clase de Educación Física.

Sensibilizar a los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó sobre los riesgos a los que se exponen al realizar la clase de Educación Física sin los cuidados necesarios para la actividad física al aire libre.

Diseñar la guía de autocuidado para promover hábitos saludables en los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó en la clase de Educación Física.

Implementar las prácticas de autocuidado diseñadas para los estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó en la clase Educación Física.

Estado del Arte

Para concertar un estado del arte con respecto al cuidado de sí mismo en la práctica de actividad física y en específico en la clase de Educación Física, era indispensable remitirse a investigaciones enmarcadas en el auto cuidado y así orientar las acciones pertinentes para la realización de este proyecto el cual se desarrolla en un escenario investigativo enfocado a la práctica deportiva.

El objetivo tiene que ver con el análisis de variables presentes en el desarrollo de la actividad física al aire libre donde se corrobore la necesidad de generar hábitos específicos para la protección en el desarrollo de dicha actividad. En contexto educativo se han ido enmarcando procesos de formación del estudiante donde los hábitos saludables necesitan ser apropiados en la práctica deportiva, es por eso, que los estudios de las siguientes investigaciones pretenden abordar un contexto donde la formación del estudiante va más allá de lo físico (desarrollo físico y motriz) sino desde la intervención activa para el óptimo desarrollo personal, donde el autocuidado es el eje principal.

Recurrir a las experiencias de estudiosos que en su dedicación académica se han inquietado por este tipo de temáticas desde diferentes puntos de vista. Estas apuestas han de servir como canal para exaltar algunas ideas que colocadas sobre la mesa y a la luz de teóricos representativos, son el filtro para una propuesta investigativa pertinente para el contexto.

El estudio de este proyecto se enmarca en el cuidado de sí mismo en base a los hábitos propios para el desarrollo de las clases de Educación Física y su fomento a partir de la intervención pedagógica enmarcada en el concepto de la autonomía del estudiante.

Por tal motivo, se realizó una exploración detallada de tesis de maestría, y algunos artículos de investigación, donde se descubren conceptos afines que alimentan el mapa de categorías formulado en este trabajo.

Antecedentes Investigativos.

Antecedentes a nivel internacional

La Educación Física es un área del conocimiento en la cual por lo general se realiza al aire libre, donde el clima y las particularidades del medio ambiente influyen en sus actores tanto en el docente como en los estudiantes. Por esta razón el cuidado de sí mismo se integra en la práctica deportiva para enseñar cómo proteger y salvaguardar la integridad y bienestar de quienes la realizan.

Dentro de las investigaciones en cuanto a los cuidados requeridos para la práctica de la Educación Física se encontraron algunas descriptivas acerca de los hábitos de exposición solar y conocimientos básicos sobre el cuidado de la piel de los educadores físicos. Dicha investigación titulada “Hábitos de exposición solar y conocimientos sobre el cuidado de la piel en educadores físicos mexicanos, hondureños y costarricenses” realizada en el año 2014 por el profesor José Moncada Jiménez de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, cuyo estudio fue diagnosticar los hábitos de exposición solar y los conocimientos sobre el cuidado de la piel en educadores físicos mexicanos, hondureños y costarricenses, como muestra se focalizó un total 151 voluntarios (94 hombres y 57 mujeres) que participaron en este estudio. Los participantes completaron un cuestionario de donde se obtuvo información demográfica, fenotipo, salud general y horario de trabajo, prendas de vestir utilizadas para laborar, protección y cuidado de la piel, así como historia familiar y personal de cáncer de piel. Se encontró que los educadores físicos representan una población que se expone a los rayos del sol y que sus hábitos para un adecuado cuidado de la piel son deficientes. Se recomienda llevar a cabo campañas educativas para promocionar hábitos para la prevención de lesiones cutáneas, así como realizar mayor investigación en poblaciones como niños y adolescentes.

En la revisión de quienes han abordado el tema específico el cual va a ser objeto de estudio en esta investigación a nivel internacional no se encontró mayor información, aun así la anterior

investigación Moncada (2004) concluye: “Se recomienda realizar más investigaciones acerca de los efectos de la RUV en poblaciones de niños y jóvenes” (p 5). Teniendo en cuenta esto, la investigación aplicada al contexto es pertinente y motiva a continuar el proceso investigativo.

Antecedentes a nivel nacional.

En el proceso investigativo se halló la siguiente investigación titulada Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011, realizada por María del Pilar Escobar docente de la Facultad de Ciencias para la Salud de la Universidad de Caldas, cuya investigación fue publicada en la revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 31 en 2013, esta investigación se ejecutó con jóvenes universitarios la cual describió características de las prácticas de autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios, sus prácticas generales de autocuidado planteando que los jóvenes se consideran un grupo poblacional sano, de ahí la necesidad de repensar el autocuidado como estrategia para promover su salud, el objetivo de la investigación es describir algunas de las prácticas de autocuidado de la salud, en jóvenes universitarios, por medio del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios. Se evaluó la dimensión autocuidado de la salud indagando sobre: prácticas, motivos para realizar o no una práctica, motivación para el cambio y recursos para llevarlas a cabo. Dicha investigación arrojó como resultado que las mujeres se presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con: baño diario y cepillado de dientes después de las comidas. En cuanto a la exploración del cuerpo para detectar cambios, los hombres son los que menos la realizan. Las mujeres utilizan menos el bloqueador solar con relación a los hombres. Conclusiones: las prácticas de autocuidado de la salud fueron saludables según la puntuación establecida en la metodología implementada para la dimensión de autocuidado de la salud.

Teniendo en cuenta este referente, se valida el objeto de estudio de la investigación debido a que la población se encuentra en etapa escolar y la adquisición de hábitos saludables aporta a su

formación personal, así como lo plantea la Escobar (2013) “la necesidad de educar a los jóvenes universitarios para su autocuidado como parte del proceso de la formación integral” (p.178) se convierte en un referente para aportar a la formación de los estudiantes de la I.E.D. C.E.I.S. donde la formación integral hace parte del horizonte institucional.

Antecedentes a nivel local

Luego de realizar la búsqueda de antecedentes a nivel local, en el caso particular del departamento de Cundinamarca y en especial del municipio de Sopó, el tema no ha sido investigando desde el plano educativo.

Por esta razón la intervención pedagógica desde la Educación Física como el espacio donde se cultiva y desarrolla el cuerpo no solo se centra en el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, por una parte, y de capacidades físicas básicas, sino que también en la construcción del cuerpo como un territorio de desarrollo personal donde su cuidado es transcendental para la realización social, la construcción del cuerpo se relaciona estrechamente con la formación de hábitos para su cuidado, los cuales le servirán al estudiante a lo largo de su vida. Arenas afirma: (2011) “La infancia y la adolescencia son etapas dentro del ciclo de vida en que se forman hábitos y se va constituyendo un perfil de autocuidado, el cual se va modificando con la edad” (p.46). En este orden de ideas los estudiantes en su diario vivir no comprenden y la responsabilidad que se tiene con ellos mismos y con sus compañeros en el que cuidar sólo es posible si uno imagina qué puede pasar en el futuro y qué necesidades se van a manifestar. Sólo así es posible responder con compromiso y seriedad a dichas necesidades y evitar males mayores.

Contextualizando estas prácticas en los estudiantes de la institución educativa CEIS no son ajenos a la modernidad ni a al fenómeno de globalización lo cual “propicia la reedición de la adolescencia ya que se caracteriza por: una sobreestimación del presente, la falta de ideales que

conlleva a que el sujeto se posicione como su propio ideal, la urgencia por experimentarlo todo, el placer, la supremacía de la tecnología que intenta hacer al mundo más seguro, pero lo vuelve más inseguro, y que el cuerpo pase a tener todo el centro del interés” (Escalante & Guzmán, 2014 p.124), dicha sobreestimación del presente lleva a pensar en la inmediatez de los actos en los estudiantes quienes por el afán de experimentar con sus cuerpos no lo cuiden y se presenten daños irreparables.

Es preciso delimitar la investigación acerca del cuidado atendiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo desarrollar el cuidado de sí mismo a partir de la Educación Física?
- ¿Qué hábitos de cuidado de sí mismo visto desde la Educación Física practican los estudiantes de séptimo?
- ¿Los contenidos habituales para grado séptimo contribuyen a desarrollar hábitos de cuidado de sí mismo en los estudiantes?
- ¿Cuál es el plan de estudios de Educación Física para grado séptimo que se propone para generar hábitos de cuidado de sí mismo?

Así como ésta y otras disciplinas del conocimiento han abordado el tema del cuidado desde la disciplina la psicología se tendrá en cuenta lo siguiente:

Desde la psicología hemos aprendido como las conductas antisociales y violentas son en muchos casos expresión de un malestar anímico. Por ello una educación en el cuidado debe ser una educación en el cuidado a los otros y a uno mismo también. (Mingol, 2003, p. 170).

Teniendo en cuenta lo anterior el área de Educación Física desde su trabajo con y para el cuerpo dirigido a los estudiantes de 12 a 14 años de la institución CEIS desarrolla una propuesta educativa basada en potenciar hábitos saludables para el cuidado de sí mismos.

Este concepto, el cuidado de sí mismo y en concreto el cuidado del cuerpo se discute en la comunidad científica, se inicia con la conceptualización de cuerpo “no es sólo un organismo; no es

sólo huesos, músculos, articulaciones y órganos. Tampoco es sólo un sistema nervioso que organiza por sí mismo nuestras percepciones, pensamientos, emociones y sentimientos. Si bien son su soporte material, el organismo vivo y el sistema nervioso no alcanzan para hacer un cuerpo” (Crisorio, 1999). Visto el cuerpo como organicidad, o en el cuerpo como máquina, están instalados en el entrenamiento y sus metodologías de investigación son positivistas y cuantitativas.

Marco de Referencia

La perspectiva de este apartado, es colocar el problema de investigación en el centro de un entramado de teorías que ayude a delimitar cada una de las nociones que se plantean y ayudan a argumentar de manera coherente, la conexión que existe entre los descriptores y la categoría principal, en aras de generar variables con respecto al tema.

Esta estructura reconoce postulados específicos que configuran la definición de cada uno de los conceptos, desde la noción de hábitos saludables para el desarrollo de la clase de Educación Física, pasando por la el cuidado de la piel con respecto a los rayos solares, el cuidado del organismo en cuanto a la hidratación adecuada, la indumentaria y calzado adecuado para el desarrollo de la práctica deportiva y la prevención de lesiones y/o accidentes en el desarrollo de la clase. Es aquí desde donde se pretende profundizar y evidenciar la importancia de diversas teorías y su aporte específico con respecto al tema.

Es de anotar, que la configuración del presente análisis se plantea desde el concepto del cuidado de sí mismo y las diferentes formas de definición y uso frente a las representaciones cotidianas y académicas que se tejen en el recorrido de este trabajo.

Es necesario integrar los postulados de manera coherente y con jerarquías específicas, conforme a la línea que se pretende desarrollar, para el descubrimiento de una investigación donde emerjan justificaciones relacionadas con los hábitos saludables para el cuidado de sí mismo en la práctica

deportiva, a partir de esta categoría general se desglosarán cuatro descriptores principales: cuidado de la piel, cuidado del organismo, indumentaria y prevención de lesiones y/o accidentes, que hacen el papel de configuradores de la temática planteada para buscar solución al problema de investigación. Desde esos descriptores se relacionan algunas intenciones de sentido que se determinen como la ruta que formará el campo conceptual sobre el cual se desea trabajar.

Marco Teórico

Para la construcción de la estrategia pedagógica en esta investigación es necesario abordar a los teóricos desde un eje principal, en específico la pedagogía del cuidado de sí mismo, a modo que la Educación Física se apoye en esta pedagogía y no solo centre su acción en la práctica deportiva, sino que estas acciones de cuidado consigo mismo permeen en sus actividades cotidianas, siendo así generador de una cultura del cuidado de sí mismo donde las competencias ciudadanas, comunicativas y axiológica corporal se desarrollen en pro del bienestar del estudiante.

Pedagogía del cuidado de sí mismo.

En esta investigación se cimentó a partir de lo que Cesar Lanz expone en *El cuidado de sí y del otro en lo educativo* donde el autor pretende esbozar una propuesta pedagógica a partir de lo que Michel Foucault concibe como cuidado de sí y Hans-Georg Gadamer designa como formación. Lanz en 2012 propone el cuidado de sí, el cual puede traducirse como formación de sí, como conocimiento de sí, como práctica de sí, resulta ser una hermenéutica del sujeto mediante la cual se busca que éste se escuche y se mire a sí mismo, se interpele como persona, para poder formarse y así pueda soportar como corresponde todos los acontecimientos posibles, todas las aflicciones y problemas que puedan afectar durante toda la vida. De igual modo, el cuidado de sí es algo a lo que están obligados a pensar quienes quieren educar a los otros. Como prácticas de la subjetividad, el cuidado de sí tiene que ver con la formación no para aprender algo exterior, un cuerpo de

conocimiento, sino una educación para propiciar el ejercicio de la reflexión sobre sí mismo y sobre los otros.

Para encaminar la intervención pedagógica de esta investigación es necesario abordar el cuidado de sí mismo como el eje principal y la manera en la cual los estudiantes apropian los postulados de forma eficaz, de tal modo que genere el impacto necesario para fomentar hábitos saludables en el contexto educativo.

Didáctica de la cultura del cuidado de sí mismo

En el desarrollo de las clases de Educación Física, se presentan situaciones donde el estudiante experimenta emociones diversas, situaciones complejas de interacción con sus pares, desde esta área se aporta a la vida del estudiante vidas, no obstante la forma de orientar la clase sugiere ser asertiva para llegar al objetivo planteado y no caer en la práctica por la práctica. La creación de concepto de cuidado de sí mismo tomando el cuerpo como el instrumento con el cual el estudiante aprende, para la investigación este concepto sugiere un replanteamiento del concepto de cuerpo.

Va más allá de una mera aproximación biológica incidiendo en su capacidad mediadora entre lo “interno” a la persona, su esencia y lo externo. Esta mediación se produce a través de experiencias que el cuerpo recibe del contexto histórico y social donde convive, así como de experiencias que el cuerpo produce y que dan sentido a ese mismo contexto. (Muros, 2013, p.121)

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia en sus lineamientos de Educación Física, capítulo 6 Orientaciones Didácticas dispone que la pedagogía, busca orientar posibilidades que permitan la creación de conceptos, prácticas y ambientes que hagan posible la formación de sujetos y de cultura.

Teniendo en cuenta esto desde mi práctica docente de la Educación Física el cuerpo como instrumento de conexión entre lo que se piensa y se hace, permeado por el contexto y las situaciones

particulares de los individuos, el cuerpo es mucho más que “aquello que está por fuera de su esencia de vida de ser viviente -el lenguaje, la cultura y el Otro” el cuerpo alberga al sujeto quien es el que lo cuida y cultiva.

Por esta razón la carta de navegación que el Ministerio de Educación Nacional provee a las instituciones educativas y a los educadores físicos propone lo siguiente:

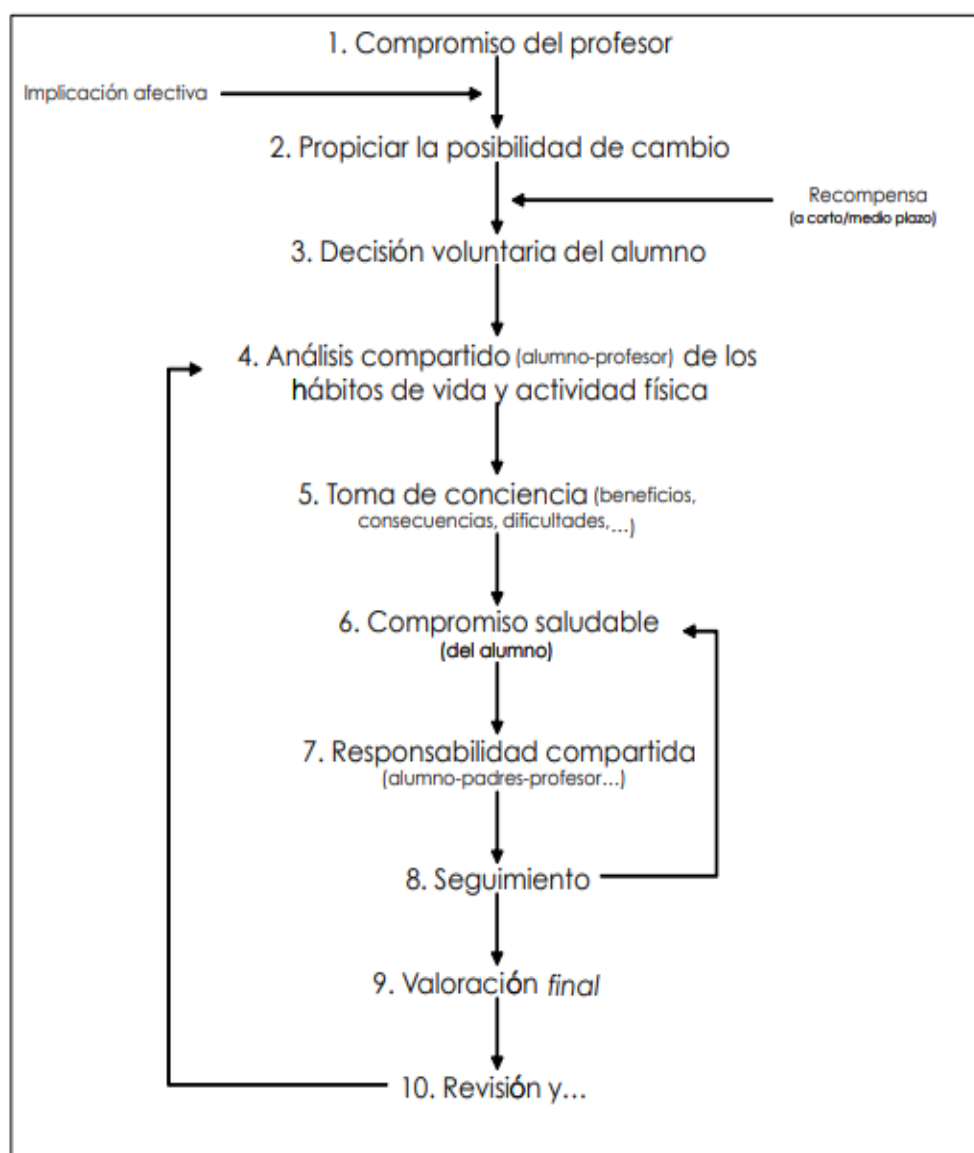
La didáctica pone en práctica el planteamiento de una Educación Física que contribuye a la producción de cultura. Ello implica la atención a las condiciones y situaciones de la sociedad y la diversidad cultural en la especificidad de la enseñanza. Por lo tanto debe partir de una actitud de apertura antes que de una prescripción minuciosa. (Educación, 2018, p 49)

Esta didáctica requiere una actitud de comunicación abierta al mundo social y cultural desde el cual y para el cual se producen acciones formativas en la adquisición de hábitos saludables, una cultura del cuidado de sí mismo a partir de mis acciones y mis actitudes con sigo mismo produciendo cambios de conductas produciendo así un aprendizaje para la vida hasta el punto de ser firme y habitual.

Hablar del ser humano y de las relaciones que este establece con las demás personas, consigo mismo y con el cosmos del que forma parte, implica abordar también el vínculo que determina la calidad de dichas relaciones. Esto, desde una perspectiva holista, está inmerso en un mar relacional de cuidado, afecto y sensibilidad que involucra la sabiduría, esa capacidad interior capaz de ensanchar los corazones y transformar nuestra miradas en un acto de amor, de fe y compromiso con nuestro diario vivir, con la existencia y sus interconexiones. Las relaciones humanas, por su misma naturaleza, son complejas, de ahí que, desde la propuesta de una pedagogía saludable, se requiere no solo abordar la complejidad de los procesos de aprendizaje, sino comprenderlos y asumirlos como procesos vitales. (Castillo, 2015, p.2)

De esta forma el hábito en su concepción pedagógica desde la Educación Física para reeducar el cuerpo, sus costumbres y la forma en que se cuida, se cultiva y se proyecta la intervención se basará en el “Decálogo para promover la adquisición de hábitos de vida y actividad física en el alumnado.

Figura1: Decálogo para promover la adquisición de hábitos de vida y actividad física en el alumnado



Tomado de: (López, 2009, pág. 319)

Siendo esta una herramienta que aporta a la investigación como ruta para la realización de la propuesta pedagógica en la población de grado séptimo del Colegio Complejo Educativo Integral De Sopó, donde los hábitos saludables para el cuidado de sí mismo trascienden de lo individual a lo colectivo.

El cuidado está estrechamente relacionado con aspectos que redundan en condiciones saludables para el sujeto y tienen que ver con el cuidado de sí mismo, del otro, del medio ambiente, del planeta, es imposible concebir el bienestar propio sin un medio natural, social y cultural que lo propicien. Sin embargo, se ha de partir del concepto de conocimiento y reconocimiento de sí mismo para poder pensar en un educando capaz de ubicarse entre lo que le compete y lo que le atañe, esto es, lo que lo implica de modo directo en sus emociones, sensaciones, experiencias, sentimientos, necesidades, entre otras; y lo que convoca su acción o su participación, como lo es el bienestar corporal o físico, psíquico, familiar, veredal, barrial”. (Calle Valencia, 2016, p. 239)

De acuerdo con lo anterior es necesario ampliar la visión en la estrategia pedagógica, ya que esta se desarrolla de manera colectiva, donde se fomenta la integración con sus pares y el sujeto se muestra como miembro activo de una comunidad aprendiente como lo dice Boff “se promueva una nueva forma de convivencia entre los hombres y con los otros seres” (p 19). A partir del cuidado responsable de sí mismo y del otro.

Competencias ciudadanas

El Ministerio de Educación Nacional en su documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte contempla las competencias específicas de la Educación Física, recreación y deporte y su relación con las competencias básicas, en específico las competencias ciudadanas:

El desarrollo de las competencias específicas del Área de Educación Física, Recreación y Deportes, por su naturaleza práctica y vivencial, facilita la construcción de ambientes de aprendizaje, experiencias y proyectos personales y grupales en los que se reconocen las propias capacidades y limitaciones. (Rodríguez, 2010, p.41)

Por esta razón la Educación Física brinda a los estudiantes situaciones donde esas relaciones interpersonales se vivencian y fortalecen en cada instante, como lo son el trabajo en equipo, donde todos participan y se divierten sacando por un instante al estudiante de sus problemáticas personales brindado la posibilidad de estar con su par en una situación de gozo y satisfacción colectiva donde el cuidarme y cuidar a los demás prima sobre la competencia, todos se encuentran a un mismo nivel. De tal manera que:

Las experiencias lúdicas, corporales, motrices y axiológicas permiten que el estudiante practique e identifique sus propias fortalezas y debilidades, alcance un conocimiento de sí mismo, del control de sus emociones y de sus acciones, en el marco de responsabilidades sociales como futuro ciudadano y, por tanto, sujeto de deberes y derechos. Y en el propio desenvolvimiento de la toma de decisiones, el estudiante aprende que debe tener en cuenta tanto las opiniones de sus compañeros como las de los contrarios, y que debe asumir las consecuencias que éstas tengan para la convivencia dentro del grupo. (Rodríguez, 2010, p 42).

La formación de las futuras generaciones y lo que esto implica, la Educación Física tiene un lugar privilegiado debido a su vínculo directo con el actuar del estudiante como miembro activo de la comunidad, no solo de la comunidad estudiantil por pertenecer a ella sino por ser actor del proceso de aprendizaje de sí mismo y de sus compañeros debido a la interacción permanente con sus pares durante la clase de Educación Física.

Competencias comunicativas.

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia en los lineamientos curriculares para educación física (2018) afirma: “Se reconoce la Educación Física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas” (p 4).

Siendo esto una oportunidad para aportar a la formación de los estudiantes mediante la transversalización de los saberes los cuales dialogan aportando al cuidado de sí mismo, y por qué no al cuidado de los demás y del entorno.

Así mismo el ministerio de educación en su documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte contempla las Competencias específicas de la Educación Física, recreación y deporte y su relación con las competencias básicas, en específico las competencias comunicativas. Rodríguez (2010) afirma: “El valor comunicativo del movimiento corporal como primera manifestación de la comunicación humana, abre espacios para la producción de lenguajes corporales en las diferentes prácticas motrices, expresivas y lúdicas”. (p 42).

Dichos lenguajes orientados al cultivo del ser como un todo tanto en su dimensión física como también en dimensión social como lo contemplan las competencias ciudadanas modificando conductas de cuidado de sí mismos para su formación personal.

La Educación Física Recreación y Deporte es una área fundamental de la educación colombiana (Educación, 1994, p.8), por esta razón el docente especializado a cargo de esta área en las instituciones educativas del país es quien busca aportar intencional y sistemáticamente en la formación integral de los alumnos en concordancia con el proyecto educativo institucional, a través de su incidencia específica en la constitución y desarrollo de su corporeidad y su motricidad, teniendo en cuenta que en esta investigación puntualmente su intervención reeducar en el concepto

cuidado de sí mismo a partir de los pre saberes de los estudiantes para construir un conocimiento más significativo de los mismos.

Competencia axiológica corporal - Cuidado del sí.

Para iniciar tendremos en cuenta otros campos de pedagogía diferentes a la Educación Física los cuales aportan para tener una visión más amplia más allá de lo físico, trascendiendo de la actividad física como tal.

Para Zingaretti (1997), la base de la Ecopedagogía se fundamenta en acciones transformadoras con perspectiva ecológica a la pedagogía, la educación, la ciencia y la investigación. Para esto, propone trascender de las aulas de clase y la escuela, a espacios con propuestas ecológicas, rescatando la subjetividad, la solidaridad, la participación y el respeto por sí mismo y por el otro.

Este último, el respeto se aborda desde la preocupación por los valores morales y estéticos de la competencia axiológica corporal que fundamentan. En concordancia se infiere que a la falta de respeto por sí mismo, no habrá la más mínima actitud de cuidado de sí mismo y mucho menos de cuidado del otro y del entorno y la naturaleza.

El olvido del cuerpo en la educación ha sido una constante, un asunto que no ha merecido toda la importancia que tiene. Simplemente que se sabe que el cuerpo está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico. (Rodríguez, 2010, p. 38).

En la búsqueda de las vivencias y experiencias del cuidado de sí mismo en el desarrollo de la clase de Educación Física, se hace necesario indagar por el estilo y formas de convivencia consigo mismo, el respeto por sí mismo, los demás y la naturaleza, mediante la autoconstrucción personal, los cambios de paradigmas, la preservación del ambiente natural, el reconocer las necesidades a través de la observación.

De esta manera la reeducación en hábitos del cuidado desde la Educación Física bajo las directrices de la ecopedagogía aporta a la formación del estudiante para el cuidado, mediante un espacio donde se vivencian experiencias de forma natural y espontánea, donde se reconoce en su dimensión corporal con la cual se expresa e interactúa con los demás y con el entorno.

Leonardo Boff, afirma que cada vez que el sujeto se encarga de su casa, él está haciendo algo por el cuidado, físico, material y espiritual del lugar, esto se traduce a las demás esferas de la vida y considera que el cuidado es un principio a priori del ser humano.

“El cuidado se encuentra en la raíz originaria del ser humano, antes de que él haga cualquier cosa. Y, cuando el hombre hace algo, su hacer siempre viene acompañado e imbuido de cuidado. Esto implica reconocer el cuidado como un modo-de-ser esencial, siempre presente e irreductible a otra realidad anterior. Es una dimensión fundacional, originaria, ontológica, imposible de ser totalmente desvirtuada”. (Boff, pág. 24)

Por esta razón en este trabajo se quiere reconocer al estudiante como persona que siente, no son objetos, son sujetos y no se pueden cambiar o reemplazar frente a situaciones difíciles sin buscar otras soluciones. Según Boff “El cuidado sirve como crítica a nuestra civilización agonizante y también como principio inspirador de un nuevo paradigma de convivencia” (p 6). Aquí el reto de la Educación Física moderna, un reto para el docente moderno formar para reducir la falta de cuidado. Boff afirma “es un malestar difuso que afecta a la civilización y se manifiesta en el fenómeno del descuido, la indiferencia y el abandono, es decir, la falta de cuidado” (p 8). Lo cual en la intervención pedagógica del docente investigador con los estudiantes busca formar en el cuidado de sí.

“Cuidar sólo es posible si uno imagina qué puede pasar en el futuro y qué necesidades se van a manifestar. Sólo así es posible responder con compromiso y seriedad a dichas necesidades y evitar males mayores. Ocuparse con anticipación de lo que probablemente

va a ocurrir es una posibilidad humana que exige una cierta capacidad de pensamiento con proyección de futuro”. (Torralba, p 4)

Un planteamiento de esta naturaleza encamina la práctica pedagógica del docente a planear su práctica pedagógica teniendo en cuenta los pre saberes de los estudiantes en cuanto al cuidado de sí mismo, la sensibilización de los riesgos a los que se expone el estudiante al realizar actividad física al aire libre y la educación a través del cuerpo, teniendo en cuenta que se educa a través de él en actitudes, valores y normas para el desarrollo de la Educación Física y el deporte. Grau & Prat, 2003 afirma: “El tratamiento y consideración de los valores y actitudes adquiere pleno sentido en esta concepción, que creemos más coherente con la finalidad educativa de desarrollar personas y ciudadanos comprometidos”. (p 11).

De tal manera que haya elocuencia con el pensar y actuar desde la clase de Educación Física superando como lo expone las Orientaciones pedagógicas para la enseñanza de la Educación Física:

“El olvido del cuerpo en la educación ha sido una constante, un asunto que no ha merecido toda la importancia que tiene. Simplemente que se sabe que el cuerpo está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico” y “En la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos), al no cultivar la sensibilidad para desarrollar competencias en ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabor.”(Rodríguez, 2010, p 38).

Se supera el vacío observado y analizado en los estudiantes de la Institución Educativa departamental Complejo Educativo Integral de Sopó en cuanto a hábitos de cuidado de sí mismo para el desarrollo de la clase de Educación Física, donde el estudiante además de la práctica vive experiencias que aportan a su vida de tal manera que Rodríguez (2010) “El cuerpo adquiere valores

a medida que todos los comportamientos de respeto hacia él se van constituyendo en competencia tanto en la vida escolar como en el proyecto de la vida personal” (p 39).

Marco Legal

Partiendo de la obligación de cumplir como ciudadanos con normas y leyes que nos presiden como sociedad, identificamos a continuación los puntos principales para engranar y respaldar la investigación desde lo legal y normativo, y cómo desde el rol docente y el contexto educativo podemos intervenir en el fomento de hábitos saludables y el cuidado de sí.

La Constitución Política de Colombia de 1991.

La constitución política de Colombia sustenta esta investigación la cual está dirigida a la población estudiantil de la I.E.D Complejo Educativo Integral De Sopó, desde los derechos de los niños capítulo 2 Artículo 67. “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura” (p 23).

Teniendo en cuenta este sustento legal la investigación cobra validez en cuanto que los estudiantes partícipes tendrán la oportunidad de generar cambios en sus rutinas diarias a partir de una intervención pedagógica.

Ley General de Educación 115 de 1994.

La ley general de educación de Colombia sustenta esta investigación la cual está dirigida a la población estudiantil de la I.E.D Complejo Educativo Integral De Sopó, desde la obligatoriedad del área de Educación Física como lo mencionan el artículo 14 literal B y el artículo 22 literal Ñ “Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados, el fomento de las diferentes culturas, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, la recreación y el

deporte formativo y el artículo 23 numeral 5 el cual establece a la Educación Física como área obligatoria y fundamental” (EDUCACION, 1994, p. 4).

Teniendo en cuenta este sustento legal la investigación cobra validez en cuanto al cumplimiento de los objetivos de la Educación Física en los estudiantes partícipes tendrán la oportunidad de generar hábitos saludables desarrollados a partir de esta área del conocimiento los cuales al ser constantemente practicados perdurará durante su vida.

Lineamientos curriculares de Educación Física, recreación y deporte 2018.

Los Lineamientos curriculares de Educación Física de Colombia sustenta esta investigación la cual está dirigida a la población estudiantil de la I.E.D Complejo Educativo Integral De Sopó, desde las dimensiones del desarrollo del estudiante como lo referenciamos a continuación tomado de Ministerio de Educación Nacional (2018) Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte en el “CAPÍTULO 5. Desarrollo del Estudiante”, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD señala: “El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física” (p 44).

Teniendo en cuenta lo anterior esta investigación integra conocimientos de distintas áreas, sin ser esto un objetivo del trabajo investigativo dicho proceso de transversalidad surge como un elemento de validez al proceso pedagógico con los estudiantes, apuntando directamente a educar en hábitos saludables para el cuidado de sí mismo a través de la práctica deportiva en la clase de Educación Física.

Así mismo se analizan los contenidos actuales del área de educación física en los cuales se evidencia la carencia de un programa orientado directamente al cuidado de sí mismo, por ello desde

los Lineamientos curriculares de Educación Física, recreación y deporte 2018 por esta razón esta investigación aporta al plan curricular de área en la institución educativa.

Es competencia de la Educación Física cuando la persona actúa y dispone de sus capacidades y habilidades motrices en relación a comportamientos inteligentes a favor de su bienestar como lo desarrolla esta investigación, a esta competencia se le denomina competencia praxeológica. Como lo expresa los lineamientos curriculares en el capítulo 5. “Interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría-práctica-contexto en la Educación Física” (p 46), es aquí donde se conjugan los conocimientos sobre el cuidado de si, partiendo de lo teórico, la implementación de herramientas básicas de protección para realizar actividad física en el contexto escolar de la I.E.D CEIS.

La clase de Educación Física fue el espacio propicio para la acción investigativa, siendo el punto donde convergen inquietudes para el investigador acerca del cuidado de sí mismo en los estudiantes. Siendo así como lo describe el documento de Lineamientos curriculares de Educación Física, recreación y deporte de 2002 capítulo 6. “El docente como investigador se constituye en el actor principal de estos propósitos” (p 51).

Respondiendo a esto la labor docente no se puede quedar estancada en el hacer, la investigación es parte fundamental del educador físico quien tiene un espacio pedagógico particular en su acción con los estudiantes.

Guía No.15 Orientaciones pedagógicas para la Educación

El ministerio de educación y su documento, *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte* propone las competencias específicas de la Educación Física, recreación y deporte entre las cuales formula “la responsabilidad de la Educación Física, Recreación y Deportes para propiciar el desarrollo de la potencialidad motriz, el cuidado de sí mismo y de los otros”(Rodríguez,2010. p 27) dicha responsabilidad fundamentada a partir de los

referentes antropológicos contemplados y considerados desde perspectiva pedagógica de la Educación Física como lo plantea a nivel nacional el ministerio de educación, la Educación Física en la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó no ajena a aportar en la formación de sus estudiantes el valor agregado a la práctica deportiva y lúdica el cuidado de sí mismo y de los otros desarrollando las tres competencias específicas de la Educación Física: La competencia motriz, la competencia expresiva corporal y la competencia axiológica corporal, esta última “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”.(Rodríguez,2010. p 28).

En el cuadro que aparece a continuación se ha realizado la selección de una línea de desempeños en cada una de las competencias específicas para mostrar las relaciones entre los grupos de grado (coherencia vertical) y entre las competencias específicas (coherencia horizontal).

Tabla 1. Competencias grado sexto y séptimo.

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Combindo las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos deportivos.	Combindo diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combindo técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).	Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

Tomado de: Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. (Rodríguez, 2010. p 62).

Diseño Metodológico

Para dar respuesta a la pregunta de investigación se recurre a un enfoque metodológico cualitativo atendiendo a la realidad del contexto de los estudiantes participantes, orientada a construir la estrategia pensada para dar respuesta al problema y alcanzar los objetivos de investigación.

Enfoque Metodológico

Esta investigación tiene una estrategia sistemática para que se pueda consolidar y aportar a una comunidad específica. Por ello se propone una serie de elementos a seguir como horizonte que permita la generación de hábitos saludables en los estudiantes.

A continuación, se expone el diseño metodológico diseñado para dar respuesta a la pregunta problema e implementar una forma de analizar los hábitos mínimos en los estudiantes para realizar actividad física al aire libre y si es la adecuada para dicha práctica, seguido a esto se construyó una herramienta pedagógica para implementar en la I.E.D. Complejo Educativo Integral De Sopó.

Para esta investigación el producto final es el diseño de una guía de autocuidado para el desarrollo de la clase de Educación Física teniendo en cuenta dolo lo que en la clase converge según en el contexto en que se desarrolla. Dicha guía se construyó para que diese respuesta a las necesidades de la comunidad educativa y tuviese una relación directa con las categorías dispuestas (cuidado de la piel, cuidado del organismo, indumentaria adecuada para la práctica deportiva y prevención de lesiones y/o accidentes) para el desarrollo en el contexto a intervenir.

Esta propuesta se plantea desde un **Enfoque cualitativo**, los autores Blasco y Pérez (2007) señalan que: “La investigación **cualitativa** estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (p 25). Por ello se reconoce la necesidad de responder a la pregunta ¿Cómo desde la Educación Física se generan hábitos saludables para el cuidado de sí mismo con los estudiantes de grado séptimo de la I.E.D. Complejo Educativo Integral de Sopó? se presenta la propuesta atendiendo a las necesidades investigativas de esta propuesta. La carencia de hábitos saludables en los estudiantes y lo que ello conlleva a la práctica deportiva adecuada para el óptimo desarrollo físico y motriz de los estudiantes.

Uno de los propósitos de esta intervención fue intentar evidenciar las falencias en los hábitos de cuidado en la práctica deportiva, el principal interés en llevar a cabo un trabajo que procurará comprender e interpretar la realidad de un contexto específico en cuanto al cuidado de sí mismo. Por eso, este trabajo se delineó desde un enfoque cualitativo:

El docente investigador busca que todos los participantes del grupo focal en este caso 30 estudiantes de grado séptimo estén inmersos en situaciones presentes en la cotidianidad y su entorno. Procurando entender las dinámicas que confluyen desde la producción de conocimientos y hábitos para el cuidado de sí mismo.

La socialización de experiencias y estilos de vida, desde diferentes puntos de vista ver la realidad con respecto a las situaciones vividas durante el desarrollo de la actividad física y la perspectiva de cada uno de los actores en la comunidad educativa (docentes, estudiantes, padres de familia).

Según Martín Félez (2010), una estructura cualitativa indaga acerca de situaciones inesperadas que se convalidan por la experiencia y no por situaciones controladas anticipadamente. No hay certezas, sino variables inesperadas que pueden decantarse en nuevas situaciones que posibiliten prospectos de relaciones cotidianas emergentes. Conviene recoger, que para tomar este enfoque metodológico se tiene que partir de una de las premisas en las cuales este trabajo se ha basado, y es la participación del sujeto como dispositivo de construcción social que lleva inmersa una subjetividad donde se pueda ser capaz de mostrar la visión de los individuos y las condiciones que los rodean a partir de la interacción social. Es pretender una visión integral y establecer precisiones conforme a la información que suministran los sujetos participando así del reconocimiento a la multiplicidad.

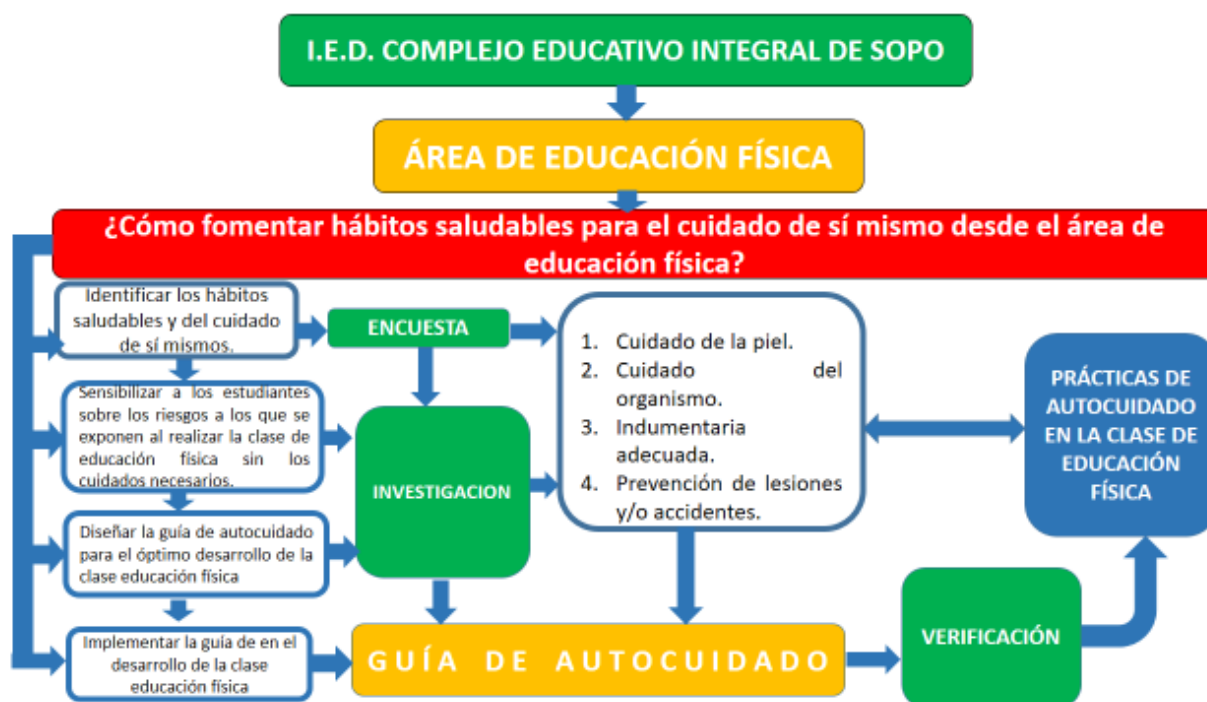
Atendiendo a lo anterior es necesario planear una ruta progresiva de intervención para el óptimo desarrollo de la propuesta pedagógica en aras de alcanzar los objetivos planteados.

Diseño metodológico.

El diseño metodológico de la investigación contextualizado en la institución educativa donde se realiza la intervención pedagógica para fomentar hábitos saludables para el cuidado de sí mismo como se observa en la Grafica N° 1. En primer lugar se evidencia la secuencia didáctica para abordar el tema y a partir de la observación del docente como responsable no solo de la clase de

Educación Física sino también de la integridad y el bienestar de sus alumnos, lo cual motiva al investigador a generar espacios formativos en el cuidado de sí mismo desde su práctica pedagógica. Por esta razón se diseña la encuesta diagnóstica para conocer aquellas falencias en los hábitos saludables en la práctica deportiva al aire libre en clase de Educación Física enmarcados en cuatro (4) categorías las cuales convergen en diseñar la Guía de autocuidado para el desarrollo adecuado de la clase de Educación Física donde las prácticas de autocuidado se desarrollan diariamente hasta lograr generar el hábito de proteger la piel, cuidar el organismo, usar la ropa y calzado adecuado así como prevenir lesiones y/o accidentes a sí mismo y/o a sus compañeros.

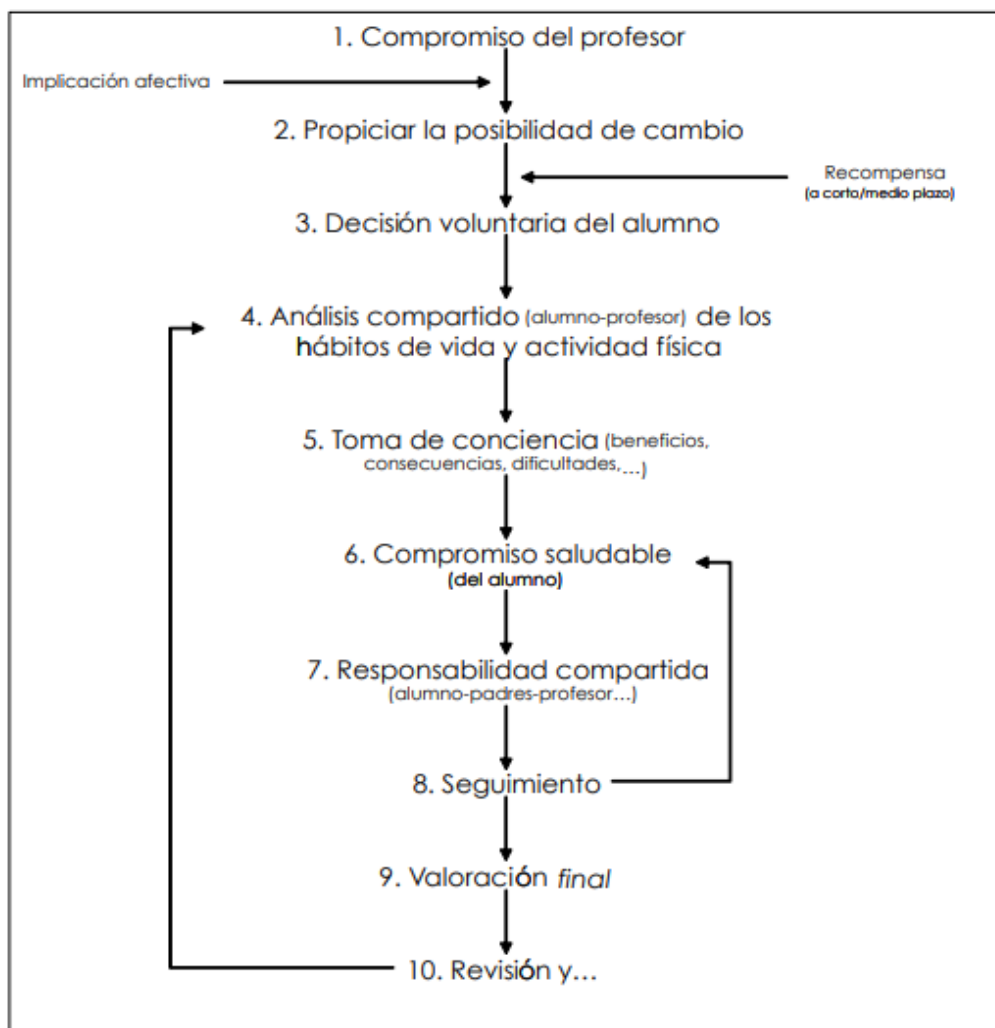
Gráfica 1. Diseño Metodológico Investigación HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Fuente: Elaboración propia.

En la práctica de aula el proceso es:

Gráfica 2: Decálogo para promover la adquisición de hábitos de vida y actividad física en el alumnado



Tomado de: (López, 2009, p. 319).

Estos diez pasos que propone López para promover la adquisición de hábitos de vida y actividad física en el alumnado es útil para la investigación en la generación de hábitos saludables debido a la corresponsabilidad de los actores directos del desarrollo de la práctica deportiva al aire libre en la clase de Educación Física, a medida que se avanza en el proceso se retroalimenta y se generan

espacios de reflexión para que el estudiante sea quien apropie la necesidad de realizar prácticas de autocuidado para su propio bienestar.

Lo anterior aterrizado a un contexto específico donde las condiciones de los estudiantes son determinantes a la hora de desarrollar la estrategia pedagógica, para ello es necesario conocer las características de la población.

Descripción Del Escenario Y De Los Participantes

Para el desarrollo de la estrategia pedagógica es necesario conocer las particularidades de la población a intervenir, del municipio, de la institución y sobre todo de las prácticas pedagógicas enmarcadas en la metodología institucional.

Caracterización.

La I.E.D COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL SOPÓ es una Institución Educativa que pertenece a la Gobernación de Cundinamarca secretaria de educación:

Tabla 2. Datos generales I.E.D C.E.I.S.

I.E.D COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL SOPÓ Código del DANE: 125758002915	
Rector: Lic. JUAN CARLOS AGUIRRE NIETO	Naturaleza: Pública
Modalidad: Académica	Carácter: Mixto
Calendario: A	Jornada: Única

Horario preescolar: 7:00 a.m. a 1:00 p.m.	Horario Primaria: 7:00 a.m. a 2:00 p.m.
Horario bachillerato: 7:00 a.m. a 3:00 pm	Título otorgado: Bachiller Académico
Dirección: Carrera 10 No. 1-31 Sopó Teléfonos: 8788694	WEB: iedceis.wixsite.com/2016 Correo electrónico: iedceis@gmail.com

Fuente: <https://iedceis.wixsite.com/2016>

La IED Complejo Educativo Integral Sopó (CEIS) está ubicado en el Municipio de Sopó perteneciente al Departamento de Cundinamarca y se encuentra a 39 Km de Bogotá con una extensión de 107 Km cuadrados y 25.000 habitantes. Se divide en: Casco urbano, la inspección de Briceño y 17 veredas cuyo territorio en su mayoría es plano y hace parte de la Sabana de Bogotá.

Hacia el occidente y oriente se encuentran algunos accidentes orográficos entre los que se destacan los cerros de Aguacaliente, Edén, Las águilas, Montenegro y Pionono. Bajo dicho contexto, el Complejo Educativo Integral Sopó, nace el 26 de enero de 2004 entregado en la modalidad de administración concesión a la Caja de Subsidio Familiar Colsubsidio para su administración y desarrollo. Después de un proceso de licitación en que la Gobernación de Cundinamarca entregó tres centros educativos para su administración. A partir del 1ro de febrero del año 2016, la institución educativa fue asumida por el departamento de Cundinamarca, tomando el nombre de Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral Sopó (IED-CEIS).

Además, la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó, ubicada en la Carrera 10 No. 1-31 de Sopó tiene la fortuna de contar con una infraestructura adecuada para la práctica deportiva debido a que el Complejo Deportivo La Trinidad se encuentra frente a la institución, cuyo espacio aprovechado para desarrollar las clases de Educación Física, dicho complejo deportivo cuenta con campo de fútbol, canchas múltiples, campos de tenis y amplias zonas verdes.

La institución educativa en su proyecto educativo institucional PEI tiene el propósito de realizar actividades educativas coordinadas para lograr la formación integral, mediante la utilización de los recursos necesarios para la apropiación del conocimiento y el alcance de la *autonomía*. Por esta razón y atendiendo a su misión la institución le apostó desde 2016 a implementar un enfoque pedagógico alternativo y novedoso denominado Sistema Educación Relacional Fontán como lo contempla desde su PEI, donde la autonomía del estudiante se ve reflejada en acciones tales como “la toma de decisiones, la responsabilidad, planificar metas, manejar su tiempo, aprender a afrontar situaciones nuevas” (p 8).

Una vez caracterizada la población se determinan las herramientas necesarias para identificar los hábitos saludables vistos desde la práctica deportiva en la Educación Física y así procesar la información para trazar la ruta de trabajo en la estrategia pedagógica.

Proceso De Recolección De La Información

A partir de la observación del docente quien identificó en primer lugar aquellas posibles falencias en los hábitos para el desarrollo adecuado de la práctica deportiva, se diseñaron algunos instrumentos para orientar de forma adecuada la investigación. Teniendo en cuenta estos estudios es posible definir el tipo de técnicas pedagógicas y metodológicas aplicables para educar en el cuidado sí mismo a partir de hábitos saludables en la práctica deportiva la corresponsabilidad de un bienestar común en la institución.

En su etapa inicial el investigador toma como muestra poblacional el grado 702 con 30 estudiantes. A quienes se aplicó la encuesta diagnóstica y a partir de la información recolectada se orientó el trabajo pedagógico dividido en 3 fases, la se diagnostica el conocer lo hábitos que los estudiantes practican en relación al cuidado de sí mismos, la segunda etapa la sensibilización de acuerdo con el ideal de cuidado de sí mismos en la práctica deportiva, y por último en una tercera etapa la implantación de la guía de autocuidado.

Análisis De Documentos

Encuesta Diagnóstica

Uno de las herramientas utilizadas para levantar la información sobre si los estudiantes practican o no hábitos saludables fue la encuesta diagnóstica la cual delimitó las categorías a estudiar.

Guía De Autocuidado

La revisión teórica de las cuatro (4) categorías contextualizadas en la práctica deportiva se hallaron documentos de la OMS así como del Instituto de Aguas de España los cuales aportaron al diseño e implementación de ocho (8) guías de autocuidado donde cuatro de ellas (4) orientan al estudiante de los riesgos de cuidarse adecuadamente y las otras cuatro (4) aportan a enseñar aquellas acciones para mitigar o reducir los daños que se pueden presentar al realizar la actividad física al aire libre sin ninguna protección.

Formato De Verificación

“PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”.

Luego de enseñar por medio de la guía de autocuidado aquellos tips para protegerse del sol, de la deshidratación, de lesiones o accidentes en la clase de Educación Física se diseñó el formato de verificación bajo las cuatro (4) categorías principales, ampliándose a doce (12) aspectos o subcategorías las cuales a medida del paso del tiempo en la clases de Educación Física se pretende afianzar y generar estas acciones de cuidado como hábitos de la vida diaria en los estudiantes.

Observación participante

La observación también es una forma de recolectar información como lo referencia Jansen, H. (2012) “mediante la observación de las interacciones o artefactos en cualquier tipo de situación” (p 52). Para explorar las formas de vida social en un contexto humano y el significado que el estudiante da a las circunstancias frecuentes en la clase de Educación Física enmarcadas en su entorno, se hace indispensable tener en cuenta y detalladamente los comportamientos frente a la problemática cotidiana.

Contextualización De La Población

La IED-CEIS, cuenta con 900 estudiantes de grado Transición a Undécimo distribuidos en 31 grupos con un promedio de 31 estudiantes. La comunidad se caracteriza por pertenecer a estratos sociales diversos donde predomina el carácter rural y semirural en el que las familias tienen oferta y participación laboral disponible en las diferentes industrias de la misma zona. La oferta educativa de la administración municipal y algunas entidades privadas cubre sin dificultad la demanda de la región y esto hace que la rotación de los estudiantes de una a otra de las instituciones sea constante.

Dentro de las características socioeconómicas de la comunidad IED-CEIS está su ubicación geográfica como residentes dentro del municipio de Sopó sector urbano en los barrios de: Suetana, La Trinidad, Cerro Fuerte, Sauces, Primera de Mayo, Sopó Centro, San Agustín, Rincón del Norte, Gratamira, La Montana, La Vegonia, El Cerrito, Andes, Los Rosales e Ibarós. En el sector rural en las veredas: Centro Alto, La Violeta, La Carolina, El Mirador, Bella Vista, Chuscal, Muesa, San Gabriel, La Diana, Pueblo Viejo y Canavita. Al mismo tiempo que se vinculan dentro de la comunidad residentes de municipios como la Calera, Guasca, Tocancipá y Bogotá.

En cuanto el estrato socioeconómico de los estudiantes, priman los estratos 3 y 2, con solo un 5% que se reportan en el estrato 1. Con respecto al tipo de vivienda se trata normalmente de una

casa con tenencia propia y arrendada, donde residen de 3 a 4 habitantes que cuentan con todos los servicios públicos. Frente al nivel académico de los padres, la mayoría cuentan con el bachillerato completo, en un 18% con formación técnica y un 13% con educación superior.

Frente a la **Estructura Familiar** priman las familias nucleares, seguido por las familias de madre o padre soltero y también se evidencia la presencia de familias extensas.

En la implementación de **Comunicación** al interior de la familia, se considera que la confianza se ejerce en su mayoría en la figura materna, aunque los momentos de comunicación se efectúan por lo general en salidas recreativas con toda la familia. Las relaciones entre todos los miembros suelen basarse en el acompañamiento y cuidado tanto de padres como de madres, pese a que existen relaciones fracturadas y de conflicto entre hermanos.

En el **aprovechamiento del Tiempo Libre** las actividades practicadas por la comunidad se limitan a jugar, practicar un deporte, ver televisión y dormir entre otros. Siendo estas enfocadas en organizaciones deportivas, artísticas y espirituales.

En las instituciones educativas del municipio se realiza un trabajo independiente, que amerita mayor integración con el fin de compartir experiencias que aporten a la calidad educativa.

Análisis Diagnóstico

Análisis de documentos

El trabajo investigativo inicia con la observación del docente acerca de su práctica pedagógica de Educación Física, en la cual analiza los comportamientos habituales de sus estudiantes y detecta las falencias en hábitos saludables para el cuidado de sí mismo en la práctica deportiva.

Posterior a esto se formuló una encuesta para 30 estudiantes de grado séptimo en la cual a partir de la observación del docente se plantean cuatro (4) categorías principales para delimitar el alcance del trabajo investigativo las cuales son:

Cuidado de la piel: Al realizar actividad física al aire libre el estudiante se expone a la radiación solar y las inclemencias del clima por esta razón es necesario evidenciar las acciones de cuidado que el estudiante practica en el desarrollo de la clase de Educación Física.

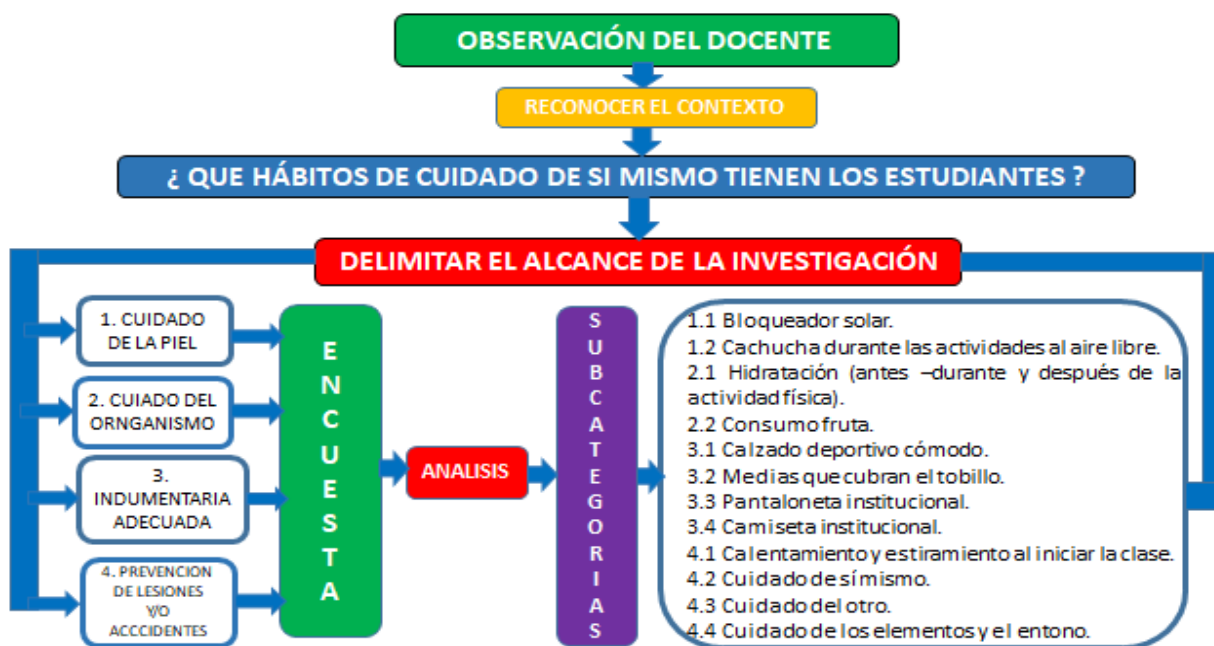
Cuidado del organismo: Al realizar actividad física la hidratación es vital, por esta razón es pertinente identificar de qué forma los estudiantes satisfacen la necesidad de tomar líquidos al sentir sed.

Indumentaria adecuada: La institución cuenta con un uniforme adecuado para la práctica deportiva, sin embargo el cumplimiento de esta categoría no solo atiende al porte del uniforme en cumplimiento del manual de convivencia, sino a la comodidad y la correcta vestimenta para la práctica deportiva.

Prevención de lesiones y/o accidentes: El desarrollo de actividades deportivas grupales tiene parámetros mínimos de conducta y convivencia en los estudiantes durante la clase de Educación Física por esta razón es necesario identificar las posibles falencias en dichas conductas.

Luego de aplicar la encuesta se analizan los resultados teniendo como resultado doce (12) subcategorías específicas con las cuales se planeará el trabajo investigativo y la intervención pedagógica.

Gráfica 3. Diseño Metodológico Investigación HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Fuente: Elaboración propia.

Encuesta a los estudiantes - hábitos básicos

La encuesta consta de 8 preguntas de selección múltiple se orientan a indagar acerca de las costumbres o hábitos que los estudiantes tiene con respecto al cuidado de sí mismo y el cuidado del otro, a continuación se observa como las preguntas le brindan información necesaria y pertinente para la intervención pedagógica con miras a potenciar hábitos saludables de los estudiantes.

Gráfica 4. Categorías.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 5. Categorización de la encuesta.

	CATEGORIA			
PREGUNTA 1	LA PIEL	EL ORGANISMO	INDUMENTARIA	
PREGUNTA 2				PREVENCIÓN DE LESIONES
PREGUNTA 3	LA PIEL	EL ORGANISMO	INDUMENTARIA	PREVENCIÓN DE LESIONES
PREGUNTA 4		EL ORGANISMO		
PREGUNTA 5		EL ORGANISMO		
PREGUNTA 6	LA PIEL			
PREGUNTA 7		EL ORGANISMO		
PREGUNTA 8	LA PIEL	EL ORGANISMO	INDUMENTARIA	PREVENCIÓN DE LESIONES

Fuente: Elaboración propia.

Categorización diagnóstica

La encuesta diagnóstica diseñada para enmarcar los hábitos saludables en la práctica deportiva en cuatro (4) principales categorías con el fin de delimitar la acción investigativa, como se evidencia en la formulación del problema a partir de la reflexión de la práctica pedagógica del docente enmarcado en el contexto particular tanto de la institución como del municipio, de esta

manera podemos delimitar el alcance de la investigación el cual propende por la generación de hábitos saludables para el cuidado de sí mismo.

Posteriormente a los resultados encontrados de la primera fase (diagnóstica) se realiza la revisión teórica donde se delimita gracias a la encuesta aplicada en para la investigación, dicha revisión teórica sustentada sobre cuatro (4) categorías en las cuales los referentes teóricos no solamente pedagógicos sino científicos para dar validez a lo propuesto en la generación de hábitos saludables para el cuidado de sí mismo.

Propuesta De Intervención

La propuesta para realizar la intervención con los estudiantes se realizará en tres (3) fases de la siguiente, manera:

Fase diagnóstica:

Mediante la observación durante el desarrollo de las clases de Educación Física, se evidencia que los estudiantes presentan conductas de pocos hábitos tan elementales como lo son la hidratación durante el desarrollo de los ejercicios físicos, y poco cuidado de la piel con respecto a la protección de los rayos solares.

Durante el análisis de lo observado en la práctica (praxis) educativa, la que le permite al docente de Educación Física intervenir pedagógicamente para enseñar e influenciar la construcción de hábitos sobre los comportamientos y actitudes de los estudiantes con respecto al cuidado de sí mismo.

A partir de esta deducción se plantea aplicar un instrumento de investigación “encuesta diagnóstica” elaborada con el propósito de determinar los cuidados que tienen los estudiantes consigo mismo reconociendo los hábitos de cuidado que realizan o dejan de realizar, para ello surgen 4 categorías claves a investigar:

1. Cuidado de la piel.
2. Cuidado del organismo.
3. Indumentaria adecuada.
4. Prevención de lesiones y/o accidentes.

Para ello se formularon ocho (8) preguntas cerradas de opción múltiple, con las cuales se pretende levantar la información necesaria para determinar qué hábitos de cuidado tiene el estudiante desde sus prácticas cotidianas para el desarrollo de la clase de Educación Física según las cuatro (4) categorías propuestas para esta investigación.

Fase de planeación.

Luego de tener un diagnóstico certero sobre la carencia de hábitos de cuidado mínimos para el desarrollo de la clase de Educación Física, y teniendo en cuenta el contexto de la población estudiantil se propone investigar sobre cómo fomentar los hábitos saludables en los estudiantes a partir de la práctica de aula y la intervención pedagógica para ello se revisa la planeación en lectura al marco teórico y conceptual que permita enriquecer e identificar la manera más adecuada para abordar la enseñanza sobre las prácticas de cuidado en los estudiantes, a partir de este resultado surge la propuesta de diseño la guía de autocuidado compuesta por ocho (8) guías que se fundamentan en estudios científicos encaminadas a generar hábitos saludables necesarios para el cuidado de sí mismo.

Las guías se dividen en: cuatro (4) guías de sensibilización y cuatro guías (4) de acciones para el autocuidado, las primeras abordan la problemática donde se exponen los riesgos a los que se someten los estudiantes al realizar actividad física al aire libre y las segundas muestran las acciones pertinentes para la protección del estudiante en cuanto la práctica deportiva al aire libre se refiere.

Estas guías de autocuidado se complementa con un instrumento de verificación, denominado ***PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO PARA DESARROLLAR LA CLASE DE***

EDUCACIÓN FÍSICA la cual es una herramienta diseñada para verificar la aplicación de los cuidados expuestos las guías de autocuidado, esta herramienta de verificación se sintetiza en doce (12) aspectos puntuales que enmarcan las con el propósito de convertirlo en hábitos para la vida.

Dicho protocolo responde a las necesidades básicas de autocuidado para la realización de actividad física al aire libre durante el desarrollo de las clases de Educación Física, teniendo como alcance potenciar dichos hábitos en los estudiantes.

A continuación se explican las categorías contempladas para la construcción de la estrategia pedagógica para fomentar hábitos saludables y el cuidado de sí mismo desde la Educación Física en estudiantes de grado séptimo de la Institución Educativa Departamental Complejo Educativo Integral de Sopó:

Cuidado de la piel.

Esta categoría indica sobre la importancia de proteger la piel, el órgano más grande del cuerpo, el cual lo cubre completamente, además de servir como protección contra el calor, la luz, las lesiones y las infecciones entre otras funciones vitales para el ser humano, por esta razón su cuidado es de vital importancia para la investigación, en primer lugar conocer realmente de que cuidarse y/o protegerse cuando se expone la piel a la radiación solar, para ello se toma la definición que publica el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales - IDEAM⁵ en la SUBDIRECCIÓN DE METEOROLOGÍA le aporta a la investigación con su documento INFORMACIÓN TÉCNICA SOBRE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA, EL ÍNDICE UV Y SU PRONÓSTICO⁶.

El cual define:

⁵IDEAM, Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales. Es una entidad del gobierno de Colombia dependiente del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. Se encarga del manejo de la información científica, hidrológica, meteorológica y todo lo relacionado con el medio ambiente en Colombia

⁶<http://documentacion.ideam.gov.co/openbiblio/bvirtual/019649/6-IndiceUV.pdf>

El índice UV (IUV) es usado como un indicador que asocia la intensidad de la radiación solar ultravioleta (UV-B) incidente sobre la superficie de la tierra, con posibles daños en la piel humana. Este índice permite evitar los riesgos de afectación de las personas, según el tipo de piel, previa clasificación por un dermatólogo y es una medida de orientación dirigida a promover en la población una exposición saludable al Sol, ya que ésta es necesaria para diversos procesos biológicos del organismo humano. Este indicador alcanza los niveles más altos alrededor del mediodía y cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares. Los índices UV indican la intensidad de la radiación UV-B en una escala del 1 al 11+, (encontrándose valores particulares entre 18 a 20, generados especialmente en los trópicos, a grandes altitudes), con las categorías de exposición que se muestran en la Tabla 4. (Benavides, 2010, p 20).

Gráfica 6. Categoría de exposición a la radiación ultra violeta.

Tabla 4. Categoría de exposición a la radiación ultravioleta

CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN	INTERVALO DE VALORES DEL IUV
BAJA	< 2
MODERADA	3 A 5
ALTA	6 A 7
MUY ALTA	8 A 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+

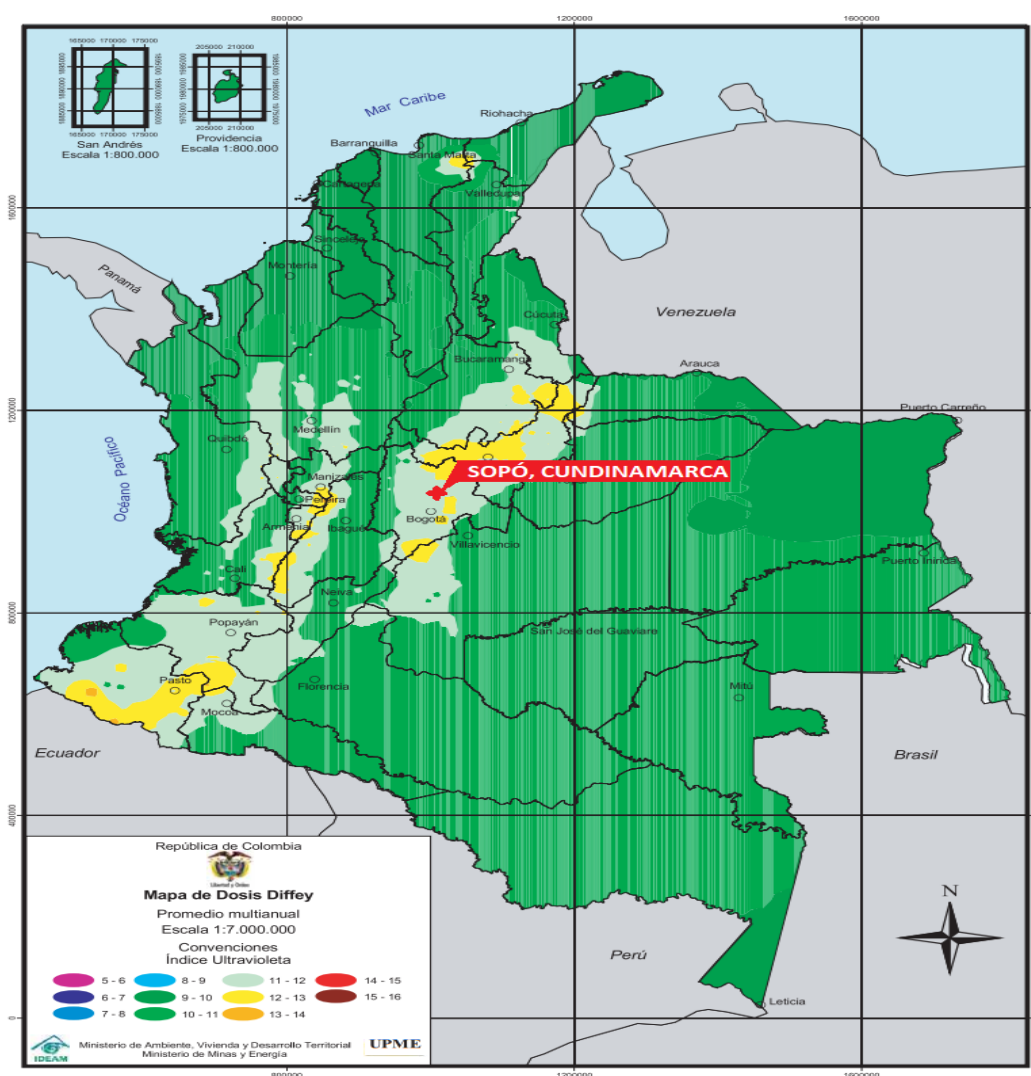
Fuente: Índice UV solar, Guía práctica. OMS, OMM, PNUMA y el ICNIRP. 2003

Tomado de: (Benavides, 2010, p 20)

De acuerdo a esta información y desde el contexto de esta investigación que se desarrolla en el municipio de Sopó, ubicado a 39 kilómetros al norte de Bogotá, capital de la República de Colombia el municipio tiene una altitud de 2.650 metros sobre el nivel del mar en la cabecera municipal espacio donde se encuentra ubicada la institución educativa CEIS. El Atlas de Radiación

Solar de Colombia (Mapas de Índice UV para Colombia) documento del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales - IDEAM aporta en el siguiente mapa que el promedio anual de radiación ultravioleta (UV) para el municipio de Sopó, tiene un índice UV solar de 11 a 12- extremadamente alta y su incidencia resulta dañina para la salud de la piel de esta comunidad.

Gráfica 7: Mapa del promedio anual de radiación ultravioleta Sopo, Colombia.



Tomado de: Mapas de Índice UV para Colombia. (p 111).

Por esta razón, una de las formas de hacer público el índice-UV es a través de la presentación de informes en las noticias y los boletines del pronóstico del tiempo, masificando el concepto a las personas. Benavides (2010) toma del programa INTERSUN de la OMS el cual ha desarrollado un paquete de gráficas estandarizadas que incluyen el logo I-UV, un color internacional para diferentes valores del I-UV y la escogencia de gráficas listas para el reporte del I-UV y del mensaje de protección (ver figura 7).

Grafica 8: Acciones para protección de la piel según la intensidad solar.



Tomado de: (Benavides, 2010, p 21)

Tomando como insumo la información anterior se diseña la encuesta diagnóstica para documentar la necesidad de la intervención pedagógica respecto al cuidado de la piel, y respondiendo con ello al análisis de la encuesta surge la siguiente pregunta:

¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?

Según la Organización Mundial de Salud (OMS, 2015) plantea las siguientes recomendaciones para protegerse del sol:

- Cubrir las partes más expuestas a los rayos del sol como lo son los ojos, el rostro y el cuello. Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar.

- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.

- Utilice cremas con filtro solar. Aplíquese una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30. Extiende generosamente sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.

- Aproveche las sombras. Póngase a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvide que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.

Las anteriores medidas de protección aplicadas al contexto escolar resultan de fácil y oportuna implementación en beneficio para los estudiantes, teniendo en cuenta que el desarrollo de la clase se realiza al aire libre en un 100% durante los 10 meses académicos y que estos espacios no disponen de protección adecuada o sombra para el desarrollo de la misma es decir que siempre se realiza al descubierto.

Por otra parte, la ACS American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) aclara lo siguiente con respecto a los rayos UV.

- Las personas que se exponen demasiado a los rayos ultravioleta (UV) tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de piel.

- La luz solar es la fuente principal de rayos UV, pero usted no tiene que evitar completamente la luz solar. Además, no sería una buena idea permanecer en el interior si esto le impide estar activo, ya que la actividad física es necesaria para una buena salud. Sin embargo, recibir demasiada luz solar puede ser perjudicial. Existen algunas medidas que puede tomar para limitar su exposición a los rayos UV.

- Algunas personas sólo piensan sobre la protección solar cuando pasan un día en el lago, la playa o la piscina (alberca). Sin embargo, la exposición solar se acumula día a día, y ocurre cada vez que está bajo el sol.

- Los rayos UV alcanzan el suelo todo el año, incluso en los días nublados o con poco sol, aunque la intensidad de los rayos UV puede cambiar según la época del año pero aun así hay que evitar exponernos sin los cuidados mínimos para la piel.

- Si va a pasar tiempo al aire libre, “¡Póngase, úntese, colóquese y use!” es una frase popular que puede ayudar a recordar algunos de los pasos clave que puede tomar para protegerse contra los rayos UV.

Grafica 9: Bloqueador solar

FPS - Factor de Protección Solar
Capacidad que tiene el producto para filtrar o bloquear el paso de los rayos **UVB**. Nos indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la defensa de la piel frente al eritema, es decir, cuánto más tiempo podría exponerse al sol una piel foto-protegida Vs una piel NO foto-protegida sin quemarse.

Factor de Protección frente UVA
Si lleva un sello UVA en un círculo, significa que cumple con las recomendaciones de la Comisión Europea y protege frente a la radiación **UVA** al menos 1/3 que lo correspondiente a UVB.

Protección frente a IR
La radiación IR favorece el envejecimiento prematuro de la piel. Importante para pieles sensibles y zonas expuestas al sol durante todo el año como rostro, cuello y manos.

Tomado de: <http://cocolaquette.com/guia-crema-sol-protector/>

Un bloqueador solar es un producto desarrollado para ser aplicado en la piel para ofrecer protección contra los rayos UV. Sin embargo, es necesario saber que el bloqueador solar es solo un filtro que no bloquea a todos los rayos UV. Incluso cuando se usa el bloqueador adecuado, algunos rayos UV aún penetran. Debido a esto, es necesario considerar el protector solar como

parte del plan de protección para la prevención del cáncer de piel, sobre todo si no dispone de sombra y ropa protectora como sus primeras opciones.

Adicional es de contemplar algunas observaciones en las etiquetas del bloqueador:

Cuando seleccione un bloqueador solar, asegúrese de leer la etiqueta. Se recomienda el uso de productos con protección de espectro amplio (contra los rayos UVA y UVB) y con un factor de protección solar **SPF** Sun Protection Factor (Factor de protección solar)) con valor de 30 o superior.

Factor de protección solar (SPF): el número del factor de protección solar es el nivel de protección que el bloqueador solar provee contra los rayos UVB, los cuales son la causa principal de quemaduras solares. Un mayor número de SPF significa más protección contra los rayos UVB (aunque no indica nada sobre la protección contra los rayos UVA) Por ejemplo, cuando se aplica correctamente un bloqueador con SPF de 30, usted obtiene el equivalente de un minuto de rayos UVB por cada 30 minutos que pasa bajo el sol. Por lo tanto, una hora en el sol con bloqueador solar SPF de 30 es lo mismo que pasar dos minutos totalmente desprotegidos del sol. Las personas a menudo no se aplican suficiente protector solar, por lo que en realidad reciben menos protección.

Los bloqueadores solares identificados con factores de protección solar (SPF) de hasta 100 o más están disponibles en el mercado. Los números mayores significan más protección, pero muchas personas no entienden la escala de SPF. Los bloqueadores con un SPF de 15 filtran aproximadamente 93% de los rayos UVB, mientras que los bloqueadores con un SPF de 30 filtran alrededor de 97%. Asimismo, los bloqueadores con un SPF de 50 filtran alrededor de 98% y los

bloqueadores con un SPF de 100 aproximadamente 99%. Mientras más alto sea el número, menor es la diferencia. No hay un bloqueador solar que ofrezca protección total.

Los bloqueadores solares con un SPF Sun *Protection* Factor (Factor de protección solar) menor de 15 ahora tienen que incluir una advertencia en la etiqueta indicando que el producto ha demostrado que solo ayuda a prevenir quemaduras solares, no cáncer de piel ni envejecimiento prematuro de la piel.

Fechas de vencimiento: verifique la fecha de vencimiento del bloqueador solar para asegurarse que todavía está vigente. La mayoría de los productos contra el sol tiene una vigencia de por lo menos 2 a 3 años, aunque puede que requiera agitar el envase para asegurar la mezcla de los ingredientes. Los protectores solares que han sido expuestos a calor por períodos largos, como los que son guardados en un compartimiento o maletero de un vehículo durante el verano, podrían ser menos eficaces.

Cuidado del organismo.

Al realizar actividad física el cuerpo eleva su temperatura corporal y los mecanismos naturales del cuerpo para su termorregulación como el sudor, el aumento de la frecuencia cardiaca y el aumento en la frecuencia respiratoria genera un desbalance en el componente hídrico del cuerpo, por ello para cuidar el organismo y que la actividad física sea en beneficio de la salud y la hidratación es un hábito fundamental para su desarrollo, por ellos se hace necesario abordar investigaciones específicas sobre la hidratación.

En este sentido, el Instituto de Investigación Agua y Salud de España, publica la Guía De Hidratación. “La importancia de una hidratación natural para alcanzar un estilo de vida saludable” por Francisco Maraver Eyzaguirre y Jesús Román Martínez en 2018.

Hidratación adecuada.

Mantener una hidratación adecuada y constante a lo largo del día es uno de los pilares fundamentales para llevar un estilo de vida saludable, ya que el agua es el componente principal de los seres humanos (aproximadamente el 60% del peso corporal es agua). El agua tiene, además, un destacado papel en numerosas funciones que contribuyen al equilibrio vital del organismo y es considerada ya como un elemento esencial para la mayoría de los procesos fisiológicos. Sin embargo, aunque dependemos de ella, el cuerpo no es capaz de sintetizar en cantidades suficientes (solo unos 250 ó 300 ml al día), ni de almacenarla, por esta razón se ingiere diariamente en una cantidad aproximadamente igual a la que se pierde (en torno a 2,5 litros al día a través del sudor, la orina, la respiración y las heces).

Cultura de la Hidratación Natural

El agua es el principal componente del organismo y desempeña múltiples funciones vitales esenciales para su perfecto funcionamiento. Sin embargo, a pesar de ello, solo un pequeño porcentaje de la población española conoce las pautas específicas que hay que adoptar para mantener una hidratación adecuada, así como las consecuencias negativas que puede generar una ingesta insuficiente de agua para nuestra salud y bienestar. Por ello, la “Cultura de la Hidratación Natural” tiene como propósito fomentar y promover una mayor concienciación sobre la importancia de adquirir unos hábitos correctos de hidratación saludable para obtener un funcionamiento adecuado del cuerpo, así como sensibilizar a la población en general sobre la importancia de beber la cantidad de agua adecuada y de calidad en cada etapa de nuestra vida y en las diferentes actividades que desarrollamos.

Educar para que la población conozca los riesgos de la deshidratación, sus principales síntomas y cómo prevenirla.

Difundir la importancia de prestar una especial atención a las necesidades y recomendaciones específicas para mantener unas pautas adecuadas de hidratación en niños, embarazadas y mayores, colectivos todos ellos con mayor riesgo de deshidratación.

Promover la educación sobre la importancia de una hidratación adecuada para alcanzar un estilo de vida saludable pleno en todos los ámbitos y etapas de nuestra vida.

Sensibilizar sobre las principales actividades y factores donde la hidratación juega una especial relevancia para nuestra salud y bienestar, como el desarrollo de una actividad física o trabajo intenso, mayor temperatura y humedad ambiental, altitud, etc.

Estimular a las personas de todas las edades a integrar en su rutina diaria su propio plan de hidratación adaptado a sus necesidades y circunstancias específicas.

Animar a transmitir los hábitos y conocimientos adquiridos sobre cómo mantener una hidratación natural y saludable a los demás miembros del entorno.

Se recomienda que el 80% líquido ingerido sea a través de la ingesta directa de agua y el 20% restante a través de alimentos con gran porcentaje de agua.

Plan de hidratación al practicar una actividad física

Grafica 10: Plan de hidratación antes, durante y después de la actividad física.



Tomado de: Guía de Hidratación. (Maraver & Martínez, 2018, p. 71)

Hidratación y Rendimiento Físico.

El desarrollo de las actividades físicas planeadas para la clase de Educación Física, los estudiantes experimentan diversos cambios fisiológicos en su cuerpo, tales como el aumento de frecuencia cardiaca y aumento en la temperatura del cuerpo, los cuales activan un mecanismo natural para disipar el calor como lo es el sudor, el cual ayuda a regular la temperatura del organismo, especialmente durante la práctica de ejercicio físico y ante situaciones de calor intenso, ya que facilita la redistribución del calor de los tejidos hasta la piel, mediante el enfriamiento del cuerpo, en consecuencia el cuerpo presenta un desequilibrio hídrico.

El desequilibrio hídrico se entiende por deshidratación cuando, la pérdida de agua excede ingesta de la misma al cuerpo, una forma de identificarlo es mediante los siguientes síntomas: Boca seca, dolor de cabeza, debilidad y color amarillo intenso de la orina.

La deshidratación tiene impacto directo en el rendimiento físico, según Maraver & Martínez (2018) “cuando la deshidratación excede un 2% del peso corporal, el rendimiento y la capacidad de trabajo disminuyen” (p 52). Por esta razón se deben tomar acciones preventivas para que este no se afecte una forma adecuada de hidratación en cuanto a la actividad física se refiere a la ingesta de agua antes, durante y después como se menciona en la gráfica anterior.

Contribución del líquido de los alimentos a la Hidratación

Los datos provenientes de una encuesta de consumo de alimento revela que alrededor del 20% al 25% del consumo total de líquidos proviene del alimento, mientras que los datos de la Encuesta III de Interrogatorio Nacional de Salud y Nutrición (NHANES III) muestran que aproximadamente el 19% del consumo total de líquidos proviene de los alimentos. Como se muestra en la Tabla 7, los alimentos específicos consumidos determinan el contenido de agua proveniente del alimento. Más aún, la interacción con los componentes del alimento puede afectar el consumo de líquidos.

Gráfica 11. Contenido de agua en los alimentos.

Alto Contenido de Agua		Bajo Contenido de Agua	
Alimento	Contenido de Agua %	Alimento	Contenido de Agua %
Lechuga, iceberg	96	Filete de res cocido	50
Calabacín, cocido	94	Queso, cheddar	37
Pepinillo	92	Pan, blanco	36
Melón	90	Galletas	4
Naranja	87	Nueces	4
Manzana	86	Cereal de hojuelas de maíz	3
Pera	84	Cacahuates tostados	2

Tomado de: (Kolasa & Lackey, 2009, p. 11)

Indumentaria adecuada.

Iniciaremos con el calzado, tomaremos como referente MAYO CLINIC la cual es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica médica. Su sede central, la Mayo Medical School, y sus dependencias para la investigación están situadas en Rochester, Minnesota. En sus investigaciones aportan la siguiente información:

Calzado deportivo: Las características y el calce adecuado para mantenerse en movimiento

El calzado deportivo tiene algunas características que otros tipos de calzado no tienen. Usar calzado deportivo cómodo y del talle adecuado, que sea liviano y brinde una buena absorción a los impactos. Sin embargo, no todos los calzados deportivos se elaboran de la misma manera. Busca el talle y las características que sean adecuadas para ti.

CARACTERÍSTICAS DEL CALZADO DEPORTIVO.

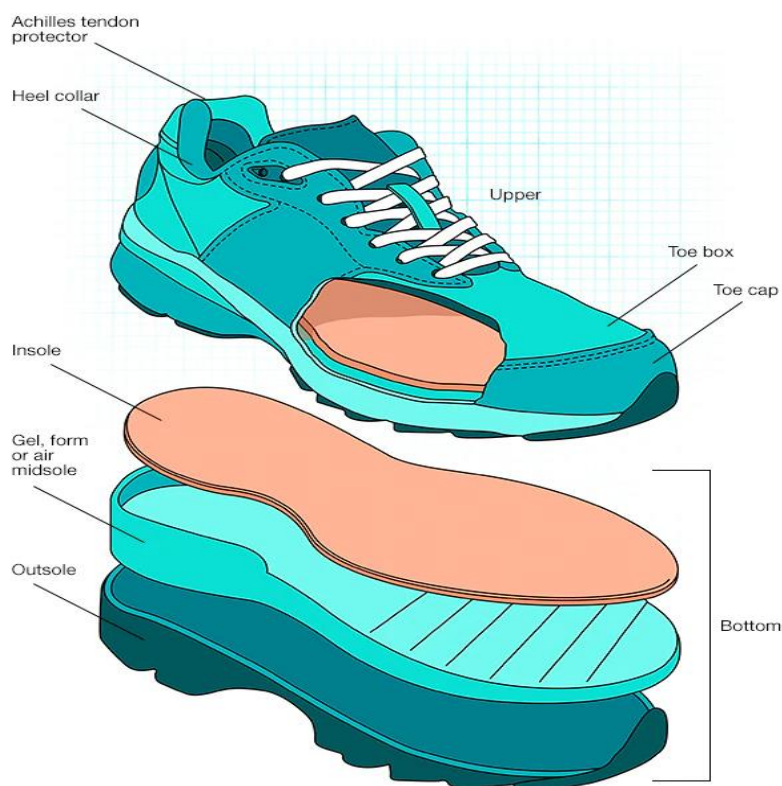
La confección del calzado marca la diferencia en el ajuste y la función. Conocer las partes básicas del calzado deportivo puede ayudarte a revisar la gran variedad de marcas y estilos.

Nota: No todo el calzado para caminar tiene barras estabilizadoras ni almohadillas de gel, aunque muchos tienen características que proporcionan estabilidad y amortiguación.

- **Protector del tendón de Aquiles.** Fija el calzado alrededor del talón para reducir la tensión en el tendón de Aquiles.
- **Collarín para el talón.** Protege el tobillo y garantiza un ajuste adecuado.
- **Cubierta.** Ajusta el calzado al pie y, por lo general, está hecha de cuero, malla o material sintético. La malla facilita la ventilación y es más liviana.

- **Plantilla.** Protege y brinda soporte al pie y al arco. Las plantillas removibles pueden lavarse o sacarse para que se sequen entre cada período de caminata.
- **Media suela de gel, espuma o aire.** Todos estos materiales protegen y reducen el impacto cuando el pie pisa el suelo.
- **Suela.** Hace contacto con el suelo. Las ranuras y las acanaladuras pueden ayudar a mantener la tracción.
- **Horma.** Proporciona espacio para los dedos. Una horma amplia y redonda ayuda a prevenir las callosidades.

Grafica 12. Calzado deportivo.



Tomado de: [https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20043897)

[20043897](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20043897)

La forma de los pies

Los pies de cada persona son de diferentes formas y tamaños. Para evitar problemas dolorosos, ten en cuenta tu forma y tamaño de pies cuando compres un calzado deportivo. Recuerda que el calzado se adapta a la forma de los pies. Nunca fuerces los pies para que se adapten a la forma de los zapatos.

Ancho y largo

Los zapatos que son demasiado angostos o muy anchos pueden causar ampollas y callosidades dolorosas. Además, una horma que no es lo suficientemente alta (y que no proporciona espacio suficiente para los dedos).

Tipo de arco

La compleja alineación de los huesos, los músculos, los ligamentos y los tendones de los pies forma un arco de lado a lado (metatarsiano) y un arco a lo largo (longitudinal). Cuando caminas, estos arcos mullidos y flexibles ayudan a distribuir el peso del cuerpo de forma pareja por todo el pie. Los arcos cumplen una función significativa en la manera en la que te adaptas a las distintas superficies cuando caminas.

Elige calzado deportivo que se adapte a tu tipo de arco. En términos generales, los pies se dividen en tres categorías:

- **Pies con arco neutro.** Los pies no tienen el arco ni muy marcado ni muy plano.

Busca calzado que tenga medias suelas firmes, hormas rectas a semicurvas («horma» se refiere a la forma de la suela y de la huella alrededor de las cuales se fabrica el zapato) y que proporcionen estabilidad moderada en la parte trasera del pie.

- **Pies planos o con arco bajo.** En algunas personas, los arcos bajos o los pies planos pueden contribuir a la tensión muscular y a problemas en las articulaciones, aunque no existe una correlación directa. Si tienes pies muy planos, es posible que te favorezcan unas zapatillas deportivas con una horma recta y con control del movimiento para que te estabilicen los pies.

- **Pies con arco pronunciado.** Los arcos elevados pueden contribuir a una tensión excesiva en las articulaciones y en los músculos, ya que los pies no pueden absorber tan bien los impactos, especialmente si haces muchas actividades de impacto o de salto. Busca un calzado con amortiguación para compensar la falta de absorción natural de los impactos. En algunos casos, una horma curva también puede ser de ayuda.

¿No estás seguro de qué tipo de pies tienes? Mójate el pie con agua y pisa sobre un trozo de cartón. Examina la huella. Si puedes ver la mayor parte de la huella, es probable que tengas un arco bajo. Si solo se ve una pequeña parte de la huella, probablemente tengas arcos elevados. No obstante, lo más conveniente de esto es la comodidad. Muchos estudios han demostrado que no existe el zapato perfecto para un tipo de pie en particular.

Reemplaza el calzado desgastado para evitar lesiones

Todas las zapatillas deportivas muestran señales de desgaste con el tiempo. Aunque todavía sean cómodas y no tengan tanto desgaste en el exterior, pueden no estar brindando el apoyo o la absorción de impactos suficientes.

Cambia el calzado cuando:

- La suela esté desgastada.

- Hayas recorrido entre 300 y 400 millas (entre 480 y 640 kilómetros) corriendo o caminando con el par actual

Aunque las zapatillas tengan buen aspecto, la mayoría pierde la protección contra los impactos después de unas 300 a 400 millas (unos 480 a 640 kilómetros). Haz una marca en el calendario cuando hayas recorrido la distancia máxima con tus zapatillas para recordarte que debes reemplazarlas y para hacer un seguimiento de cuánto te lleva recorrer entre 300 y 400 millas (entre 480 y 640 kilómetros) normalmente.

Camiseta y pantaloneta.

La institución educativa posee su uniforme específico para la práctica deportiva, la pantaloneta es de un material ligero para mayor libertad de movimiento.

La camiseta tipo polo, tiene la ventaja de que el cuello cubre mayor parte de la parte posterior del cuello, es de color blanca y permite la fácil transpiración.

Medias o calcetines.

Las medias en primer lugar cubren el tobillo para evitar raspones en esta zona.

Adicional a esto el Manual de Convivencia de la I.E.D Complejo Educativo Integral Sopó en el Capítulo 7. Numeral 7.2 Entorno Escolar establece:

- ***Uniforme de Educación Física***
 - a. Sudadera completa, según modelo, con escudo institucional.*
 - b. Calzado deportivo aseado.*
 - c. Medias blancas deportivas. (No tobillera).*
 - d. Camiseta blanca y pantaloneta azul del color de la sudadera...*

Prevención de lesiones y/o accidentes

Además de los riesgos presentes al realizar actividad física al aire libre en cuanto a las condiciones climáticas y los efectos de la deshidratación, es necesario educar para el cuidado de sí mismo en la prevención de lesiones deportivas con acciones preventivas al inicio de la sesión.

El calentamiento

El calentamiento que se realiza con ejercicios físicos en la parte inicial de la clase de Educación Física, del entrenamiento o previo a la competencia deportiva permite, si su ejecución es correcta, lograr los siguientes objetivos:

1. Provocar respuestas orgánicas de carácter funcional que predisponen integralmente al alumno o deportista para realizar la actividad física subsiguiente, la parte principal de la clase, el entrenamiento, o de la competencia.
2. Evitar disfuncionalidades que influyan negativamente en el organismo y que originen inadecuadas respuestas de adaptación momentánea al ejercicio.
3. Prevenir lesiones, especialmente musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares.

Entre las respuestas funcionales causadas por un buen calentamiento, basado en ejercicios físicos, se destacan: aumento de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca y del volumen sistólico, vasodilatación de arterias y capilares, transporte adecuado de oxígeno y de nutrientes por la sangre, intensificación de los procesos respiratorios y del metabolismo energético aeróbico, disminución de la viscosidad muscular, relajamiento y disminución de la tensión muscular, óptima predisposición psíquica, funcionalidad adecuada a nivel articular y periarticular, y reestructuración de la memoria motriz y de los estereotipos motores adquiridos.

Estiramiento y flexibilidad

El estiramiento es un componente importante de cualquier programa de ejercicio. La mayoría de los programas de entrenamiento aeróbicos y de fuerza inherentemente causan que los músculos se contraigan y se tensen.

Estirarse después de hacer ejercicio ayuda a maximizar la amplitud de movimiento de las articulaciones, y mejora la circulación.

Como regla general, estira los grupos principales de músculos después de hacer ejercicio. En algunos estudios, estirarse inmediatamente antes de un evento atlético ha demostrado reducir el desempeño atlético, especialmente antes de las actividades que requieren movimientos balísticos, saltar, o correr.

Pero, en general, estirarse antes de hacer ejercicio puede ayudarte a optimizar la amplitud de movimiento de las articulaciones. Si no haces ejercicio en forma regular, quizás tengas que estirarte algunas veces por semana después de un precalentamiento breve para mantener la flexibilidad.

Cuando hagas estiramientos, hazlos de manera suave. Respira libremente al mantener cada estiramiento por aproximadamente 30 segundos. Evita contener la respiración. No rebotes ni mantengas un estiramiento doloroso. Espera sentir tensión al estirarte. Pero si sientes dolor, te has excedido.

Moverse en planos específicos para deporte o actividad a una velocidad que progresa gradualmente (estiramiento dinámico) puede ser un complemento útil para el estiramiento estático y puede ayudar a mejorar el desempeño atlético.

Fase de implementación

Esta fase se divide en 3 partes, las cuales son sensibilización, implementación y verificación, para esto se utilizan gráficas y formatos específicos para el desarrollo de la estrategia pedagógica.

Sensibilización

Se publicó en el tablero del salón las ocho (8) guías de autocuidado, las cuales cabe aclarar que las que se enumeran del número uno (1) al número cuatro (4) tienen como objetivo sensibilizar al estudiante de los riesgos a los cuales él se expone a la hora de realizar actividad física al aire libre, allí encuentra la información necesaria para conocer los efectos nocivos a los cuales se somete la piel al no protegerse de los rayos UV, así mismo los efectos de la deshidratación, las posibles lesiones como lo son los quemaduras por fricción, desgarros, tipos de esguinces y fracturas más comunes durante la práctica deportiva.

Cabe resaltar que durante la explicación de las láminas de sensibilización publicadas en la cartelera del salón de clase, los mismos estudiantes traen a colación sucesos ocurridos en el pasado durante las clases y/o los descansos donde se presentaron situaciones que se habían podido prever tomando las mínimas medidas de cuidado.

Grafico 13. Efectos del sol en la piel.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1 GUÍA DE AUTOCUIDADO

EFFECTOS DEL SOL EN LA PIEL

¿ CONOCES LOS RIESGOS DE NO CUIDARNOS?

¿ SABES QUE SON LOS RAYOS UV?

El índice UV (IUV) es usado como un indicador que asocia la intensidad de la radiación solar ultravioleta (UV-B) incidente sobre la superficie de la tierra, con posibles daños en la piel humana. La exposición a la radiación ultravioleta (UV) es un factor de riesgo principal para la mayoría de los cánceres de piel. La luz solar es la fuente principal de la radiación ultravioleta.

¿ SABES CUAL ES EL INICIE DE RADIACION SOLAR EN SOPO?

Altitud de 2.650 metros sobre el nivel del mar lo cual es una característica de presentar altos niveles de radiación solar según el IDEAM. El promedio anual de radiación ultravioleta (UV) para el municipio de Sopo, es de 11 a 12, el cual es clasificado como **extrañamente alto** provocando lesiones en la piel, especialmente de horas de 10 am a 4 pm.

¿ CONOCES LOS DAÑOS QUE PUEDE OCACIONAR LOS RAYOS UVA Y UVB EN LA PIEL?

Los **rayos UVA** envejecen a las células de la piel y pueden dañar el ADN de estas células. Estos rayos están asociados al daño de la piel a largo plazo tal como las arrugas, pero también se considera que desempeñan un papel en algunos tipos de cáncer. Los **rayos UVB** tienen un poco más de energía que los rayos UVA. Estos rayos pueden dañar directamente al ADN de las células de la piel, y son los rayos principales que causan quemaduras de sol. Asimismo, se cree que causan la mayoría de los cánceres de piel.

TOMADO DE: Organización Mundial de la Salud 2015

Tomado de: Organización Mundial de Salud (2015).

Grafico 14. Efectos de la deshidratación.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2 GUÍA DE AUTOCUIDADO

EFFECTOS DE LA DESHIDRATACIÓN

¿ CONOCES LOS RIESGOS DE NO CUIDARNOS?

La deshidratación o alteración del equilibrio hídrico en nuestro organismo tiene un impacto negativo sobre la salud y el rendimiento físico, y puede dar lugar a alteraciones físicas y psíquicas durante la práctica deportiva, como, por ejemplo:

- Disminuir la capacidad de concentración y toma de decisiones, aspectos que son clave en competiciones o pruebas deportivas.
- Incrementar la temperatura corporal.
- Aumentar la frecuencia cardíaca.
- Disminuir la tensión arterial entre un 1 y un 3%.
- Reducir la fuerza muscular, la potencia y la capacidad aeróbica entre un 10 y un 20% dependiendo del grado de deshidratación.
- Aumentar las posibilidades de sufrir calambres, contracturas o lesiones.
- Mayor riesgo de padecer un golpe de calor o lipotimia.

Nuestro cuerpo puede perder en torno a 1,8 litros de agua después de una hora corriendo, o medio litro tras una hora de natación, 1,5 después de un partido de fútbol o baloncesto o 1,8 l tras de una hora jugando al tenis.

OTROS SÍNTOMAS SON:

Boca seca, Debilidad, Dolor de cabeza, Sequedad de la piel, Confusión, Fatiga.

TOMADO DE: Instituto de Investigaciones en agua y salud 2018

Tomado de: Maraver & Martínez (2018). Guía De Hidratación.


Grafico 15. ¿Es necesario usar ropa deportiva?

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

3 GUÍA DE AUTOCUIDADO

¿ES NECESARIO USAR ROPA DEPORTIVA?

¿ CONOCES LOS RIESGOS DE NO CUIDARNOS?

¿ SABES A QUE LESIONES TE EXPONES AL NO USAR TENIS?		Los zapatos colegiales de cuero puede ocasionar lesiones, como ampollas y callosidades. Adicional a esto la suela es rígida y no absorbe el impacto al trotar o saltar lo cual puede generar dolor en las articulaciones del pie y del tobillo.
¿ SABES A QUE LESIONES TE EXPONES AL NO USAR MEDIAS?		Los tobillos son una zona expuesta a raspaduras y/o golpes por ello es necesario protegerlos. Si no usas medias aumentas la probabilidad de sufrir quemaduras por fricción (ampollas).
¿ PRACTICAS DEPORTE CÓMODAMENTE?		El uniforme de diario NO es apto para redesarrollo de la practica deportiva, debido a que las telas con las que se fabrican tales como lino, poliéster, lana no son las mas adecuadas porque aumentan la traspiración e impiden la libre movilidad.

Tomado de: Mayo Clinic.

Grafico 16. Lesiones y/o accidentes deportivos.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

4 GUÍA DE AUTOCUIDADO

LESIONES Y/O ACCIDENTES DEPORTIVOS

¿ CONOCES LOS RIESGOS DE NO CUIDARNOS?

"Las lesiones deportivas" son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

¿ QUÉ ES UN DESAGARO?		Es la lesión del tejido muscular, que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo o tendón afectado, provocando un dolor de leve a intenso que dificulta o impide contraerlo.
¿ QUÉ ES UN ESGUINCE?		Es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma, inflamación y dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada.
¿ QUÉ ES UNA FRACTURA?		Una fractura es una ruptura generalmente de un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas.

Fuente: Elaboración propia.

Implementación.

Posterior a la socialización de los posibles daños al cuerpo al no tomar las medidas necesarias para el desarrollo adecuado de la clase de Educación Física mediante la guía de autocuidado la cual como se mencionó anteriormente consta de ocho (8) guías, en correspondencia con las cuatro primeras (1,2,3 y 4) donde se encuentra la información necesaria para conocer los efectos nocivos para la salud al no cuidarse al estar en actividad física al aire libre, se se diseñaron las siguientes cuatro guías respondiendo a la necesidad de enseñar pautas mínimas para el cuidado de sí mismo en el desarrollo de actividad física al aire libre, dichas guías se organizaron de la letra (A) a la letra (D) para relacionarse de la siguiente forma 1-A, 2-B, 3-C y 4-D, la relación directa corresponde a las cuatro (4) categorías de la investigación teniendo en cuenta que las que se enumeran del uno al cuatro (1 al 4) son atendidas para suplir la necesidad de generar la adquisición de hábitos saludables por las guías numeradas de la A a la D.

En estas últimas se orienta en crear hábitos saludables para el cuidado de sí mismo desde la clase de Educación Física como lo veremos a continuación.

Gráfica 17. Cuidado de la piel

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

A GUÍA DE AUTOCUIDADO

CUIDADO DE LA PIEL

UDEC UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

REALIZA LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA TU CUIDADO

BLOQUEADOR SOLAR		Utilice cremas con filtro solar. Aplíquese una crema protectora, con factor de protección igual o superior a 30. Extiéndala generosamente sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada a dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.
UTILIZAR SOMBRERO Y GAFAS		Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar.
HORAS DEL DÍA DE MAYOR CUIDADO		Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.

TOMADO DE Organización Mundial de la Salud 2015

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 18. Cuidado de la piel

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

B GUÍA DE AUTOCUIDADO

HIDRATACIÓN NATURAL

REALIZA LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA TU CUIDADO

¿PORQUE DEBEMOS TOMAR AGUA?		El agua es el principal componente del cuerpo humano, se distribuye por todo el organismo: tejidos, órganos y células. "El cuerpo humano no tiene capacidad para almacenar agua y cada día se pierden entre 2 y 2,5 litros de agua a través del sudor, orina, heces o por la respiración."
CANTIDAD REQUERIDA		<p>ANTES DURANTE DESPUES Las frutas aportan el 20% del agua que necesitamos</p> <p>500 ml 100 - 200 ml Cada 15 min 1.5 litros</p> 
NO TE PASES DEL LIMITE		La sensación de sed es ya un síntoma de alerta que activa nuestro propio organismo para indicarnos que el cuerpo está deshidratado. Este síntoma puede ir acompañado de malestar, fatiga, debilidad y dolor de cabeza. Esto es ya un síntoma de alarma y de que debemos incrementar nuestra ingesta de agua.

TOMADO DE: Instituto de Investigaciones agua y salud 2018

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 19. Cuidado de la piel

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

C GUÍA DE AUTOCUIDADO

INDUMENTARIA ADECUADA

REALIZA LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA TU CUIDADO

CALZADO		<p>Ancho y largo: Los zapatos que son demasiado angostos o muy anchos pueden causar ampollas y callosidades dolorosas.</p> <p>Pies planos o con arco bajo: En algunas personas, los arcos bajos o los pies planos pueden contribuir a la tensión muscular y a problemas en las articulaciones. Si tienes pies muy planos, es posible que te favorezcan unas zapatillas deportivas con una horma recta.</p> <p>Pies con arco pronunciado: Busca un calzado con amortiguación para compensar la falta de absorción natural de los impactos. En algunos casos, una horma curva también puede ser de ayuda.</p>
MEDIAS		<p>Medias que cubran totalmente el tobillo para proteger el tobillo de raspones, golpes y quemaduras por fricción.</p> <p>Las medias absorben el sudor de los pies por ello debes cambiar diariamente.</p>
PANTALONETA Y CAMISETA		<p>Pantaloneta Institucional: permite mayor comodidad al realizar movimientos amplios de las extremidades inferiores. Se recomienda que sea de material ligero que permita la transpiración.</p> <p>Camiseta Institucional: Camiseta blanca tipo polo para proteger el cuello de la exposición al sol.</p>

TOMADO DE: MARY CLINIC (RS) 2019

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 20. Cuidado de la piel

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

D GUÍA DE AUTOCUIDADO

PREVENCIÓN DE LESIONES Y/O ACCIDENTES

REALIZA LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA TU CUIDADO

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO		<p>Movilidad articular: serie de movimiento de corta duración y baja intensidad los cuales realizamos para preparar las articulaciones para el desarrollo de la clase.</p> <p>Elevación de la frecuencia cardíaca y temperatura del cuerpo: actividad aeróbica de mediana intensidad y corta duración la cual realizamos para pasar de un estado de reposo para activar y poner a punto el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.</p> <p>Estiramiento: El objetivo de esta parte es que los músculos estén más elásticos y puedan trabajar cómodamente a intensidades mayores.</p>
DESARROLLO LAS ACTIVIDADES SIN LASTIMARME		<p>Cuidado de sí mismo: actúo de manera responsable y tomo decisiones favorables para sí mismos, el estudiante debe estar atento al buen desarrollo de su práctica física para no hacerse daño.</p> <p>Mido los riesgos que puedo tomar para no hacerme daño.</p>
DESARROLLO LAS ACTIVIDADES SIN LASTIMAR A MIS COMPAÑEROS		<p>Cuidado del otro: Este principio de acción en la clase es lógicamente relacionado a elementos de la formación ciudadana, como son el respeto al otro y a las reglas.</p> <p>Desarrollo las actividades de juego y competencia respetando la integridad física y psicológica de mis compañeros</p>

Fuente: Elaboración propia.

Verificación

Se verifica durante 6 clases en un tiempo de 3 semanas, de esta manera se evidenciará la preocupación del estudiante por el cuidado de sí mismo y generación de hábitos saludables propios para el desarrollo de la clase de Educación Física.

Gráfica 21. Formato de verificación *Prácticas para el autocuidado en la clase de educación física.*

INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL DE SOPO
PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE: _____ CURSO: _____ PERIODO ACADEMICO: _____

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO		FECHA											
CUIDADO DE LA PIEL	UTILIZO BLOQUEADOR SOLAR												
	UTILIZO CACHUCHA DURANTE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE												
CUIDADO DEL ORGANISMO	HIDRATACION (ANTES –DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA)												
	CONSUMO FRUTA												
INDUMENTARIA ADECUADA	UTILIZO CALZADO DEPORTIVO COMODO												
	UTILIZO MEDIAS QUE CUBRAN EL TOBILLO												
	UTILIZO PANTALONETA INSTITUCIONAL												
PREVENCION DE LESIONES Y/O ACCIDENTES	UTILIZO CAMISETA INSTITUCIONAL												
	REALIZO CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO AL INICIAR LA CLASE												
	DESARROLLO LAS ACTIVIDADES DE CLASE CUIDANDO DE NO LASTIMARME												
	DESARROLLO LAS ACTIVIDADES SIN LASTIMAR A MIS COMPANEROS												
	CUIDO LOS ELEMENTOS Y ESPACIOS UTILIZADOS EN A CLASE												
VERIFICACION													

Fuente: Elaboración propia.

Análisis de Resultados

En esta fase se aplica la encuesta diagnóstica para determinar qué hábitos de autocuidado tienen los estudiantes.

Las preguntas abordan 4 grandes categorías y a partir del análisis de estas se identifican puntualizan los aspectos a intervenir pedagógicamente en los hábitos saludables y del cuidado de sí mismo en los estudiantes para su proyección en la investigación.

Gráfica 22. Categorías.



Fuente: Elaboración propia.

Encuesta diagnóstica.

Título: Encuesta diagnóstica.

Autor: Deibby Jannier Alarcón Alarcón.

La encuesta aplicada para la recolección de la información se basó un tipo de encuesta adecuada al enfoque de la investigación cualitativa como lo referencia Jansen, H. (2012). “la encuesta cualitativa es el estudio de la diversidad (no de la distribución) en una población” (p 43). Conveniente para el contexto escolar.

Para esto se tomó la “encuesta pre-estructurada, algunos de los temas, dimensiones y categorías principales se definen de antemano, y la identificación de estos temas en las unidades de investigación se rige por un protocolo estructurado de cuestionamiento u observación. En el caso pre-estructurado, la diversidad que se estudiará se define de antemano y el objetivo del análisis descriptivo es únicamente observar cuál(es) de las características predefinidas existe empíricamente en la población bajo estudio”. (Jansen, 2012, p 45)

Análisis Pregunta #1:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

Los estudiantes marcaron en un 100% que el material utilizado en clase de Educación Física es el cuaderno, cabe resaltar que la clase al ser práctica no puede dejar de lado la consulta y/o el registro de las actividades más relevantes de la práctica deportiva atendiendo al modelo pedagógico de la institución la fase de recolección de información, por esta razón el hábito de llevar el cuaderno es bastante alto, seguido de esto en el segundo y tercer elemento más utilizado en la clase de Educación Física es la ropa y calzado deportivo, aparentemente sería lógico que el 100% utiliza ropa y calzado deportivo para la clase, pero se evidencia en la encuesta que no es así, factores externos como el no cumplir con el uniforme hace pensar que la práctica deportiva no se está tomado de la forma adecuada, por ello desde aquí se motiva aún más es replantear aquellas acciones en los estudiantes para realizar actividad física de un forma cómoda y responsable consigo mismo.

Es evidente el bajo número de estudiantes que utiliza en la clase bloqueador solar, hidratación y cachucha o sombrero para protegerse, el número de quienes los usan durante la clase es bajo teniendo en cuenta que estos son los cuidados mínimos que se deben tener al realizar actividad física al aire libre para cuidarse del sol y de la deshidratación.

Análisis Pregunta #2:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

La pregunta número dos enmarcada en actitudes durante la clase para prevenir lesiones o accidentes durante la clase de Educación Física, observamos que el resultado más alto en cuanto a las precauciones que el estudiante toma para evitar golpes y accidentes es “respetar las filas” cabe aclarar que en las gran variedad de actividades planteadas en el desarrollo de la clase el orden es primordial para no solo prevenir situaciones que pongan en peligro la integridad del estudiantes sino para poder generar actitudes de respeto y orden. En segundo lugar observamos que 20 estudiantes responden que la forma de evitar golpes o accidentes es seguir la instrucciones del

profesor, esto debido a que el profesor en este caso es responsable no solo del desarrollo del tema a trabajar sino de la responsabilidad de evitar situaciones peligrosas a sus estudiantes quienes cabe la pena resaltar tienen comportamiento adecuado y disciplina.

Posterior a esto las tres actitudes menos marcadas son no lastimar al compañero, desplazarse con precaución y moderar mis fuerzas, según esto algunos estudiantes son conscientes que no tienen en cuenta la responsabilidad que tiene como sujeto en comunidad de cuidar la integridad de su compañero, por esta razón desde la clase de Educación Física es pertinente educar en valores tales como el cuidado de sí y del otro.

Análisis Pregunta #3:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

Observamos que las situaciones presentadas en la clase de Educación Física los estudiantes respondieron en gran número que la sed es la más alta, los estudiantes al realizar actividad física se deshidratan y si sumamos a esto las situaciones normales del contexto de Sopó esto incrementa la necesidad de reponer líquidos durante la actividad física, pero como lo muestra la gráfica es una de las situaciones que más se respeta. En segundo lugar los estudiantes marcaron los golpes como situaciones vividas en el desarrollo de la clase, podemos inferir que al ser una práctica deportiva donde el medio y elementos didácticos se combinan se pueden presentar caídas o golpes. En tercer lugar se encuentra que las ampollas en los pies se han presentado en la mitad de los estudiantes encuestados, es un número alto debido a que el manual de convivencia contempla el uso de medias NO tobilleras precisamente para prevenir estas situaciones.

Posteriormente encontramos tres situaciones que no son muy comunes pero son de análisis para la investigación, los mareos desgarros y fracturas que se han presentado en las clases de Educación Física atienden a aquellos casos donde la integridad del estudiante se ve vulnerado y para ello desde la intervención pedagógica es necesario educar en el cuidado para evitar este tipo de situaciones.

Análisis Pregunta #4:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

Esta pregunta orientada indagar sobre la categoría de cuidado del organismo específicamente saber cómo se hidratan los estudiantes observamos que 15 de los 30 encuestados responde que su forma de hidratarse después de la clase es consumiendo bebidas gaseosas, lo cual es un hábito no saludable y hay que reducir su consumo⁷ según la OMS y desde el área de Educación Física se toman acciones para generar el hábito de una hidratación natural como la propone Maraver & Martínez el cual será uno de los puntos claves de la investigación, en segundo lugar los estudiantes respondieron que consumen jugo natural, es apropiado pero su consumo es muy bajo como lo vemos en la gráfica tan sólo 7 estudiantes respondieron a esta opción.

Adicional a esto los estudiantes marcaron el agua como una forma de hidratarse, aquí se evidencia que la propuesta pedagógica tiene coherencia con las necesidades observadas en los estudiantes en cuanto a la práctica de hábitos saludables en algo tan específico como la hidratación, por esta razón se sustenta la intervención pedagógica en una hidratación natural la cual no solo es la más adecuada sino también la que se acopla al contexto de los estudiantes al ser de un mínimo costo y fácil implementación.

Análisis Pregunta #5:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

La respuesta positiva a la necesidad de tomar líquido durante la clase de Educación Física fue de un 77% lo cual es bastante alto, pero paradójicamente los estudiantes reconocen la necesidad de

⁷ La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

hidratarse pero no lo practican como lo evidenció la pregunta anterior (pregunta #4). En conclusión el estudiante sabe que es necesario pero no practica el hábito de hidratarse durante la clase.

Análisis Pregunta #6:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

La respuesta positiva a la necesidad de proteger la piel de los rayos del sol durante la clase de Educación Física fue de un 60% lo cual es alto, a lo cual en concordancia con lo que los estudiantes respondieron en la pregunta #1 algunos usan bloqueador solar, no obstante, no supera ni el 40 % de los encuestados. Podemos concluir que en esta categoría puntualmente cuidado de la piel, los estudiantes saben que es necesario protegerse de los rayos del sol pero en la práctica no lo hacen.

Análisis Pregunta #7:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

Los estudiantes respondieron como su alimento de consumo después de la clase de Educación Física las empanadas, arepas y snacks lo cual es un hábito poco saludable, y en un muy bajo consumo se encuentra galletas o ponquesitos, y por último el consumo de frutas el cual es muy bajo, aquí una razón más para educar hábitos saludables desde la Educación Física.

Análisis Pregunta #7:

Grafica de resultados: [Ver anexo 2.](#)

Los estudiantes respondieron en un alto porcentaje (82%) lo siguiente, ellos creen que en la clase de Educación Física no se están enseñando hábitos saludables, lo cual es un llamado de alerta a reorientar las prácticas pedagógicas hacia el cuidado de sí mismo, a la generación de hábitos saludables ya que la Educación Física no solo trabaja para el desarrollo sino también para el cultivo del cuerpo.

Luego de analizar la información brindada por la encuesta estas categorías, se plantean subcategorías para mayor precisión en la intervención pedagógica.

Tabla 3. Categorización de la estrategia pedagógica.

CATEGORIA	SUBCATEGORIA
1. CUIDADO DE LA PIEL	1.1 Bloqueador solar.
	1.2 Cachucha durante las actividades al aire libre.
2. CUIDADO DEL ORGANISMO	2.1 Hidratación (antes –durante y después de la actividad física).
	2.2 Consumo fruta.
3. INDUMENTARIA ADECUADA	3.1 Calzado deportivo cómodo.
	3.2 Medias que cubran el tobillo.
	3.3 Pantalóneta institucional.
	3.4 Camiseta institucional.
4. PREVENCIÓN DE LESIONES Y/O ACCIDENTES	4.1 Calentamiento y estiramiento al iniciar la clase.
	4.2 Cuidado de sí mismo.
	4.3 Cuidado del otro.
	4.4 Cuidado de los elementos y el entorno.

Fuente: Elaboración propia.

DESARROLLO DE LA PLANEACIÓN.

A continuación se observa el encabezado de la planeación donde encontramos la deficiencia de no evidenciar un aspecto tan importante como lo es el cuidado de sí mismo, abordado y programado por el MEN desde su documento 15 orientaciones curriculares para la Educación Física.

Tabla 4. Encabezado plan de asignatura.

Área:	Asignatura:	Curso	Periodo	
EDUCACIÓN FÍSICA.	EDUCACIÓN FÍSICA	: 701- 702-703	:	

Docente: DEIBBY JANNIER ALARCON	PREGUNTA ORIENTADORA : ¿COMO PUEDO MANEJAR EL BALÓN DE BALONCESTO CORRECTAMENTE?
Nombre del estudiante:	
DESEMPEÑOS DEL PERIODO:	
1. Perfeccionó posturas corporales propias de las técnicas de movimiento del baloncesto.	
2. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	

Fuente: Plan de asignatura I.E.D. Complejo Educativo Integral de Sopó.

Así mismo en la planeación los cuatro momentos que propone el modelo educativo SERC⁸ evidencia que no se tiene en cuenta en los diferentes pasos para el desarrollo de la guía planeada para el periodo el cuidado de sí mismo ni la enseñanza de hábitos saludables.

Tabla 5. Contenidos plan de asignatura.

DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN
PUNTO DE PARTIDA
El estudiante debe escribir todo lo que conoce acerca del fútbol.
Se realiza actividad de coordinación viso- MANUAL para diagnóstico de entrada al tema baloncesto.
INVESTIGACIÓN

⁸SERC. Sistema educativo relacional Cundinamarca. programa de la gobernación de Cundinamarca para las instituciones educativas del departamento.

El estudiante debe realizar una consulta, donde explique las diferentes posiciones de los jugadores, nombre, historia de estadio representado.

DESARROLLO DE HABILIDAD

En esta etapa el estudiante demuestra control del balón, dribling y pases con las diferentes superficies de contacto en actividades grupales e individuales.

El estudiante se apropia de conocimientos básicos de historia y reglamento del baloncesto.

RELACIÓN

El estudiante debe redactar en su cuaderno los conocimientos adquiridos durante las clases en cuanto a la historia, reglamento y técnica del baloncesto.

Dando así respuesta a la pregunta planteada en la etapa # 1 con la cual niegue o confirme si logro su objetivo con el desarrollo del tema, debe comentar lo fácil y difícil del proceso.

El estudiante participa activamente en la realización del torneo interno del curso donde aplica los gestos técnicos y los conocimientos en reglamento.

Fuente: Plan de asignatura I.E.D. Complejo Educativo Integral de Sopó.

Para el desarrollo de la intervención pedagógica con los estudiantes, teniendo en cuenta el modelo pedagógico de la institución el cual es sistema de educación relacional Cundinamarca SERC, en la clase de Educación Física se trabajarán cuatro momentos de la siguiente manera:

Tabla 6. Contenidos plan de asignatura implementado la guía de autocuidado.

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 701 702 703	Periodo:	Fecha de elaboración:
Docente: DEIBBY JANNIER ALARCON		PREGUNTA ORIENTADORA : ¿COMO PUEDO MANEJAR LOS GOLPES BÁSICOS DEL VOLEIBOL? ¿TOMO ACCIONES DE AUTOCUIDADO EN EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?		
Nombre del estudiante:				
DESEMPEÑOS DEL PERIODO:				
1.1. Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento de voleibol.				
1.2. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.				
2. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar de actividades propias de cada una de ellas.				
3. Cultivo mis hábitos saludables para el cuidado de sí mismo en la práctica deportiva.				

PUNTO DE
PARTIDA

Partimos de los conocimientos previos del estudiante para poder diseñar el plan de trabajo para la adquisición de nuevos conocimientos. En esta etapa inicial el estudiante reconoce que cuidados tiene consigo mismo para el desarrollo de la clase de Educación Física como lo evidenció la **encuesta diagnóstica** de la investigación.

ENCUESTA DIAGNÓSTICA.

GRADO: SÉPTIMO

PREGUNTA 1. Marca con una "x" lo que utilizas usualmente en la clase de educación física.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| A. Hidratación | D. Calzado deportivo |
| B. Bloqueador solar | E. Ropa deportiva |
| C. Cachucha o sombrero | F. Cuaderno. |

PREGUNTA 2. Marca con una "x" las precauciones que tomas para evitar golpes o accidentes en la clase de educación física.

- | | |
|----------------------------------|--|
| A. No lastimar a mis compañeros. | D. Desplazarse con precaución. |
| B. Moderar mis fuerzas | E. Seguir las instrucciones del profesor |
| C. Respetar las filas | |

PREGUNTA 3. Marca con una "x" cuáles de estas situaciones has vivido durante la clase de educación física.

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| A. Desgarros | E. Quemaduras de la piel con el sol |
| B. Golpes | F. Sed. |
| C. Fracturas | G. Mareos. |
| D. Ampollas en los pies | H. Desmayo |

PREGUNTA 4. Marca con una "x" con que bebida suelen calmar la sed después de terminar la clase de educación física.

- | | |
|------------|-----------------|
| A. Agua | C. Jugo natural |
| B. Gaseosa | D. Ninguna. |

PREGUNTA 5. ¿Es necesario tomar líquido durante la clase de educación física?

- | | |
|-------|-------|
| A. Si | B. No |
|-------|-------|

PREGUNTA 6. ¿Es necesario proteger la piel de los rayos del sol durante la clase de educación física?

- | | |
|-------|-------|
| A. Si | B. No |
|-------|-------|

PREGUNTA 7. ¿Cuáles de los siguientes alimentos consumes normalmente después de la clase de educación física?

- A. Snacks
- B. Galletas o ponquesitos.
- C. Frutas
- D. Empanadas o arepas.

PREGUNTA 8

¿Crees que en la clase de educación física te enseñan hábitos saludables?

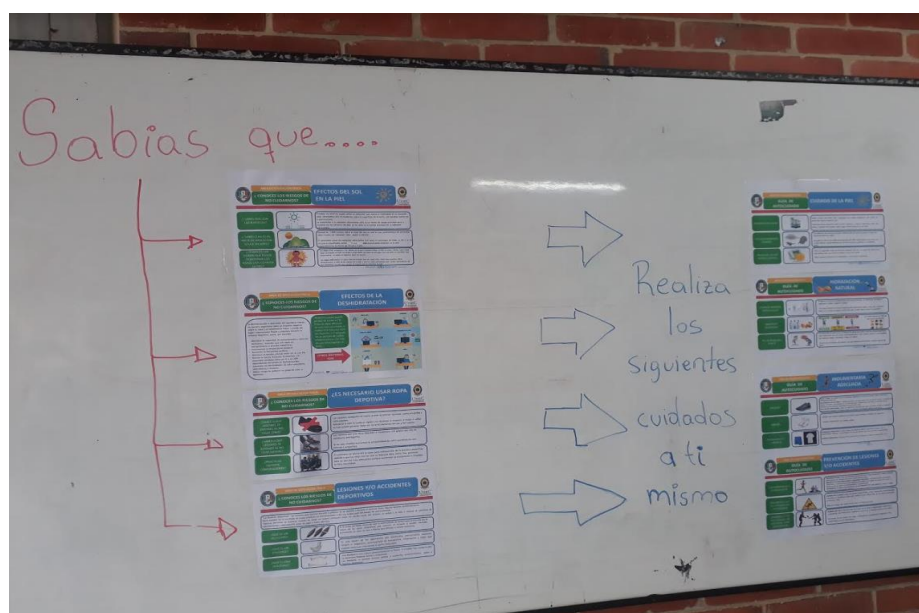
- | | |
|-------|-------|
| A. Si | B. No |
|-------|-------|

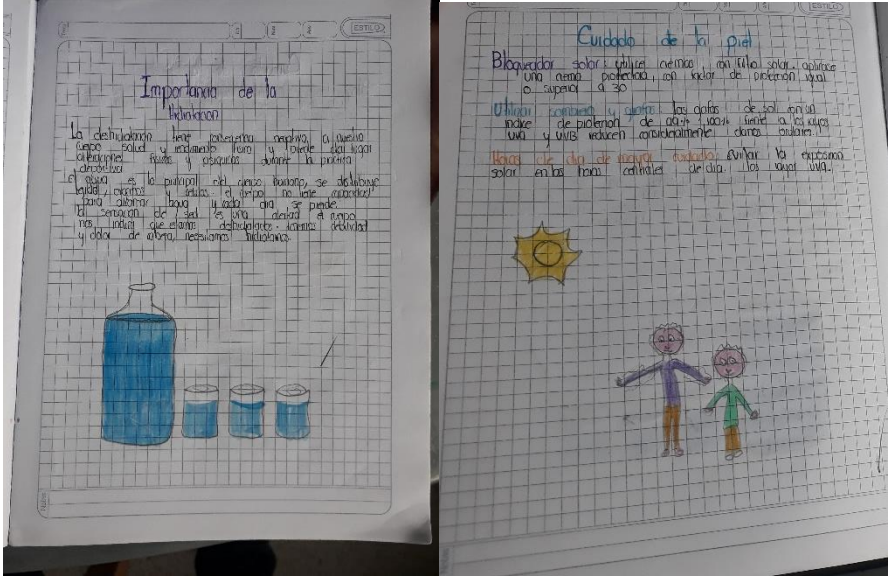


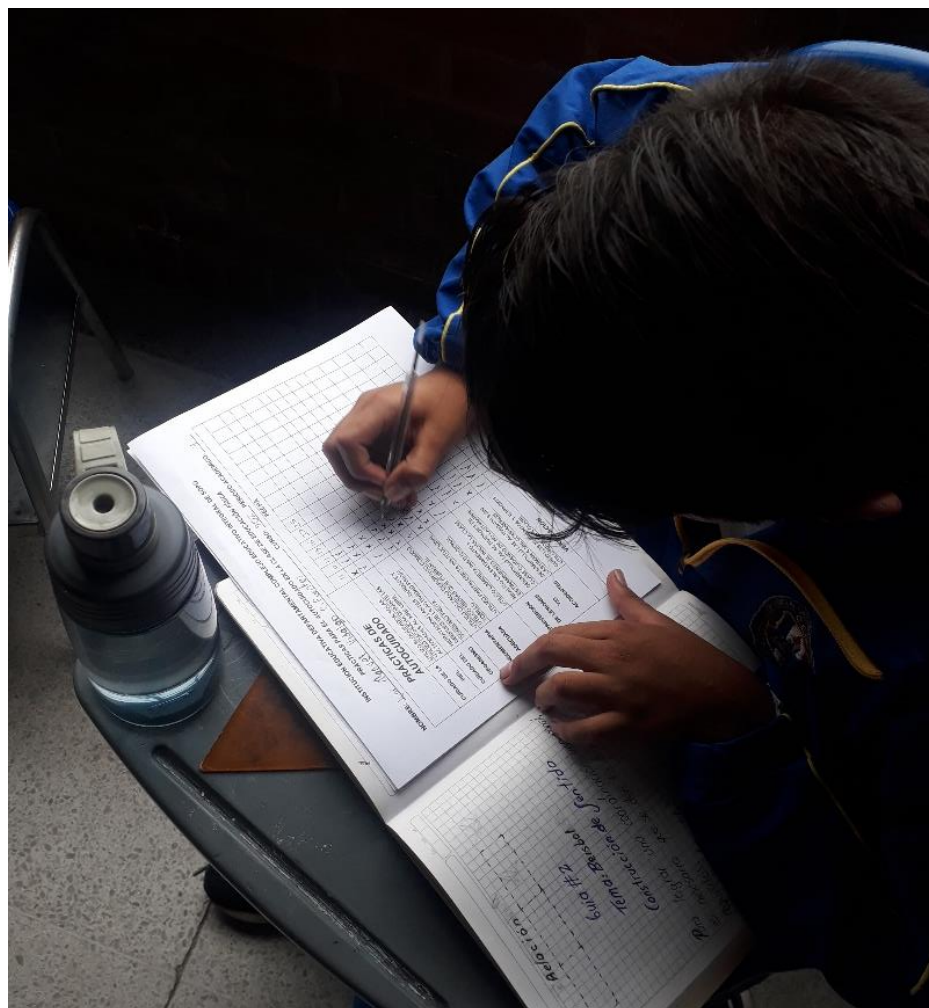
Recolección
de la
información:

En esta fase el estudiante investiga acerca del tema tomando una posición activa en la construcción de nuevos conocimientos, actitudes y destrezas. En esta etapa el mismo estudiante es quien consulta los riesgos a los cuales se expone al realizar actividad física al aire libre, la consulta se desarrolla en el salón de clases promedio de cuatro (4) láminas de **sensibilización** las cuales atienden a las cuatro (4) categorías de la investigación, la información se consigna en el cuaderno y durante el desarrollo de la clase se exponen en la práctica real aquellos riesgos en cuanto a los rayos solares, la deshidratación la indumentaria adecuada y las lesiones o accidentes deportivos se exponen diariamente en la clase.

Posteriormente a la sensibilización los mismos estudiantes se cuestionan a sí mismos argumentando que no se están protegiendo y cuidando en el desarrollo de la clase, para ello se da a conocer la guía de autocuidado la cual es una construcción didáctica del docente donde se exponen los cuidados necesarios para el desarrollo de la práctica deportiva al aire libre, esta guía se desarrollará junto con la temática propuesta para la clase de Educación Física a lo largo de las siguientes clases del periodo académico.



	
<p>Desarrollo de la habilidad:</p>	<p>El estudiante aplica los conocimientos teóricos en la práctica, siendo esto una relación directa entre teoría y práctica generando un aprendizaje significativo donde se desarrollan las actitudes nuevas para el estudiante. En esta etapa posterior a la consulta que los estudiantes realizaron en el aula acerca de los riesgos presentes en el desarrollo de la práctica deportiva al aire libre, por esta razón la generación de hábitos saludables para el cuidado de sí mismos, se puntualizan en 12 aspectos estudiados en la investigación como subcategorías, siendo esto la implementación de la guía de autocuidado verificada diariamente por medio de una herramienta pedagógica la cual es el protocolo de autocuidado propuesto en la investigación, la herramienta pedagógica para generar el hábito a partir de acciones conscientes de los estudiantes para su propio cuidado es la verificación al final de la clase del protocolo, donde el docente únicamente verifica el chequeo autónomo del estudiante de 12 aspectos puntualizados (subcategorías).</p>



		INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL COMPLEJO EDUCATIVO INTEGRAL DE SOPO							
		PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA							
		NOMBRE: <u>Carly Angie Flores Pavaano</u>				CURSO: <u>701</u> PERIODO ACADÉMICO			
		PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO		FECHA					
			4	6	11	13	18	20	25
CUIDADO DE LA PIEL	UTILIZO BLOQUEADOR SOLAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	UTILIZO CACHUCHA DURANTE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
CUIDADO DEL ORGANISMO	HIDRATACION (ANTES –DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	CONSUMO FRUTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
INDUMENTARIA ADECUADA	UTILIZO CALZADO DEPORTIVO COMODO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	UTILIZO MEDIAS QUE CUBRAN EL TOBILLO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	UTILIZO PANTALONETA INSTITUCIONAL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	UTILIZO CAMISETA INSTITUCIONAL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
PREVENCIÓN DE LESIONES Y/O ACCIDENTES	REALIZO CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO AL INICIAR LA CLASE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	DESARROLLO LAS ACTIVIDADES DE CLASE CUIDANDO DE NO LASTIMARME	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	DESARROLLO LAS ACTIVIDADES SIN LASTIMAR A MIS COMPAÑEROS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	CUIDO LOS ELEMENTOS Y ESPACIOS UTILIZADOS EN A CLASE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
VERIFICACION									

Relación:

En esta etapa el estudiante culmina el 100% del proceso donde se integran los conocimientos nuevos en la vida real, apropiando las habilidades desarrolladas integrando hábitos saludables no solo para el desarrollo de la clase sino para su vida cotidiana.

Contextualizando la particularidad que tiene esta institución debido a su modelo pedagógico, es evidente que la intervención pedagógica orientada a seguir la línea del modelo pedagógico institucional transita por los cuatro momentos anteriormente mencionados, de tal manera que el resultado sea que

	<p>el estudiante integre los nuevos saberes en este caso los cuidados para el desarrollo de la clase de Educación Física aporten a su vida cotidiana.</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia.

Matriz Categorical

Se diseñó una matriz donde se relacionan los aspectos a tener en cuenta para el cuidado de sí mismo en la clase de Educación Física. Dicha matriz será la herramienta para verificar el progreso de la generación de hábitos saludables en los estudiantes de grado séptimo.

Tabla 7. Categorías y subcategorías.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	
CUIDADO DE LA PIEL	UTILIZO BLOQUEADOR SOLAR UTILIZO CACHUCHA DURANTE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE
CUIDADO DEL ORGANISMO	HIDRATACION (ANTES –DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA) CONSUMO FRUTA
INDUMENTARIA ADECUADA	UTILIZO CALZADO DEPORTIVO COMODO UTILIZO MEDIAS QUE CUBRAN EL TOBILLO UTILIZO PANTALONETA INSTITUCIONAL UTILIZO CAMISETA INSTITUCIONAL
PREVENCION DE LESIONES Y/O ACCIDENTES	REALIZO CALENTAMIENTO Y ESTIRAMNIENTO AL INICIAR LA CLASE DESARROLLO LAS ACTIVIDADES DE CLASE CUIDANDO DE NO LASTIMARME DESARROLLO LAS ACTMIDADES SIN LASTIMAR A MIS COMPANEROS CUIDO LOS ELEMENTOS Y ESPACIOS UTILIZADOS EN A CLASE
VERIFICACION	

Fuente: Elaboración propia.

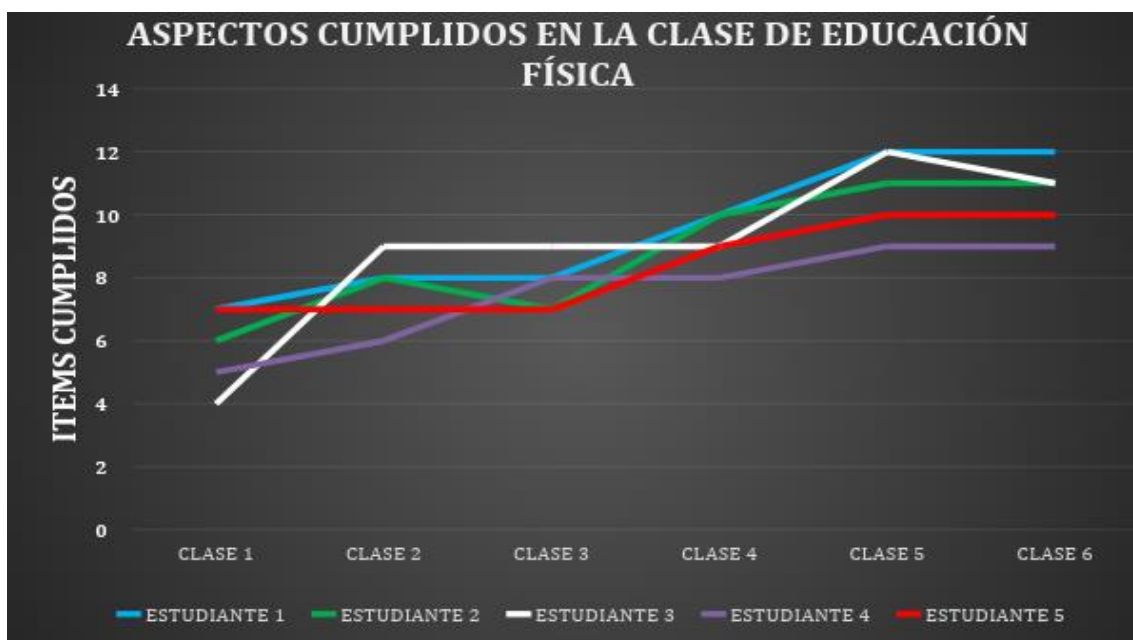
Análisis Final De Resultados

Es necesario precisar que el formato de verificación lo tienen los 30 estudiantes de grado séptimo pegado en el cuaderno de Educación Física, ellos mismos diligencian el formato de verificación “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO” al final de la clase y posteriormente el docente firma como constancia de verificación.

Se toman como muestra 5 estudiantes aleatoriamente, para sistematizar los datos del formato de verificación “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO” teniendo en cuenta que son 12 ITEMS o aspectos mínimos de autocuidado para la clase de Educación Física.

Tabla 8. Resultados del formato *Practicas de Autocuidado*, aspectos cumplidos en la clase de educación física.

	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3	
	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE
	1	2	3	4	5	6
ESTUDIANTE 1	7	8	8	10	12	12
ESTUDIANTE 2	6	8	7	10	11	11
ESTUDIANTE 3	4	9	9	9	12	11
ESTUDIANTE 4	5	6	8	8	9	9
ESTUDIANTE 5	7	7	7	9	10	10

Gráfica 23. Tabla de resultados del formato *Prácticas de Autocuidado*.

Fuente: Elaboración propia.

La gráfica muestra que al iniciar la intervención pedagógica los estudiantes cumplieron con pocos ítems de la guía de autocuidado, ellos manifestaban olvidar traer la hidratación, la cachucha o sencillamente aún no cumplían con el uniforme institucional.

Al finalizar la primera clase se retroalimenta en los hábitos mínimos de cuidado de sí mismo para el desarrollo de clase en la cual los mismos estudiantes reconocen tener ser, estar acalorados y haber sudado bastante.

En la clase 2,3 y 4 se evidencia un leve aumento en el número de ítems cumplidos en cuanto a las acciones para el autocuidado, los estudiantes manifiestan que el cumplimiento de la totalidad de los ÍTEMS ya depende de situaciones particulares como el uniforme institucional, se retroalimenta que el porte del uniforme además de ser uno de los deberes del estudiante como lo establece el manual de convivencia, genera sentido de pertenencia con la institución.

En la clase 5 y 6 se logra un porcentaje mayor al cumplimiento de los ITEMS evidenciando así que los hábitos saludables ya son una constante en la preparación y el desarrollo de la clase de Educación Física, y los aspectos que aún no son cumplidos ya dependen de situaciones ítems como no tener uno o dos elementos del uniforme, pero con lo que respecta a generar hábitos los estudiantes comprenden la necesidad de cuidar la piel y el organismo trayendo lo necesario para hidratarse y protegerse del sol, adicionalmente a esto las actitudes de respeto y cuidado del otro se fortalecieron durante el desarrollo de la guía de autocuidado debió a que se observó que los estudiantes competían, juegan entre ellos pero sin lastimar o pasar sobre la integridad de sus compañeros.

Conclusiones

Es trascendental que el docente destine tiempo, espacio y recursos para la formación investigativa:

En este sentido, se concluye que quien se dedica a la docencia debe atreverse a indagar, buscar, cuestionar y conocer lo desconocido, transformar conceptos desde lo que cree obvio y sin importancia, hasta aquello que cuesta mirar porque no está contemplado en el currículo, preocuparse por generar espacios de reflexión sus estudiantes y su práctica pedagógica, dicha reflexión en el marco del área de educación física donde la práctica deportiva adquiere una visión más amplia superando el aspecto físico.

En este sentido la investigación es una herramienta que contribuye en la formación continua del docente enriqueciendo su dimensión personal y profesional, donde los interrogantes, cuestionamientos y deseos por conocer e innovar, lleva a que la realidad educativa esté presente en su práctica pedagógica, la cual se convierte en el espacio para identificar características en el actuar de los estudiantes.

Esta propuesta permitió mejorar el currículum, actualizar el plan de área y el plan de aula, incorporando el componente eco pedagógico, fundamentado desde los hábitos saludables y el cuidado de sí mismo como parte de la formación del estudiante:

Hubo un evento importante, que surge al cuestionar desde el área de educación física su relación, contribución o aporte a la ecopedagogía donde la idea central que la define es formar para que se piense globalmente, en términos de totalidad, teniendo como referente mayor la tierra, la ecopedagogía cuestiona el modelo de vida occidental reconociéndolo como al ser humano como depredador de la naturaleza y del ser humano mismo, este tema detona cuestionamientos en relación con los hábitos saludables y de cuidado personal de cada uno de los estudiantes, fue

coyuntural para el diagnóstico, y permitió se realizará rastreo y análisis de documentos normativos y académicos nacionales e internacionales, ofreciendo un panorama claro en relación con el tema a investigar

Desde mi rol docente asumo la tarea, de mejorar el plan de aula siendo participante en la investigación de aula, reconociendo la necesidad de gestionar esta propuesta a nivel de área concluyendo con ajustes a la malla curricular de la institución educativa y el diseño de guías que fueron socializadas para la totalidad de los estudiantes en la institución.

A la luz de marco teórico elaborado, se analizó los conocimientos y el estilo de cuidado saludable en los estudiantes identificando la ausencia implícita de la enseñanza y el aprendizaje en este tema. En consecuencia, se realiza con los estudiantes una propuesta de interacción participativa y democrática entre sí, mediada por las guías diseñadas, lo que permite la construcción conjunta de hábitos y cuidados como normas de respeto mutuo, de colaboración y de confianza. Esta experiencia permitió hallazgos acerca del tratamiento de contenidos y comportamientos en el aula permiten destacar que de la realidad reconstruida e interpretada mejoras en el currículo, llevándome como docente a un enfrentamiento con la realidad, auto cuestionamiento y búsqueda de soluciones.

El resultado de esta propuesta arroja información, donde se identificaron que las acciones realizadas por los estudiantes en cuanto al cuidado de sí mismos en el desarrollo de la práctica deportiva las cuales no evidencian acciones como la protección de la piel en cuanto a los rayos solares y una hidratación adecuada principalmente.

Para ello el proceso investigativo se orientó para construir una estrategia pedagógica en la formación del estudiante con respecto a los hábitos saludables para cuidado de sí mismo en la clase de educación física, la cual sugiere iniciar la intervención pedagógica con sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos a los que se exponen al realizar actividad física al aire libre sin los

cuidados necesarios pueden generar lesiones y problemas de salud a futuro, es allí donde el estudiante se transgrede la barrera de lo físico y para reconocerse a sí mismo, mediante el cual éste se escucha y se mira a sí mismo, se dimensiona como persona, para poder formarse y así dimensionar que la práctica deportiva al aire libre requiere acciones específicas de cuidado y protección.

Una herramienta útil y asertiva fue el diseño de la guía de autocuidado la cual fortaleció el plan de aula de Educación Física incorporando el componente eco pedagógico, fundamentado desde el cuidado de sí mismo como parte del reconocimiento de sí mismo mediante hábitos saludables, hacen parte de la formación del estudiante en la competencia axiológica corporal donde el pensar y actuar se articulan al modelo pedagógico institucional, el desarrollar la autonomía del estudiante de tal forma que el modificar sus conductas con respecto al del cuidado de sí mismo se originen a partir de la acción consiente de tomar medidas de protección, evidenciadas en el formato de Practicas de autocuidado, donde las acciones diarias en cuanto al cuidado son revisadas por él mismo, y a medida de que transcurren las clases él se apropia que la práctica de estas acciones de autocuidado son en beneficio propio, generando así un hábito saludable para el cuidado de sí mismo en el desarrollo dela clase de educación física.

Por otro lado, y como aspecto positivo, el proyecto genero curiosidad en los demás docentes del área de Educación Física de la institución por la implementación de la guía de autocuidado en todos los grados.

Se sugiere para investigaciones futuras verificar el alcance y apropiación de los hábitos de autocuidado por parte de los estudiantes en la práctica deportiva en espacios extraescolares.

Grafica 23. Esquema de conclusiones.



Fuente: Elaboración propia.

Bibliografía

Arenas, Luz (2011). Autocuidado: Elementos Para Sus Bases Conceptuales. Global Health Promotion.

Benavidez, Henry (2010). Información Técnica Sobre La Radiación Ultravioleta, El Índice Uv Y Su Pronóstico. Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales – IDEAM. Subdirección de meteorología. Colombia.

Boff, L. (s.f.). Saber Cuidar.

Castillo, Ileana (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. Revista Educación. Universidad Nacional Centro de Investigación y Docencia en Educación Heredia, Costa Rica

Calle Valencia, F. (2016). Educación Y Cuidado De Sí. Revista Fundación Universitaria Luis Amigó. Colombia.

Crisorio, R. G. (1999). Apuntes para una didáctica de la Educación Física en el Tercer Ciclo de la EGB. Buenos aires, Argentina.

Educación, M. D. (1994). Ley General De Educación, Ley 115 de Febrero 8 de 1994 (pág. Artículo 23). BOGOTÁ, COLOMBIA. Ministerio De Educación Nacional.

Educación, M. D. (2018) Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Actualizado el 22 de agosto de 2018. Ministerio De Educación Nacional.

Escalante, H. S., & Guzmán, M. O. (2014). El Sujeto y el Dominio Corporal en la Hipermodernidad. Daena: International Journal of Good Conscience. 9(1)122-128.

Escobar, María del Pilar. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011 Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 31. Universidad de Antioquia, Colombia.

Foucault, M. (2002). *Hermenéutica Del Sujeto*. Madrid: Ediciones la Piqueta.

Freire, Paulo. *Pedagogía Del Oprimido*.

Gallo, L. E. (2007). *Educación, cuerpo y ciudad*. Medellín: Funámbulos Editores. Colombia.

Grau, M. P., & Prat, S. S. (2003). *Actitudes, Valores y Normas en la Educación Física y el Deporte Reflexiones y propuestas didácticas*. Inde publicaciones. Barcelona, España.

Jansen, H. (2012). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas*, 4, 39-72.

Kolasa & Lackey (2009). *Hidratación y Promoción de la Salud*. , International Life Sciences Institute ILSI Norteamérica. Washington, D.C. y traducido al español por: Instituto De Ciencias de la Vida de México, A.C (2012).

Lanz, César. 2012. *El cuidado de sí y del otro en lo educativo Utopía y Praxis Latinoamericana*, Universidad del Zulia Maracaibo, Venezuela.

López, I. J. (2009). *El Compromiso Saludable: Algo Más Que Un Recurso En Educación Para La Salud; Una Forma De Concebir La Educación Física*. Universidad de Andalucía. Granada.

Maraver & Martínez (2018). *Guía De Hidratación “La importancia de una hidratación natural para alcanzar un estilo de vida saludable”*. Instituto de Investigación Agua y Salud. España.

Mingol, I. C. (2003). *La Ética Del Cuidado Como Educación Para La Paz*. Universidad Jaume, Castellón de la Plana. España.

Moncada, Jose (2004), Hábitos de exposición solar y conocimientos sobre el cuidado de la piel en educadores físicos mexicanos, hondureños y costarricenses. Revista Costarricense de Salud Pública. Costa Rica.

Muros, B. (2013). Cuerpo y Educación Física. Universidad De Antioquia Medellín. Colombia.

OMS. Organización Mundial de Salud (2015). ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol? <https://www.who.int/features/qa/40/es/>

Pasión, N. J., & Cely, J. C. (2014). Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrital. Colombia.

Rodríguez, Astrid Bibiana (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte 2010. Ministerio De Educación Nacional. Colombia.

Torralba, F. (s.f.). Esencia del cuidar. Siete tesis. Barcelona: Instituto Borja de Bioética.

Zingaretti, Humberto, E. (1997). La ecopedagogía y la formación de los niños. Universidad Nacional de cuyo. Mendoza, Argentina.

Anexos

Anexo 1

ENCUESTA DIAGNÓSTICA.

GRADO: SÉPTIMO

PREGUNTA 1

Marca con una "x" lo que utilizas usualmente en la clase de Educación Física.

- A. Hidratación
- B. Bloqueador solar
- C. Cachucha o sombrero
- D. Calzado deportivo
- E. Ropa deportiva
- F. Cuaderno

PREGUNTA 2

Marca con una "x" las precauciones que tomas para evitar golpes o accidentes en la clase de Educación Física.

- A. No lastimar a mis compañeros.
- B. Moderar mis fuerzas
- C. Respetar las filas
- D. Desplazarse con precaución.
- E. Seguir las instrucciones del profesor

PREGUNTA 3

Marca con una "x" cuáles de estas situaciones has vivido durante la clase de Educación Física.

- A. Desgarros
- B. Golpes
- C. Fracturas
- D. Ampollas en los pies
- E. Quemaduras de la piel con el sol
- F. Sed.
- G. Mareos.
- H. Desmayo

PREGUNTA 4

Marca con una "x" con que bebida suelen calmar la sed después de terminar la clase de Educación Física.

- A. Agua
- B. Gaseosa
- C. Jugo natural
- D. Ninguna.

PREGUNTA 5

¿Es necesario tomar líquido durante la clase de Educación Física?

- A. Si
- B. No

PREGUNTA 6

¿Es necesario proteger la piel de los rayos del sol durante la clase de Educación Física?

- A. Si
- B. No

PREGUNTA 7

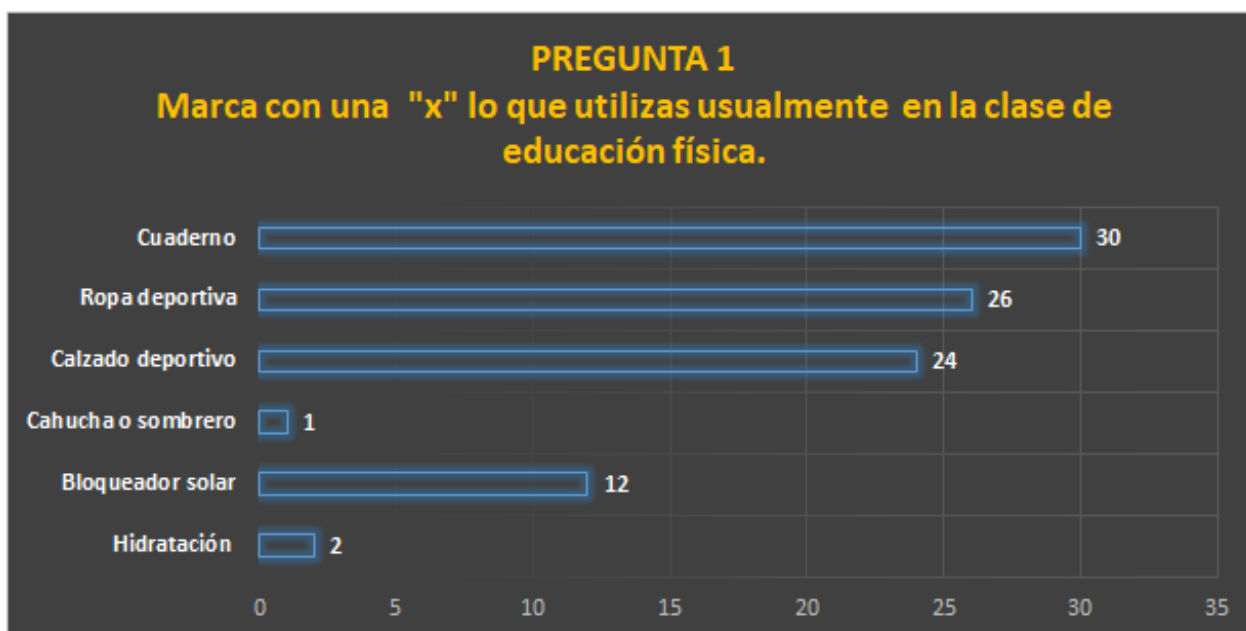
¿Cuáles de los siguientes alimentos consumes normalmente después de la clase de Educación Física?

- A. Snacks
- B. Galletas o ponquesitos.
- C. Frutas
- D. Empanadas o arepas.

PREGUNTA 8

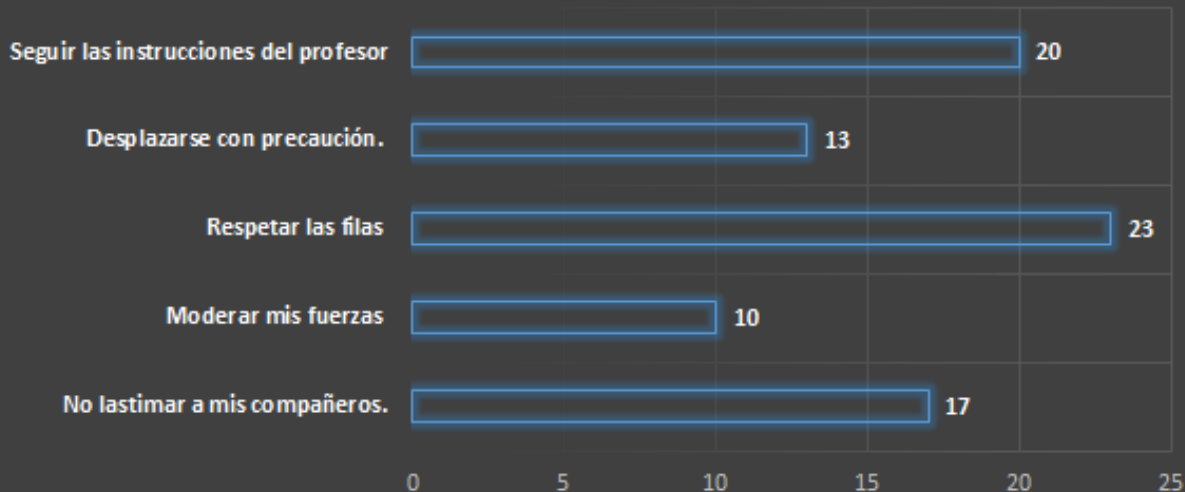
¿Crees que en la clase de Educación Física te enseñan hábitos saludables?.

- A. Si
- B. No

Anexo 2**Resultado De La Encuesta Diagnostica**

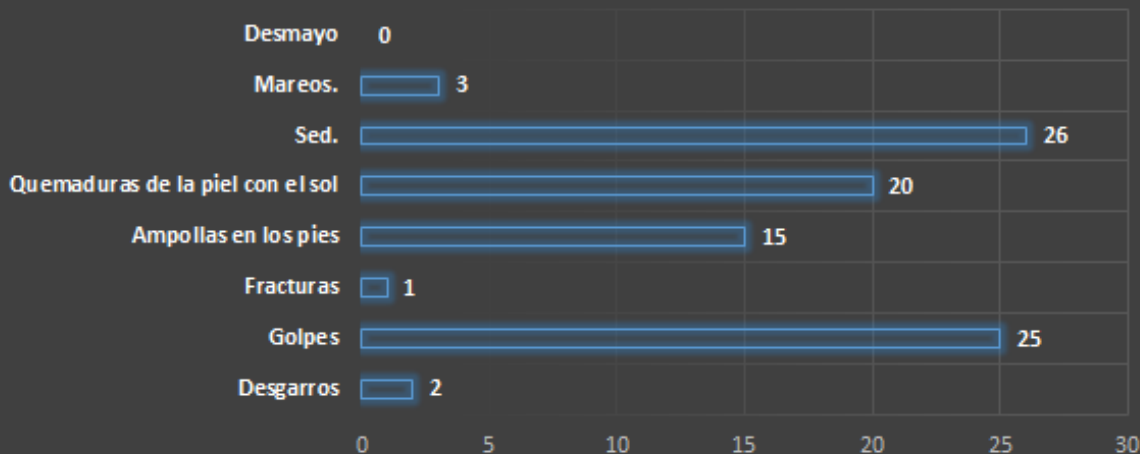
PREGUNTA 2

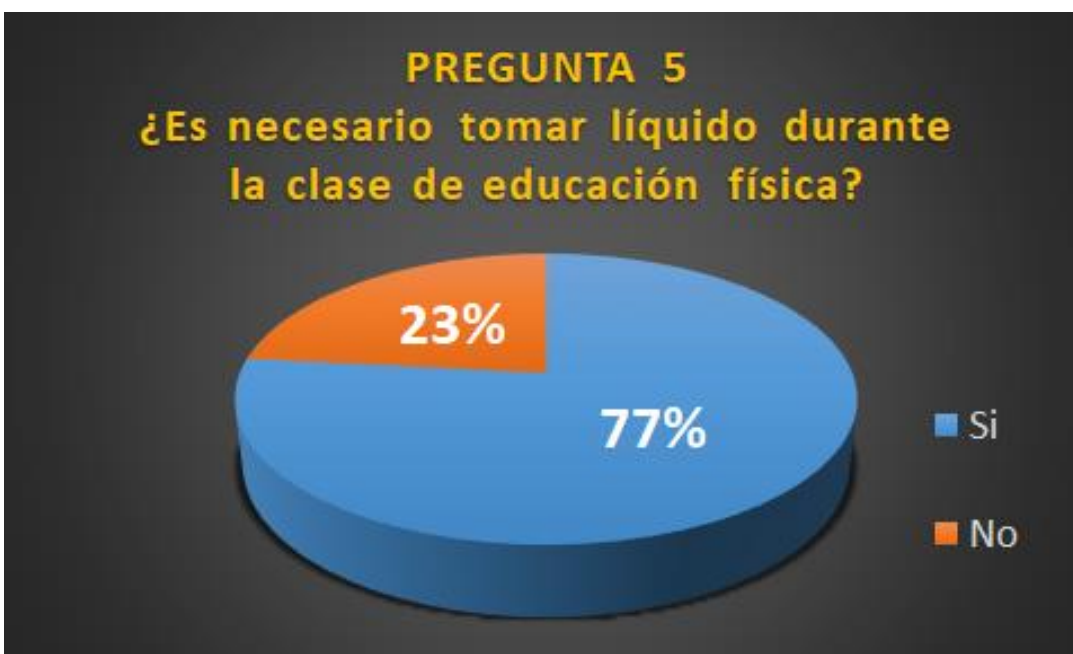
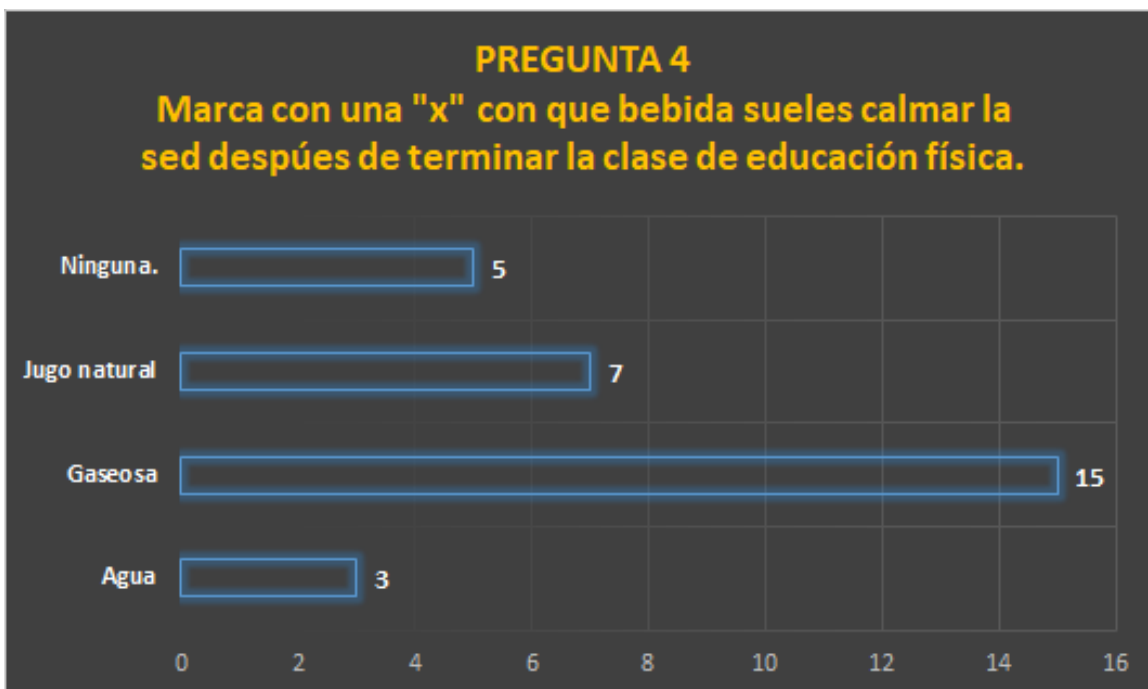
Marca con una "x" las precauciones que tomas para evitar golpes o accidentes en la clase de educación física.

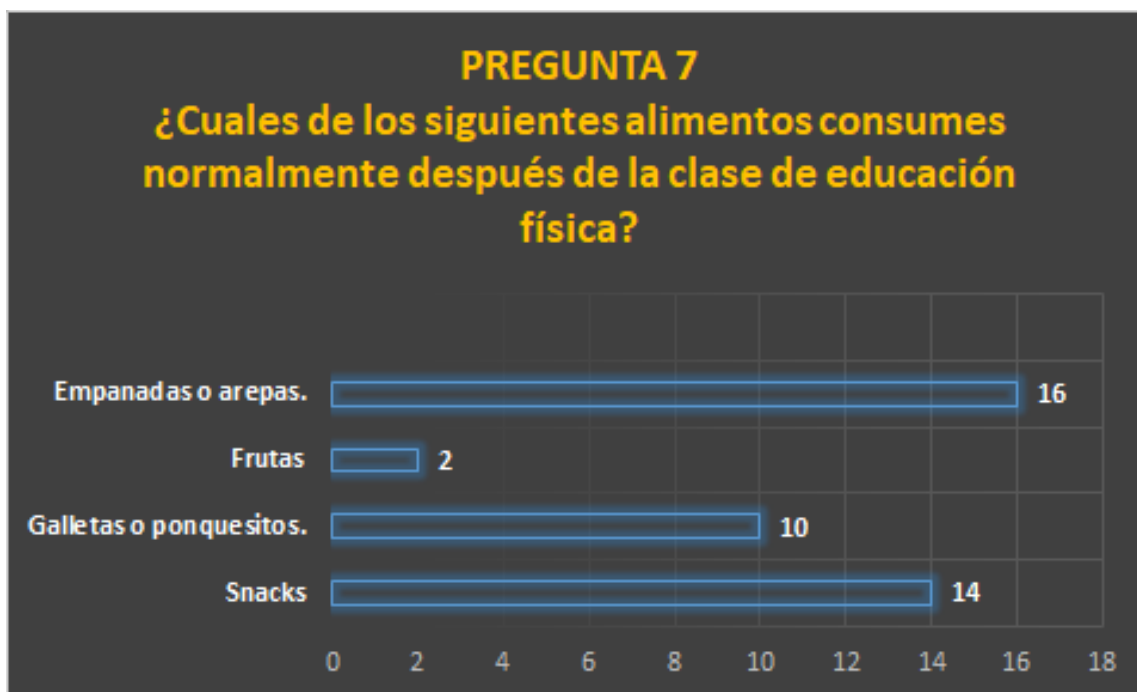
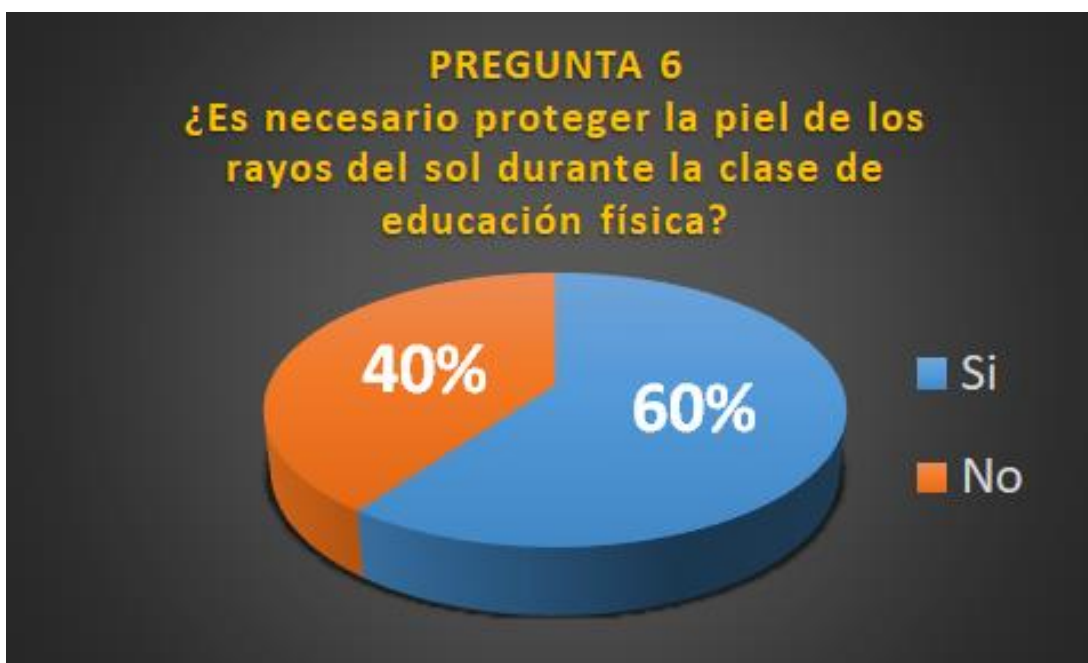


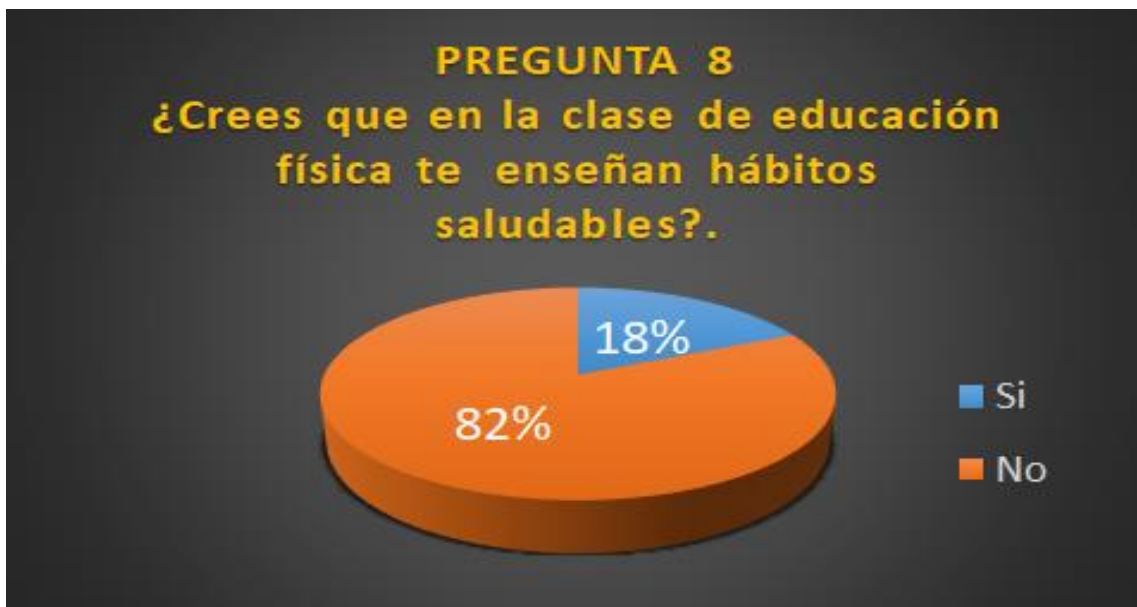
PREGUNTA 3

Marca con una "x" cuáles de estas situaciones has vivido durante la clase de educación física.









Anexo 3

Registro Fotográfico:

