

**Los Juegos Populares para contribuir al mejoramiento de los Hábitos de Vida  
Saludable en los Estudiantes del Grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal  
INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez Sede Central de la Ciudad de Pasto - Nariño**

**Esteban Eliseo Criollo Riascos, Nitk Alexander Enríquez Zamora y Brayan Harvey**

**Solarte Oliva**

**Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad**

**CESMAG**

#### **Nota del autor**

El presente Trabajo de Grado, tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar por el título de pregrado como licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al programa de Licenciatura en

Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico;

[edufisica@unicesmag.edu.co](mailto:edufisica@unicesmag.edu.co)

**Los Juegos Populares para contribuir al mejoramiento de los Hábitos de Vida  
Saludable en los Estudiantes del Grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal  
INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez Sede Central de la Ciudad de Pasto -  
Nariño**

**Esteban Eliseo Criollo Riascos, Nitk Alexander Enríquez Zamora y Brayan  
Harvey Solarte Oliva**

**Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación,  
Universidad CESMAG**

**Asesor: Mg. José Eduardo López Revelo**

**17 de agosto de 2024**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Firma presidente jurado**

---

**Firma jurado**

---

**Firma jurado**

San Juan de Pasto, 17 de agosto de 2024

### **Nota de exclusión de responsabilidad intelectual**

El presente Trabajo de Grado tiene como intención desempeñar con responsabilidad al igual que las recomendaciones para poder preferir al título de pregrado como Licenciados en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura En Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: [edufisica@unicesmag.edu.co](mailto:edufisica@unicesmag.edu.co)

### **Dedicatoria**

La presente tesis está dedicada a Dios, a mi madre por todo el esfuerzo y sacrificio para brindarme todo el amor y comprensión, el apoyo incondicional y la confianza de cada momento de mi vida sobre todo en mis estudios universitarios, a mi padre por ser ese ejemplo de una persona que siempre lucha por su familia, por darnos un buen futuro a mis hermanos y a mí, también por siempre motivarme, agradezco aquellas personas que siempre estuvieron presente a mi lado, brindándome su apoyo y los buenos consejos para hacer de mí una mejor persona, a mi hermano por impulsarme, por estar en momentos difíciles y como no también incluir a mi hermana, ya que ella es la persona con la que siempre he podido contar, con la que no existen excusas para apoyarnos del uno al otro, a mis primos por sus palabras y su compañía, a mi hijo, aunque no esté físicamente conmigo, sé que desde el cielo siempre me cuida y me protege, siempre será mi motivación e inspiración para poder superarme cada día más, todos los sueños y metas serán para él.

A mis maestros gracias por todo el tiempo de enseñanza, por el apoyo por la sabiduría que transmitieron en el desarrollo de mi estudio universitario.

**Esteban Eliseo Criollo Riascos**

### **Dedicatoria**

Ofrezco completa gratitud primeramente a Dios, quien fue el provisor de la sabiduría, quienes ayudaron en este proceso investigativo a mi madre y a mi padre, ya que estuvieron acompañando siempre desde que se empezó a realizar esta causa investigativa, de antemano agradecer a mis abuelas que se encuentran en el cielo. quiero dedicar a mis compañeros con los cuales se realizó el actual compromiso investigativo, al asesor José Eduardo López puesto que nos acompañó en el desarrollo de la investigación. Finalizando quiero ofrecer de infinitas maneras el reconocimiento a la profesora Aura Izquierdo puesto que nos estuvo acompañando, a los alumnos del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM, por haber hecho parte de este proyecto investigativo, por haber puesto la mejor actitud en las sesiones desarrolladas, por aportar a mejorar su estilo de vida y su salud.

**Nitk Alexander Enriquez Zamora**

### **Dedicatoria**

Este trabajo va dedicado primeramente a Dios, ya que sin su sabiduría alcanzar esta meta no habría sido posible, por otra parte, quiero dedicar con mucho orgullo este logro a mis padres; a mi padre por ser ese ser que ante las adversidades de la vida no se rindió, por darme los mejores consejos buscando que yo fuera una mejor persona, poniéndome como su prioridad y sobre todo por apoyarme en este largo y difícil camino. Por otra parte, quiero dedicar este fruto a mi madre, por haberme brindado el amor incondicional que solo una madre lo puede hacer, por sus charlas y las palabras de aliento que fueron las que me impulsaron para no rendirme.

Por último, quiero hacer un reconocimiento a mis hermanos, abuelos, primos, especialmente a mi tía Roció y su esposo Miguel, quienes fueron un gran apoyo, pues sin ellos nada de esto fuera posible, gracias por haberme tratado como a sus hijos, por creer en mí, a sus consejos, ánimos y ayudas múltiples. Infinitas gracias a todos, este logro no solamente es mío, con mucho orgullo y cariño puedo decir que también es de ustedes.

**Brayan Harvey Solarte Oliva**

### **Agradecimientos**

El presente trabajo de grado, ha requerido de esfuerzo, constancia y mucha dedicación de nuestra parte, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación desinteresada de todas y cada una de las personas que estuvieron con nosotros, a continuación, citaremos a muchas de las cuales han sido un soporte para la realización de este trabajo.

A mi Dios, por permitirnos estudiar la carrera de Licenciatura en educación física y darnos el don de la sabiduría, el entendimiento y la fortaleza espiritual necesaria para la ejecución de este trabajo.

A nuestros padres quienes han sido el pilar incondicional de nuestra carrera, que entendieron nuestras ausencias y malos momentos; a cada uno de ellos que forman parte de nuestras vidas, que desde el comienzo hasta el día de hoy siguen dándonos ánimos para alcanzar los sueños metas y objetivos.

Así mismo, a la Universidad CESMAG en su nombre a la Facultad de Educación, el programa de Licenciatura en educación física por acoger a cada uno de los docentes que pasaron por nuestra etapa universitaria, en la cual nos brindaron sus conocimientos para nuestra formación académica como futuros profesionales.

Agradecemos al Mg José Eduardo López, quien nos acompañó y orientó durante todo este proceso de investigación, de igual manera al Mg Hugo Horacio Rojas Achicanoy, por guiarnos en el espacio académico de seminario de investigación.

Finalmente, gracias a la docente Aura Izquierdo y a su grupo de estudiantes 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez por brindarnos la oportunidad de ser partícipe de nuestros nuevos conocimientos y experiencias, ya que sin ellos no hubiese sido posible realizar esta investigación.



## Resumen Analítico de Estudio

### R.A.E

**Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa académico:** Licenciatura en Educación Física.

**Fecha de Elaboración:** 26 de marzo de 2024.

**Autores de la investigación:** Esteban Eliseo Criollo Riascos, Nitk Alexander Enríquez Zamora y Brayan Harvey Solarte Oliva.

**Asesor:** José Eduardo López Revelo.

**Título:** Los juegos populares para contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto- Nariño

**Palabras Clave:** actividad física, alegría, buena alimentación, buena salud, hábitos de vida saludable, juegos populares

**Descripción:** el presente informe final de investigación pretende reconocer el aporte de los juegos populares en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludables de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto- Nariño, trabajando de manera general la actividad física y el cuidado de si, los cuales permitieron desarrollar aspectos de actividad física musicalizada, recreación, buena alimentación e higiene corporal para obtener resultados positivos en cuanto a fortalecer los hábitos en su diario vivir.

**Contenidos:** la investigación se desarrolló de forma estructural a través de 12 capítulos que se ejecutaron de forma ordenada: en el primer capítulo está el objeto o tema de investigación que hace referencia a los estilos de vida saludables; el segundo capítulo es la contextualización lugar en donde se ejecutó la práctica y el proceso investigativo en el cual se incluye macrocontexto; se hace la descripción de la Institución Educativa

Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, en cuanto a los aspectos relacionados al entorno, empezando en su historia para terminar en el presente incluyendo su misión y visión, el microcontexto, hace alusión al grupo sujeto de estudio mencionando sus diferentes características como son las físicas, conductuales, sociales y escolares.

Con referencia al tercer capítulo, contiene el problema de investigación de donde subyacen dos puntos importantes como es la descripción del problema y en la que se registran los síntomas observados y las causas encontradas de cada uno de los integrantes del grupo sujeto de estudio, también se incluyen en este capítulo la formulación del problema. En el cuarto capítulo se encuentra la justificación que da razones argumentadas del por qué y para qué o lo que se busca y para qué, se desarrolla el tema de estudio. Como complemento a estas directrices en el capítulo cinco, se encuentran los objetivos que los autores se trazaron en el inicio del proyecto con el propósito de direccionar la investigación. El sexto capítulo es la línea de investigación en la que se encuentra la línea motricidad, salud y desarrollo humano.

En el mismo sentido, se ubica el séptimo capítulo donde se encuentra la metodología que se ubica desde el paradigma crítico social, el enfoque cualitativo, método establecido desde la investigación-acción que fueron el marco importante para poder guiar esta investigación, la unidad de análisis que fue el grupo sujeto de estudio y las técnicas e instrumentos de información, el cual fue destinado a nombrar los elementos que se usaron para obtener y organizar la información. El octavo capítulo está dedicado al referente teórico conceptual del problema donde se ha propuesto el análisis de ciertos términos importantes para la construcción de las categorías y las subcategorías así mismo se encuentra el referente histórico, el investigativo, el referente legal que sustentan la veracidad en la que se enmarca todo el proceso.

En el capítulo noveno, se encuentra la propuesta de intervención pedagógica como la caracterización donde se da a conocer la estrategia integradora dentro de la investigación y su importancia en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludables, por último, se encuentra el pensamiento pedagógico que refirió a una articulación de conocimientos de los talleres pedagógicos que sirvió para mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje. De la misma manera, es evidente el plan de actividades y procedimientos, que se iniciaron con un proceso metodológico donde se expone las

etapas de los hábitos de vida saludable como tema central del proceso investigativo. El capítulo diez, está relacionado con el análisis e interpretación de resultados efectuados con las técnicas de recolección de información llevadas finalmente a una triangulación de ahí que se analizó las categorías, subcategorías, correspondiente a cada una de ellas, acompañadas de las categorías emergentes que fueron surgiendo en la aplicación de cada uno de los talleres y los diferentes puntos de vista que dieron cada uno de los estudiantes.

Finalmente, se ubica el capítulo once relacionado con las conclusiones y por último el capítulo doce donde se encuentran las recomendaciones que se hacen a futuro hacia los investigadores de este tema de investigación. Además, se presenta unos referentes bibliográficos, así como los anexos que le dan soporte al presente informe final.

**Metodología:** el informe final de la investigación se abordó desde el paradigma crítico social, puesto que, este es un ámbito de investigación, donde un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y programaciones definen varios modelos de acción para la búsqueda de conocimientos. Por otra parte, el enfoque utilizado es el cualitativo, ya que permitió estudiar la realidad en un contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas, el método utilizado fue la investigación acción, con la cual se identifica el problema en el grupo, para posteriormente implementar una estrategia que permita intervenir y transformarlo.

**Línea de Investigación:** Pedagogía Cuerpo y Sociedad.

**Conclusiones.** La metodología de investigación utilizada ha permitido un análisis a favor y detallado del impacto de los juegos populares en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Los datos recolectados y analizados han revelado de manera concluyente que la aplicación de esta metodología ha proporcionado una comprensión más profunda de los beneficios específicos que los juegos populares aportan a mejorar los hábitos de vida.

Los estudiantes adquirieron conocimiento acerca de los beneficios que posee la práctica regular de ejercicio físico entre estudiantes, incluyendo actividades recreativas y deportivas, así como también el aprendizaje que conocer que se puede realizar actividad física en acompañamiento de ritmos música (actividad física musicalizada). En cuanto a la categoría de higiene personal se concluye que la población adquirió

conocimiento del correcto lavado de manos, de la importancia que tiene el cepillarse antes de cada comida, así como también los beneficios que tiene el bañarse las partes íntimas, lo anterior con el fin de prevenir enfermedades y promover la salud.

Por otro lado, la práctica de actividad física permanente, de juegos y de deportes se constituye en un valor importante de orden y sobre todo frente a las conductas y actuaciones que los estudiantes deben aplicar para su vida. La no aplicación de los mismos o la omisión de algunos elementos pueden generar inconvenientes a futuro frente a aspectos tan importantes como los son el sentirse seguro de cómo se es y de lo que puede llegar a ser.

Las actividades Recreativas relacionadas con la higiene corporal y la buena alimentación permiten el conocimiento que favorecen la autoestima, llevando a la adopción de comportamientos de protección contra factores de riesgo lo cual, aceptado y asumido con una reflexión crítica, permite destacar posibilidades y fortalezas que aumentan la autoestima.

Los juegos populares como herramienta didáctica son muy positiva en las clases de Educación Física para la mejora del estilo de vida de los estudiantes. Esto se resalta por cuando los juegos tuvieron un impacto beneficioso a la hora de ser utilizados en el proceso investigativo, abordando tanto aspectos físicos como emocionales y sociales. En primer lugar, permitieron el acoplamiento a los diferentes movimientos que proporciona la música, llevando a fortalecer la agilidad, la fuerza muscular y la coordinación. Estos juegos proporcionan una forma entretenida de ejercicio, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad. Además, la actividad física musicalizada regular puede mejorar la movilidad y la capacidad funcional, lo que permite a los niños tener la motricidad deseada.

Se llevó a cabo una planificación de juegos populares para contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable, puesto que estos son fundamentales; esto permitió realizar experiencias múltiples, mediante las cuales se alcanza la comprensión concreta y precisa de los objetivos en las metas propuestas, así como también el proporcionar la capacidad de crear, relacionar, y transformar este conocimiento, con un ambiente lleno de emociones, sensaciones y experiencias propias del ser humano mediante actividades lúdicas.

**Recomendaciones.** Teniendo en cuenta el proyecto investigativo por medio del cual se contribuye al mejoramiento de los hábitos de vida saludable se pueden realizar las siguientes recomendaciones; las cuales son de tipo académico, metodológico y práctico, para investigar el mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la institución educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

Como primera, recomendación académica se sugiere a la I.E.M. INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, colaborar a los futuros investigadores los cuales traera nuevos mecanismos para lograr solventar algunas problemáticas, las cuales necesitan ser tratadas muy rápidamente, para así evitar consecuencias a futuro. Dichas colaboraciones no van más allá de romper lo ético, sino que son más simples, tales como acceder rápidamente a los permisos solicitados por los investigadores, facilitar el proceso de asignación de horarios, así como también ofrecer más horas académicas para la implementación de la estrategia.

Basándose en los resultados del trabajo, se recomienda que las instituciones educativas consideren la inclusión de programas estructurados de juegos populares en sus planos de estudio. Además, que se proporcionen recursos adecuados para la formación de docentes en la implementación efectiva de estas actividades. Se alienta a los educadores a adoptar un enfoque más holístico y equilibrado en la enseñanza, que no solo se centra en el aspecto académico, sino que también promueva el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Así como también, se recomienda a esta institución el aceptar que los diferentes cursos hay una variedad de problemáticas con esto se sugiere que a los siguientes investigadores se les asigna en diferentes cursos puesto que nos encontramos con una problemática en donde se estaba desarrollando 2 proyectos investigativos en un solo curso, cabe resaltar que nosotros solucionamos una problemática en el grado 5-3, pero se debe tener en claro que esta problemática habita en todos los cursos, es por eso que se deben asignar un número de investigadores a cada curso, para así generar un gran impacto en esa institución asiéndola una poco masa agradable y llevadera.

Se recomienda, en las clases de Educación Física debe promover un ambiente de prácticas deportivas, lúdicas y recreativas agradable, que lleven a los estudiantes a tener interés y aprender sobre los estemas y a la vez que los lleve a mejorar su calidad de vida y disminuyendo el aumento de sedentarismo en la niñez.

Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser personas de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas. Por el contrario, deben procurar la sana participación en diferentes actividades lúdico deportivas y recreativas en los cuales sus hijos empleen su tiempo libre de mejor manera.

Se solicita que se debe enseñarles a los estudiantes y padres de familia como docentes sobre la importancia de tener en cuenta una dieta saludable que incluya frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Adicional a esto, también es recomendable reducir la ingesta de azúcares y grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria.

## Contenido

	<b>Pág.</b>
Introducción .....	21
1 Objeto o Tema de Investigación .....	24
2 Contextualización.....	25
2.1 <i>Macro Contexto</i> .....	25
2.2 <i>Micro contexto</i> .....	26
3 Problema de Investigación .....	29
3.1 <i>Descripción de Problema</i> .....	29
3.2 <i>Formulación de Problema</i> .....	31
4 Justificación.....	32
5 Objetivos .....	34
5.1 <i>Objetivo General</i> .....	34
5.2 <i>Objetivos Específicos</i> .....	34
6 Línea de Investigación .....	35
7 Metodología .....	36
7.1 <i>Paradigma Critico Social</i> .....	36
7.2 <i>Enfoque Cualitativo</i> .....	36
7.3 <i>Método Investigación Acción</i> .....	37
7.4 <i>Unidad de Análisis</i> .....	37
7.5 <i>Unidad de Trabajo</i> .....	37
7.6 <i>Técnicas de Recolección de Información</i> .....	38
7.6.1 Encuesta.....	38
7.6.2 Observación Participante.....	38
7.6.3 Taller Pedagógico .....	39
7.7 <i>Instrumentos de Recolección de Información</i> .....	39

## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

7.7.1	Cuestionario.....	40
7.7.2	Diario de Campo .....	40
7.7.3	Bitácora .....	41
7.7.4	Validación de Instrumentos.....	41
8	Referente Teórico del Problema.....	43
8.1.	<i>Categorización.....</i>	43
8.3.	<i>Antecedentes investigativos.....</i>	45
8.4.	<i>Referente legal .....</i>	48
8.5	<i>Referente Teórico Conceptual .....</i>	50
9	Propuesta de Intervención Pedagógica.....	60
9.1	<i>Mejoro los Hábitos Mediante Juegos Populares .....</i>	60
9.2	<i>Caracterización.....</i>	60
9.3	<i>Pensamiento Pedagógico.....</i>	61
9.4	<i>Referente Teórico Conceptual .....</i>	63
9.5	<i>Plan de Actividades y Procedimientos.....</i>	64
9.5.1	Proceso Metodológico.....	64
9.5.2	Proceso Didáctico.....	65
9.5.3	Plan de actividades preliminares.....	67
9.5.4	Evaluación.....	129
9.5.5	Recursos .....	130
	<i>Talento Humano.....</i>	130
	<i>Recursos didácticos .....</i>	130
9.5.6	Recursos financieros.....	131
10	Análisis e Interpretación de Resultados .....	132
10.1	<i>Diagnóstico y Análisis de Interpretación de Resultados e Importancia de la Actividad Física y Actividad Física Musicalizada, Actividad Recreativa en los Estilos de Vida Saludable.....</i>	134



11 Conclusiones .....	176
12 Recomendaciones.....	179
Referencias.....	181
LISTA DE ANEXOS.....	192

**Lista de Tablas**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Sintomas y causas .....	<i>31</i>
Tabla 2. Operacionalizacion de objetivos.....	<i>39</i>
Tabla 3. Recursos didacticos .....	<i>118</i>
Tabla 4. Recursos financieros.....	<i>119</i>

## Lista de Figuras

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> <i>Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty ...</i>	<b>¡Error!</b>
<b>Marcador no definido.</b>	
<b>Figura 2</b> <i>Grado 5-3</i> .....	27
<b>Figura 3</b>	
<i>Categorización</i> .....	43
<b>Figura 4</b> <i>¿Cuándo usted realiza actividad física acompañada de ritmos musicales ¿Qué es lo que más le gusta?</i> .....	136
<b>Figura 5</b> <i>¿Por qué le gusta?</i> .....	137
<b>Figura 6</b> <i>¿Qué ritmos musicales le gustan a usted para realizar actividad física?</i> .....	139
<b>Figura 7</b> <i>¿Por qué le gustan los ritmos mencionados anteriormente?</i> .....	140
<b>Figura 8</b> <i>Cuando realiza juegos en la clase de educación física ¿Qué tipo de juegos o actividades le llaman más la atención? ¿Por qué?</i> .....	141
<b>Figura 9</b> <i>¿Qué entiende usted por alimentación saludable?</i> .....	151
<b>Figura 10</b> <i>¿Por qué cree usted que es bueno alimentarse bien?</i> .....	152
<b>Figura 11</b> <i>¿Qué alimentos consume usted en el transcurso del día, ¿desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena? ¿Qué otros alimentos consumen?</i> .	153
<b>Figura 12</b> <i>¿Qué es para usted la higiene personal?</i> .....	154
<b>Figura 13</b> <i>¿Cuáles son las partes del cuerpo que deben estar más aseadas?</i> .	156
<b>Figura 14</b> <i>¿Por qué es importante el cepillado de dientes? ¿usted cuantas veces lo hace?</i> .....	157
<b>Figura 15</b> <i>¿Por qué cree usted que es importante asear nuestro cuerpo</i> .....	158

**Lista de Anexos**

	<b>Pág.</b>
Anexo A. <i>Compromiso ético de la investigación Científica</i> .....	179
Anexo B. <i>Asentimientos informados</i> .....	182
Anexo C. <i>Encuesta</i> .....	209
Anexo D. <i>Matriz de Vaceo de Información</i> .....	210
Anexo E. <i>Rúbrica Evaluación</i> .....	244

## **Introducción**

El presente trabajo de grado se adentró en el análisis y la promoción de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto-Nariño, explorando su impacto en la salud individual y colectiva, el objetivo de esta investigación se enfocó en contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos populares en esta población, puesto que se encontró varias falencias frente a este aspecto, por lo tanto fue necesario realizar un plan de actividades las cuales ayudaron de gran manera solventar esta problemática, así como la ejecución de diversas estrategias, tales como promover cambios graduales, la educación y concienciación, esto para fomentar su adopción en los estudiantes. A lo largo de esta investigación, se examinaron los diversos aspectos que componen un estilo de vida saludable, desde la alimentación, la recreación, la higiene corporal y la actividad física.

El presente informe final de investigación pretende reconocer el aporte de los talleres pedagógicos en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludables de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto- Nariño, trabajando de manera general la actividad física y el cuidado de si, los cuales permitieron desarrollar aspectos de actividad física musicalizada, recreación, buena alimentación e higiene corporal para obtener resultados positivos en cuanto a fortalecer los hábitos en su diario vivir.

De esta forma el proyecto se ha dividido en doce capítulos distribuidos de la siguiente manera: en el primer capítulo está el objeto o tema de investigación que hace referencia a los estilos de vida saludables; el segundo capítulo es la contextualización lugar en donde se ejecutó la práctica y el proceso investigativo en el cual se incluye macrocontexto; se hace la descripción de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, en cuanto a los aspectos relacionados al entorno, empezando en su historia para terminar en el presente incluyendo su misión y visión, el microcontexto, hace alusión al grupo sujeto de estudio mencionando sus diferentes características como son las físicas, conductuales, sociales y escolares.

Con referencia al tercer capítulo, contiene el problema de investigación de donde subyacen dos puntos importantes como es la descripción del problema y en la que se

registrar los síntomas observados y las causas encontradas de cada uno de los integrantes del grupo sujeto de estudio, también se incluyen en este capítulo la formulación del problema. En el cuarto capítulo se encuentra la justificación que da razones argumentadas del por qué y para qué o lo que se busca y para qué, se desarrolla el tema de estudio. Como complemento a estas directrices en el capítulo cinco, se encuentran los objetivos que los autores se trazaron en el inicio del proyecto con el propósito de direccionar la investigación. El sexto capítulo es la línea de investigación en la que se encuentra la línea motricidad, salud y desarrollo humano.

En el mismo sentido, se ubica el séptimo capítulo donde se encuentra la metodología que se ubica desde el paradigma crítico social, el enfoque cualitativo, método establecido desde la investigación-acción que fueron el marco importante para poder guiar esta investigación, la unidad de análisis que fue el grupo sujeto de estudio y las técnicas e instrumentos de información, el cual fue destinado a nombrar los elementos que se usaron para obtener y organizar la información. El octavo capítulo está dedicado al referente teórico conceptual del problema donde se ha propuesto el análisis de ciertos términos importantes para la construcción de las categorías y las subcategorías así mismo se encuentra el referente histórico, el investigativo, el referente legal que sustentan la veracidad en la que se enmarca todo el proceso.

En el capítulo noveno, se encuentra la propuesta de intervención pedagógica como la caracterización donde se da a conocer la estrategia integradora dentro de la investigación y su importancia en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludables, por último, se encuentra el pensamiento pedagógico que refirió a una articulación de conocimientos de los talleres pedagógicos que sirvió para mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje. De la misma manera, es evidente el plan de actividades y procedimientos, que se iniciaron con un proceso metodológico donde se expone las etapas de los hábitos de vida saludable como tema central del proceso investigativo. El capítulo diez, está relacionado con el análisis e interpretación de resultados efectuados con las técnicas de recolección de información llevadas finalmente a una triangulación de ahí que se analizó las categorías, subcategorías, correspondiente a cada una de ellas, acompañadas de las categorías emergentes que fueron surgiendo en la aplicación de

cada uno de los talleres y los diferentes puntos de vista que dieron cada uno de los estudiantes.

Por último, se ubica el capítulo once relacionado con las conclusiones y por último el capítulo doce donde se encuentran las recomendaciones que se hacen a futuro hacia los investigadores de este tema de investigación. Además, se presenta unos referentes bibliográficos, así como los anexos que le dan soporte al presente informe final.

## **1 Objeto o Tema de Investigación**

Hábitos de vida saludable.



## 2 Contextualización

### 2.1 Macro Contexto

La presente propuesta de investigación, se desarrolló en la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto-Nariño

**Figura 1:** Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty



Nota. Fotografía tomada de INEM Pasto, 2022.

La institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, empezó su construcción en los años de 1969 aproximadamente; en terrenos que se le compro al Hospital San Pedro de Pasto para la sede principal, esta institución se inauguró el 2 de agosto de 1970, inicio labores docentes como instituto; con alrededor de 1400 estudiantes matriculados en 4 grados o niveles, esta Institución se enfatizaba en la educación diversificada esto quiere decir que prestaba muchas modalidades en una sola institución que anteriormente iniciaba en el grado 6 con exploración vocacional y el grado 8 a la formación específica (INEM Pasto, 2022).

La Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede principal colinda al sur con el barrio Tamasagra y Sumatambó, al occidente con el barrio Obrero, por otra el barrio Mijitayo se encuentra al norte de esta institución y por último se encuentra el barrio Capusigra al oriente. Es más fácil llegar con la dirección Avenida Panamericana con carrera 24 (Google Maps, 2022).

Esta institución es de carácter público que recibe alumnos de los barrios Tamasagra, Sumatambó, Obrero, Mijitayo, Capusigra, etc. La mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2.

Con el proyecto: “los juegos populares para contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto-Nariño” logró ayudar a la misión de esta institución; cuya finalidad es la de formar integralmente a los educandos en diferentes dimensiones una de ellas la deportiva para así admitir desarrollar una relación positiva consigo mismo, con los demás y con el entorno, lo cual se alcanzó con el proyecto puesto que al mejorar los hábitos de vida saludable se obtuvo que el estudiante lleve una vida normal; sin padecimiento de enfermedades y dispuesto a desarrollar cualquier actividad física para poder relacionarse con los demás en cualquier parte del mundo (INEM Pasto, 2022).

Teniendo en cuenta, que la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez tiene como visión la de hacerse reconocida a nivel departamental por mejorar la calidad y las alianzas institucionales garantizando la formación tecnológica- profesional; posibilitando mejores oportunidades de desarrollo humano académico laboral y de creación de empresas, lo cual en la práctica, lleva una estrecha relación con el proyecto; ya que se logró mejorar los hábitos de vida saludable de estos estudiantes ayudando alcanzar ese objetivo, puesto que los estudiantes tendrán en un futuro, un ritmo de vida más sano sin enfermedades obteniendo así una mejor dedicación en el estudio y por supuesto alcanzando dicha visión de la Institución en un lapso de tiempo más corto (INEM Pasto, 2022).

## **2.2 Micro contexto**

Dicho esto, es pertinente mencionar que el grupo de estudio serán los 14 estudiantes del grado 5-3 de la I.E.M INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central; los cuales 9 son de género masculino y 5 de género femenino, quienes provienen de los barrios Tamasagra, Sumatambó, Obrero, Mijitayo y Capusigra; el rango de estrato socioeconómico a la que pertenece la población está entre 1 y 2, considerando que los padres de familia son trabajadores informales y no cuentan con salarios fijos; por otra parte, el rango de edad de los estudiantes es de 10- 11 años. La

población contó con 9 estudiantes de género masculino y 5 estudiantes de género femenino.

### **Figura 1**

*Grado 5-3*



Nota. Foto de los estudiantes- maestros y alumnos del grado 5-3 INEM Pasto.  
Fuente: autoría propia (2022).

El proceso investigativo, adquiere importancia por cuanto al realizar la observación en la sede con el grado 5.3, se evidencia la ausencia de un docente de educación física, por parte de los docentes encargados no les trabajan actividades que les permitan a los niños y las niñas adquirir hábitos de alimentación saludables o no les inculcan estos hábitos. Esta situación afecta el desarrollo integral de los niños porque si no se consume una alimentación variada y balanceada se afectará su desarrollo armónico e integral: en su dimensión corporal porque su crecimiento y peso no se dan de manera normal de acuerdo con su edad; en lo cognitivo si no se consumen proteínas que fortalecen el cerebro y si están desnutridos no hay buena concentración, atención para asumir los aprendizajes; por otra parte mediante el trabajo de implementaciones de hábitos de alimentación se puede contribuir con el desarrollo cognitivo estimulándolos para que identifiquen las características de los alimentos, que conozcan y exploren los diversos alimentos, que sepan cómo se clasifican, identificando su importancia para desarrollarse sanos.



### 3 Problema de Investigación

#### 3.1 Descripción de Problema

Los hábitos de vida saludable, se entienden como aquellas conductas que se asumen como propias, se realizan en la vida cotidiana e inciden positivamente en el bienestar tanto físico, mental y social. Estos hábitos son más comunes en la alimentación, el descanso y la práctica de actividad física; resaltando que debe ser totalmente planificada (Velázquez, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, se concluye que la inactividad física es el primer síntoma y una de las causas por la que los estudiantes adquieren malos hábitos de vida saludable, la organización mundial de la salud (OMS,2022) la define como aquella ejecución en un nivel insuficiente o muy bajo de actividad física moderada o vigorosa, que se realiza para cumplir con algunas recomendaciones muy básicas sobre las actividades físicas actuales que se designan para cada grupo o edad. Existe un estudio que realizó la organización mundial de la salud (OMS) la cual infiere que los niños y jóvenes que oscilen las edades de 5 a 17 años alcanzan un equilibrio de actividad física cuando la practican un mínimo de 60 minutos al día, esto con unos ejercicios moderados, pero de actividad física vigorosa.

Lo anterior, es producto de la falta de motivación, según Fox y Biddle (1998), mediante estudios realizados concretan que la falta de motivación en el deporte y en edades tempranas se origina porque los estudiantes descubren formas de entretenimientos más divertidos tanto dentro y fuera del contexto escolar, es por esto que dejan a un lado el seguir con las actividades deportivas y en consiguiente aparece el desinterés en la práctica deportiva como entre otras actividades, por otra parte también se genera por la baja intervención de los entrenadores, relacionado con el estrés competitivo e incluso el estar mucho tiempo en la acción de suplente en un juego e inclusive los entrenamientos aburridos.

Un segundo síntoma se encuentra el sobrepeso en el siglo XXI se han presentado un sin número de problemas relacionados con la edad infantil; el más peligroso es la obesidad y el sobrepeso, donde la organización mundial de la salud (OMS) ha realizado unos estudios en la cual demuestran que la obesidad y el sobrepeso infantil es actualmente uno de los problemas de mayor gravedad a nivel mundial, puesto que la obesidad infantil es una acumulación anormal o excesiva del aumento de la grasa

corporal, esto se vuelve un riesgo para la salud; otros autores como Estrada, Velasco y et al (2) definen la obesidad como aquella enfermedad crónica y multifactorial, puesto que esta posee algunos desórdenes metabólicos y aumento de la grasa corporal, la cual afecta de gran magnitud a la condición de la salud del individuo en la población infantil.

Por otra parte, la obesidad es una enfermedad compleja que se adquiere por el alto consumo de comidas, especialmente en alimentos hipercalóricos (ricos en grasas, azúcar y harina); lo cual conlleva a un aumento de peso que resulta difícil perderlo incluso con una dieta estricta y ejercicio; también se caracteriza por que los individuos aumentan poco a poco el volumen y perjudica directamente sus capacidades corporales (Friedman y Brownell, 1995).

El anterior síntoma se genera a causa de una mala dieta que crean los estudiantes conforme a ello, el estudiante no está ingiriendo alimentos ricos en carbohidratos y por esto no obtuvo suficiente glucógeno como combustible durante el diario vivir, por otro lado, si los alimentos ingeridos por los estudiantes no son ricos en grasas la proporción de oxidación como fuente de combustible será menor (Paramo, 2017).

Como último síntoma se encuentra la mala higiene corporal, La organización mundial de la salud OMS (1999), afirma que la mala higiene corporal se origina por la falta de prácticas adecuadas sobre la limpieza personal que posee cada individuo, estas faltas de práctica pueden conducir a la acumulación de virus, bacterias, hongos, suciedad e incluso la adquisición de malos olores; a esto se le debe incluir también la falta de lavado del cuerpo, las manos, el cabello y las partes genitales

Lo anterior, es producto de la falta de orientación, Según Nelly G. (1962) afirma que la mala orientación se origina por evadir la fase del proceso educativo, el cual consiste en asumir asuntos referentes del interés y las necesidades de las personas para explicar los problemas, acudir en la formulación de planes para beneficiar al máximo las dificultades que se presenten, de tal manera poder ayudar a tomar unas medidas y que se pueda utilizar para promover su bienestar en la escuela y en la vida cotidiana, esto ayudaría a prevenir cualquier circunstancia o malestares.

A manera de síntesis, se presenta la siguiente tabla, en donde se exponen síntomas y causas de esta investigación:

**Tabla 1.***Síntomas y Causas*

<b>Síntomas.</b>	<b>Causas.</b>
Inactividad física	Falta de motivación
Sobrepeso	Inestabilidad de calorías gastadas y consumidas, también se da por una mayor ingesta de alimentos ricos en grasas, pero pobres en vitaminas
Mala higiene corporal	Falta de orientación hacia los estudiantes del grado 5-3

Nota. Elaboración propia.

**3.2 Formulación de Problema**

¿Cómo los juegos populares pueden contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto- Nariño?

#### 4 Justificación

El tema de hábitos de vida saludable, va encaminado a poseer unas correctas conductas que tiene como fin mejorar aspectos físicos, psíquicos y al bienestar de estos. El propósito de la investigación estuvo enfocado a la parte física en un mayor énfasis, es así como este proyecto buscó contribuir a mejorar los hábitos de vida saludable mediante técnicas de trabajo (Juegos populares).

Este proyecto investigativo, se realizó con el fin de resolver el problema encaminado a la mala condición física de algunos estudiantes ideando estrategias en donde los alumnos puedan recrearse mientras le hacen un bien a su cuerpo, otro aspecto a resaltar, es que la alimentación tiene que ser completa, adecuada y variable para así permitir que el niño o niña logren su objetivo en el crecimiento tanto físico e intelectual. Ya que de esta depende tener una buena salud y energía para realizar las diferentes tareas durante el día como las de aprendizaje y recreativas.

Los beneficiarios directos de este proyecto investigativo, fueron los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto, ya que al cumplir con el objetivo investigativo se les otorgó bases para que sean aplicados a su calidad de vida. Las personas beneficiadas indirectamente de este proyecto además de los infantes estuvieron los padres de familia, debido a que sus hijos estuvieron más dinámicos y tuvieron mayores disposiciones en cada una de las clases; por otra parte, permitió a los docentes investigadores ejecutar su práctica pedagógica, recalcando sobre la importancia que se debe tener a la hora de alimentarse, la falta de actividad física, los cuales pueden provocar el desarrollo de enfermedades crónicas con impacto negativo en la salud a muy temprana edad.

Para la Educación Física, es de vital importancia solucionar naciente problema; debido a que esta es un área que busca la adquisición de conocimientos mediante el cuerpo y la motricidad como también el bienestar del cuerpo; lo anterior se realizó con actividades prolongadas que conllevaron a mejorar los hábitos de vida saludable y a reducir el adquirir diversas enfermedades.

Es importante, resaltar que la metodología utilizada fue de gran relevancia para el desarrollo de la investigación, porque desde la perspectiva educativa la investigación-acción es una forma de estudiar, analizar y explotar una situación social con la finalidad



de mejorarla; lo que implica un mayor compromiso social ya que esté fundamenta una posición respecto a un valor intrínseco al poseer el conocimiento de una manera personal y así poder interpretar la realidad para que los propios actores tengan la voluntad de adquirir un compromiso en procesos de cambio personal y organizacional (Colmenares et al., 2008).

El objetivo de desarrollo sostenible, al cual apuntó esta investigación es salud y bienestar porque esta investigación buscó el tener unos buenos hábitos y mejorar el bienestar de los estudiantes de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez para así evitar enfermedades Crónicas en esta población estudiantil, también fortalecer su calidad de vida y tener mejores estilos de vida saludable (ONU, 2017).

Esta investigación fue novedosa, el querer ayudar a mejorar los hábitos de vida saludable desde una forma lúdico recreativa utilizando la estrategia basada en los juegos populares, también se encontró que al mejorar los dichos hábitos se crea un constante equilibrio entre cuerpo y mente, los cuales ayudan a mejorar capacidades cognitivas como también las motrices con esto se evitara problemas de salud, buscando mejorar la calidad de vida saludable e integral de los alumnos.

## 5 Objetivos

### 5.1 Objetivo General

Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

### 5.2 Objetivos Específicos

Diagnosticar los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

Diseñar y aplicar una propuesta pedagógica desde los juegos populares para ayudar en el mejoramiento de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

Evaluar el efecto de los juegos populares en los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

## 6 Línea de Investigación

Los juegos populares, para contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, se articuló de manera pertinente con el grupo de investigación pedagogía, cuerpo y sociedad. Ya que esta línea de investigación tuvo como finalidad el de contribuir a mejorar la perspectiva holística de la motricidad y el desarrollo humano; haciendo integraciones de prácticas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente- cuerpo y que esté a la vez sea una condición fundamental de los hábitos de vida saludable (Narváez. Carrera, 2019).

La línea de investigación motricidad desarrollo humano, presenta como objetivo determinar que existe un suceso para fundamentar exploraciones sobre el cuerpo humano y la educación física, la cual se determina aspectos relacionados con los juegos recreativos, motricidad y las expresiones motrices; esto se desarrolla con el fin de mejorar y construir un conocimiento encarnado a los estudios fenomenológicos del cuerpo y a su vez también su mejoramiento funcional (Chaves, 2017).

Finalmente es pertinente anotar que desde la Educación Física se considera que la motricidad debe aprovecharse para trabajar ciertos contenidos de la etapa mediante unidades didácticas globalizadas donde la actividad motriz tenga un papel importante para el protagonista, es ahí donde el niño se forma y se desarrolla de una manera llevando hacia una estrecha relación con la línea de investigación de motricidad y desarrollo humano. Gil (2006),

## 7 Metodología

### 7.1 Paradigma Crítico Social

El paradigma crítico social, es un ámbito de investigación donde es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y programaciones que definen varios modelos de acción para la búsqueda de conocimientos y debido a esto se convierten en patrones de campo de acción determinado, por lo tanto, se asumen en un carácter normativo, donde se comienza a realizar mediante diferentes modelos o reglas a seguir por medio de diferentes técnicas utilizadas por los investigadores donde se busca generar un análisis de la información (Martínez, 2004).

Se utilizó este paradigma, porque se buscó mejorar los hábitos de vida saludable física con personas que sufrían de enfermedades que se presentan como la obesidad y el sedentarismo, para lo cual, se realizó una propuesta que buscó la promoción de la salud física en el ámbito educativo desde un enfoque positivo, en el cual se exploró mediante diferentes técnicas contribuir en esta población, de esta manera se demostró que se puede lograr a disminuir estas enfermedades que pueda tener esta población (Serrano, 2021).

Este paradigma, ayudó a conocer y a comprender la realidad a través de la práctica, unir la teoría y la experiencia integrando el conocimiento, la acción y los valores; orientar el conocimiento hacia la autonomía y liberación del ser humano, proponer la integración de todos los participantes, en este caso a los estudiantes en la cual se investigó incluyendo al investigador, en métodos de autorreflexión y toma de decisiones consensuadas, las cuales fueron asumidas de manera correspondiente; estos principios destacan la importancia de no solo comprender la realidad social, sino también de trabajar hacia su transformación y emancipación.

#### **Enfoque Cualitativo**

El enfoque cualitativo, estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Utiliza variedad de instrumentos para recoger información, por ejemplo, las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida que describen situaciones rutinarias y problemáticas, y el significado en la vida de los participantes (Blasco y Pérez, 2007).

Se elige el enfoque cualitativo porque el trabajo que se hace en la escuela es vital, esto no solo permitió que el niño crezca como persona, sino que también

interiorizar hábitos posturales, prevenir enfermedades una de ellas la obesidad, el sedentarismo y por lo tanto se puede llegar a unas rutinas que le implique al estudiante un buen desarrollo físico que con el tiempo no padezca de enfermedades lo que implica llevar una salud física correcta mediante el transcurso de su vida, en este caso la información recolectada permitió disminuir estas enfermedades de los estudiantes de la I.E.M INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez (Fernández, 2000).

## **7.2 Método Investigación Acción**

La investigación-acción, es similar a un enfoque de exploración híbrido en el sentido de que utiliza una colección de datos cuantitativos, cualitativos o ambos, pero difiere de este tipo de datos en que se enfoca en resolver problemas prácticos específicos. La investigación se divide en dos tipos: práctica y participativa. Se puede analizar la investigación práctica se caracteriza por centrarse en el desarrollo y el aprendizaje de los individuos y la investigación participativa se determina por enfocarse en algunos cambios para mejorar el nivel de vida y el desarrollo humano de la población (Creswell, 2014).

Se elige el método investigación acción, porque son herramientas metodológicas para encontrar la realidad educativa en el estudio de mejorar su comprensión al tiempo que permite su transformación para ello, es necesario asumir un concepto existente de una crítica social o visión constructivista social de la realidad (UPEL, 2003). Se relaciona con el tema de investigación ya que se buscó mejorar los hábitos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.M INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

El método investigación-acción, estuvo encaminado con la práctica profesional que tiene como intención de ocasionar una mejora; esta intervención se fundamenta en la investigación ya que implica una búsqueda sometida, este enfoque busca no solo comprender la realidad, sino también intervenir en ella con el propósito de generar mejoras en la práctica profesional y también encontrar mejoras en los hábitos saludables de los estudiantes (Lomax, 1990).

## **7.3 Unidad de Análisis**

El proyecto investigativo se desarrolló en el grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez que cuenta con un aproximado de 31 estudiantes

## **7.4 Unidad de Trabajo**

El proyecto investigativo se ejecutó con 14 estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez. Donde 5 de los estudiantes fueron de género femenino y 9 masculinos

## **7.5 Técnicas de Recolección de Información**

La recolección de la información se realizó utilizando un proceso planeado paso a paso, para que de forma coherente se logró obtener la información y resultados que contribuyeron favorablemente al logro de los objetivos propuestos. Para el proceso investigativo, la obtención y recolección de la información se realizó sistemáticamente, siguiendo un proceso ordenado y coherente, que a su vez permitió evaluar la confiabilidad y validez tanto del proceso mismo como de la información recolectada, la cual fue abordada por las siguientes técnicas:

### **7.5.1 Encuesta**

La encuesta es una técnica que utiliza unos procedimientos y conjuntos estandarizados de investigación en los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de una población del que se pretende explorar, describir, predecir y explicar una serie de características (García, 1993). En este sentido se puede ratificar que: la encuesta es un conjunto de preguntas que son diseñadas para seleccionar datos con fines investigativos, además de esto sirve como un recurso efectivo en la observación esta metodología estandariza el proceso de observación y facilita el análisis de problemas específicos que son de interés (Pardinas, 1991).

### **7.5.2 Observación Participante**

La observación participante es un proceso en el que los investigadores aprenden sobre las actividades de las personas en estudio al observarlas y participar en sus actividades en su entorno natural. Este método proporciona el contexto necesario para crear pautas de muestreo y guías de entrevistas (Dewalt, 2002). La observación jugó un papel importante dentro del proceso investigativo debido a que ésta dio la posibilidad de percibir todos los hechos que hicieron parte de la realidad de un contexto determinado, en el cual se articularon una serie de acontecimientos que estuvieron estrechamente unidos con la importancia de los estilos de vida saludable como tema investigado.

La observación participante se ajusta en reconocer la apariencia y la influencia del espectador, así como su interacción e imparcialidad durante el proceso de análisis. Actualmente, se destaca la importancia de las diferencias; individuos de diferentes entornos o clases sociales tienen la dimensión de experimentar sensaciones, expresar emociones, realizar razonamientos lógicos y establecer comunicación. Existen diferenciaciones entre colecciones y saberes, una riqueza en sus tradiciones, y un beneficio compartido en la indagación del significado, evidente en las experiencias particulares y emocionales de los sujetos. Se prevalece el intelecto de la complejidad de los fenómenos a través de un enfoque hermenéutico, en lugar de averiguar una definición causal. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

Lo expresado por el autor, permite decir que la acción de observar se constituyó en un método importante que posibilitó a los investigadores recoger la información siendo esta planificada en el desarrollo de la práctica pedagógica a fin de reunir las precisiones de validez y confiabilidad; para ello, fue necesario hacer uso del diario de campo en donde se registró de manera objetiva la información obtenida en el proceso investigativo, con referencia a los Estilos de Vida Saludable, actividad física y cuidado de sí.

### **7.5.3 Taller Pedagógico**

El taller pedagógico es una recreación o un espacio donde se desarrollan actividades dinámicas y prácticas de un trabajo, donde se unen participantes para el aprendizaje de habilidades y conocimientos específicos (Martínez et al., 2018).

Lo mencionado por el autor, los talleres pedagógicos permitieron en las aulas de clase la interacción con el conocimiento entre los participantes, de manera que en cada sesión generó procesos individuales en cada uno de los estudiantes; llevándolos a adquirir una experiencia rica en recursos y habilidades que permite socializar los procesos personales de cada infante. Por lo tanto, el taller fue estrategia fructífera en los estudiantes y los investigadores posibilitó el análisis, valoración, reflexión, diálogos y propuestas de solución al problema; además que contribuyen a actualizar, integrar, y elevar el nivel de competencias en los participantes.

## **7.6 Instrumentos de Recolección de Información**

En coherencia con las técnicas presentadas en el numeral anterior se diseñaron los siguientes instrumentos de recolección de información, los cuales contaron con los permisos necesarios para su aplicación (consentimiento y asentimiento).

### **7.6.1 Cuestionario**

El cuestionario es un instrumento estandarizado que se utiliza especialmente para recoger datos en un trabajo de campo sobre algunas investigaciones cuantitativas especialmente las que se llevan a cabo con metodologías de encuesta, se afirma que el cuestionario es la herramienta que permite el investigador plantear unas preguntas para recoger información sobre una muestra de personas (Meneses, 2017). En este aspecto, el cuestionario se enmarcó dentro de las técnicas orientadas a lograr que la sistematización del informe de los participantes, este acorde a su nivel para ello, se trató de estandarizar tanto las preguntas como las respuestas, bajo el supuesto de que la variabilidad observada en los datos fueron producto, en la mayor parte posible, bien de las variaciones reales entre los estudiantes con referencia al tema a investigar.

Según Tamayo y Tamayo (2008), el cuestionario abarca los elementos primordiales del fenómeno en estudio. Además, facilita la caracterización y el análisis de las dificultades específicas de mayor utilidad. Facilita la realidad a una serie de datos concluyentes, precisando con claridad el tema a investigar. Se puede decir con referencia al autor, que la utilización de esta técnica, como investigadores, se establecieron preguntas que permitieron la claridad suficiente para que funcionen en la interacción personal que supone el cuestionario y obtener la información pertinente para ser analizada.

### **7.6.2 Diario de Campo**

Es un proceso social que prepara y forma al individuo para su desempeño laboral, y es parte del proceso educativo en instituciones de educación superior, el objetivo es que los estudiantes adquieran conocimientos, habilidades, actitudes, valores culturales y éticos necesarios para un perfil profesional específico y para ejercer una profesión en particular (Fernández, 2001).

El Diario de Campo fue instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de



utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que fue recolectada en cada uno de los talleres y conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación que se desenvuelven los estudiantes, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer de datos para luego ser analizados.

Según Bonilla y Rodríguez (1997), El diario de campo es una herramienta esencial para el investigador, ya que facilita un seguimiento constante de la actividad observacional. Este puede ser de gran ayuda, ya que en este registro el investigador anota los elementos que juzga relevantes con el fin de estructurar, examinar y deducir significados de los datos que está acumulando.

El diario de campo fue un instrumento, que permite al profesor conocer mediante escritos, registros descriptivos, analíticos y críticos los comportamientos, las actividades desarrolladas en cada uno de los talleres que se ejecutaron en cada sesión de las clases con la finalidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos. Además, contribuye a que los estudiantes desarrollen otras capacidades relacionadas con actitudes y valores e inclusive manejar de forma positiva el tema en su vida personal.

### **7.6.3 Bitácora**

La Bitácora es considerada como el registro de actividades de trabajo y es fundamental en un proyecto investigativo, la elaboración es concluyente para poder repetir experiencias y obtener resultados estables en el futuro. La bitácora debe contener las condiciones precisas en las que se ha trabajado y también puede ser utilizada para anotar ideas e hipótesis (Alba, 2011). Se puede decir entonces, que: la bitácora fue una forma de comunicación con los estudiantes en la que se involucró como parte activa de su propio proceso de formación; su cometido fue sencillo, complementó en todo momento las actividades presenciales en cada taller, favoreciendo la interacción docente-estudiante y proporciona soporte a las actividades de evaluación y retroalimentación.

### **7.6.4 Validación de Instrumentos**

¿Cómo se van a validar los instrumentos?

**Tabla 2.***Operacionalización de objetivos*

<b>Objetivos específicos.</b>	<b>Técnica.</b>	<b>Instrumento.</b>
Diagnosticar los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM	Encuesta inicial (García, 1993)	Cuestionario inicial (Meneses, 2017)
Diseñar y aplicar una propuesta pedagógica desde los juegos populares para ayudar en el mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM	Observación participante (Dewalt, 2002)  Taller pedagógico (Martínez et al., 2018)	Diario de campo (Fernández, 2001)  Bitácora (Alba, 2011)
Evaluar el efecto de los juegos populares en los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM	Encuesta final (García, 1993)	Cuestionario final (Meneses, 2017)

Nota. Elaboración propia.

## 8 Referente Teórico del Problema

### 8.1.Categorización

**Figura 2**

*Categorización*



Nota. Elaboración propia.

### 8.2 Referente Documental Histórico

Los hábitos y estilos de vida saludable es un tema amplio que abarcan sub temáticas complejas, sin embargo, se conoce la historia de un hombre que indagó sobre los estilos de vida; esto se da a finales del siglo XIX cuando John Harvey Kellogg luchaba incansablemente por contrarrestar el sedentarismo y buscaba impulsar una dieta rica en granos, nueces, frutas, verduras, yogur y leche de soya. Por otra parte, buscaba disminuir lo que era el consumo de la carne, el azúcar; qué estaban prohibidos al igual que la masturbación. En este sentido, Kellogg que recibía a los más ricos y a los más famosos, lo llevó a ser el medico más popular en todo Estados Unidos durante 60 años.

Por otro lado, en 1878 Kellogg logra abrir Battle Creek Sanitarium, al abrir esta empresa comenzó a promover las reglas para lo que él llamaba una “vida biológica”; con esto trato a ejecutivos celebridades y presidentes, y a sus seguidores más devotos le conocían como Battle Freaks, por consiguiente, a sus clientes les vendía lo mejor, de lo mejor, cómo comidas especiales, tratamientos inusuales, máquinas de ejercicios, libros y álbumes.

Posteriormente, a principios del siglo XX exactamente en el año de 1901; aparece una nueva orientación personalista, dirigida por Alfred Adler con su psicología individual, quien afirmaba que se produce un desplazamiento desde los factores socioeconómicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida, ya sabiendo esto desde la filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos; con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor física, psicológica y mentalmente

De igual manera, Eliot (1993) afirma que los estilos de vida saludable son un patrón de comportamientos relacionados con la salud y esto lleva a cabo un modo estable; para que este funcione, él identifica cuatro características esenciales, a saber: propiedades observables y conductuales, comportamientos que se deben mantener con el tiempo, combinaciones de comportamientos que representan sucesos continuos y no implica una causa común.

Por otra parte, en 1963 la fundación Carla Cristina fundada por John Harvey Kellogg, la cual adquirió todo su patrimonio investigativo cuando él murió, inicia con un eje misional educativo; este eje apunta al nivel nutricional, el cual se desarrolló en varias etapas a nivel de seguridad alimentaria y promoción de vida saludables durante varios años. Éstas fases son: la primera etapa que se desarrolla desde 1963 a 1993, en la cual se generaron acciones para asegurar la alimentación de todos los niños y niñas atendidos, el segundo ciclo es la de estructuración; donde se estructura el proceso de nutrición con la intención de trascender el suministro de alimento, estos suministros deben aumentar el elemento calórico del 34% al 40%, también en esta fase se realizaron evaluaciones antropométricas desarrolladas en lapsos de tiempo de 6 meses, así como también se realizó el seguimiento interno a todos los niños y niñas. En este ciclo también se inicia el seguimiento a los servicios de alimentación; para así mejorar las prácticas de la manipulación de los alimentos y por último se busca fortalecer la adaptación del manejo de los servicios de alimentación.

En el año 2003 se desarrolla el tercer espacio, la cual se le denomina como la epata integral; donde se ejecuta una alianza entre la fundación Carla Cristina, fundación éxito y fundación solidaridad por Colombia para diseñar, ejecutar y realizar seguimiento a un programa de nutrición y educación integral llamado “proyectos de estilos de vida saludable” en la cual se fundamenta de cuatro componentes. el primero qué es el componente educativo, el segundo módulo denominado nutricional alimentario, el tercer mecanismo es el profiláctico salud y el cuarto componente es el de monitoreo nutricional y es aquí donde se genera la cultura institucional frente a la promoción de estilos de vida saludable.

Es así, como en el año 2003 los estilos de vida saludable hacen parte del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y se realizan diferentes actividades tales como: festivales de bienestar, talleres con padres, remisión de niños y niñas con riesgos nutricionales a entidades especializadas, formación a equipo de trabajo de padres de familia y auxiliares de nutrición, promoción de la salud al buen trato como una enseñanza para la vida, por otra parte en el año 2010 la fundación Carla Cristina fue invitada como la escuela de nutrición evaluadora del proyecto de seguridad alimentaria a nivel departamental.

### **8.3. Antecedentes investigativos**

#### **Antecedentes Internacionales**

Llontop (2018), ejecutó una investigación en la escuela profesional de enfermería en Perú para optar por el título de licenciada en enfermería, la investigación titulada: estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto, asentamiento humano costa verde - nuevo Chimbote, 2016. La cual tuvo a modo de objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto del asentamiento humano Costa Verde, Nuevo Chimbote, Su investigación se desarrolló fundamentalmente desde la metodología cuantitativa. Con un enfoque correlacional, las herramientas principales utilizaron la escala del estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales. Como resultado se obtuvo que del 100% de los adultos, el 76% tiene un estilo de vida saludable y el 24% tienen un estilo de vida no saludable, lo cual concluye que es beneficioso para la salud, evidenciándose en los adecuados hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio, el buen descanso y sueño.

Torres, (2021) efectuó una investigación en la Universidad Técnica Del Norte en Ecuador para la obtención del título de enfermería, la investigación titulada: “Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021”. La cual, tuvo a manera de objetivo Evaluar los estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad, además, la de promover los hábitos saludables; para que disminuya los hábitos y estilos de vida saludable que afectan la salud de la población. Su investigación se desarrolló desde la metodología cuantitativa no experimental, utilizó una herramienta principal la cual se denomina encuesta aplicada. Los resultados obtenidos fueron: el 55% estuvo conformado por mujeres; con un 58% entre los 20 a 39 años de edad, 25% considera tener buen rendimiento físico, 31% disfruta su tiempo libre y el 38% se siente a gusto con su peso actual.

Huertas, y Flores (2018), realizaron una investigación en Perú titulada “factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018”. La cual tuvo como objetivo de establecer la relación entre factores de riesgo y estilos de vida en internos de enfermería - Hospital Víctor Ramos Guardia. Su investigación se desarrolló desde la metodología cualitativa. Con un enfoque histórico-hermenéutico, como herramienta principal la observación participante. A manera de resultado se obtiene en general, presentan estilos de vida no saludables un 73.8%, mientras que los que tienen estilos de vida saludable es el 26.2%, ellos concluyen que algunos internos de enfermería presentan estilos de vida no saludables.

### **Antecedentes Nacionales**

Calle (2019), en su investigación en la Universidad De Los Llanos en la ciudad de Villavicencio- Colombia; para obtener el título de licenciada en educación física y deportes. La investigación titulada: actividad física como hábito de vida saludable en el adulto mayor de la caja de compensación familiar “COFREM” de la ciudad de Villavicencio. Su investigación se desarrolló desde la metodología mixta, porque fusiona dos enfoques el cual es el cuantitativo y el cualitativo; puesto que para esta investigación se encaminaba dentro del aspecto medible numéricamente a través del cuestionario de la escala de Likert, por otro lado, los resultados del test de senior fitness y aspectos cualitativos como el análisis subjetivo de la investigación, lo observado y las actividades recreativas trabajadas con los adultos mayores. A manera de resultado de la

investigación se obtiene que en la mayoría de los adultos desarrollaron diferentes tipos de enfermedades, las más predominantes son la hipertensión arterial con un 55% y enfermedades relacionadas con la mala condición física la cual llega al 45%. Ella concluye que la mayoría de los adultos mayores presentan problemas de salud, el más común es la dificultad cardíaca lo cual dificulta ejecutar actividades físicas.

Ocampo (2021), ejecutó una investigación en Bogotá en la Universidad ECCI, para optar al título de Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo. La investigación titulada: Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio. La cual, tuvo como objetivo el determinar si los trabajadores con hábitos saludables son más productivos que los trabajadores de hábitos no saludables. Su investigación se desarrolló desde la metodología mixta con características de paradigma dominante y emergente, en un corte transversal. El instrumento de recolección de información utilizado fue la encuesta cerrada, aplicada a 13 sujetos y se encontró que sujetos con valores máximos de productividad tenían hábitos saludables y, por lo contrario; los sujetos con valores mínimos de productividad tenían hábitos no saludables. Él concluyó que si bien puede haber una correlación entre hábitos de vida saludable y la productividad; es necesario profundizar este fenómeno.

Rodríguez, (2018), perpetró una investigación en la ciudad de Bogotá en la Universidad Pedagógica Nacional titulada: Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física, la cual tuvo como objetivo promover hábitos de vida saludable, entre ellos. Su investigación se desarrolló desde la metodología cualitativa. Ella concluyó que frente a este modelo se ve pertinente llevar otra técnica aparte del diario de aprendizaje dado que para los estudiantes se hace de mucha dificultad y no podrán mejorar los procesos.

### **Antecedentes Regionales**

Lombona (2021). Realizó una investigación en la Universidad de Nariño en la Ciudad de Pasto para obtener su título en magister en salud pública. La investigación titulada: efecto en los conocimientos y prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables del programa educativo impartido por el personal de enfermería de la E.S.E. centro de SALUD CUASPUD CARLOSAMA, a las personas hipertensas y diabéticas durante el período 2019 – 2020. Su investigación se desarrolló fundamentalmente desde

un estudio empírico analítico con pacientes de asistencia regular, del mismo modo, también irregular al programa educativo club de hipertensión y diabéticos. para esta investigación se efectuaron 2 encuestas, una dirigida a la población a estudiar; la otra encuesta se la realizó al personal de enfermería. A manera de resultado se tuvieron en cuenta 52 pacientes, 26 regulares (50%) y 26 irregulares (50%) los cuales contaron con tratamientos respectivos para hipertensión y diabetes mellitus, adicional se contó con información sobre estilos de vida saludables y autocuidado. Respecto a las condiciones clínicas de los 52 pacientes el 69.2% presentaron sobrepeso. Él concluye que el programa mencionado genera un efecto importante en la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables.

Salas, (2018). Efectuó la investigación en la Ciudad de Pasto titulada: fortalecer el diálogo en las “seis” familias de los alumnos del grado sexto a del colegio José Félix Jiménez de la Ciudad de Pasto Nariño. La cual tuvo como objetivo robustecer la confianza al interior de la familia para lograr una comunicación asertiva. Su investigación se desarrolló desde la metodología cualitativa. Lo más relevantes y que más se manifestaron en las familias fueron: La falta de confianza, falta de comprensión, desacuerdos económicos y falta de tiempo familiar.

Angulo, Rosero, y Tarapuez (2016). Ejecutaron una investigación en la Ciudad de Pasto para optar por el título de licenciados en educación básica con énfasis en ciencias naturales y educación ambiental. La investigación titulada: desarrollo de la educación ambiental desde la construcción curricular para un proceso de formación hacia un mejor “estilo de vida” en los estudiantes del grado noveno del liceo de la universidad de Nariño, año lectivo 2015. Su investigación se desarrolló desde la metodología cualitativa. con enfoque socio-crítico y, de investigación – acción – participación.

#### **8.4. Referente legal**

##### **Normativa Internacional**

En materia internacional encontramos una serie de leyes que respaldan la investigación sobre los hábitos de vida saludable.

La ley de Regulación de la publicidad, producción y consumo de los productos elaborados con tabaco fue promulgada en junio de 2011. Tiene varios antecedentes, entre ellos una ley de 1992 que prohibía la publicidad y venta de



cigarrillos a menores y restringía los lugares donde se podía fumar; esa norma fue vetada por el entonces presidente Carlos Menem, quien respondió así a presiones de la industria tabacalera (Fuente: “Desde 1973 hasta la Ley Garré”, diario Página/12, 18/09/2006).

Dicho lo anterior, se puede inferir que fumar no hace parte de un hábito de vida saludable; la ley de regulación de publicidad, producción y consumo de productos elaborados quiere prevenir que menores agarren este mal hábito un ejemplo claro lo es el fumar, así como también está en 1992 toma cartas en el asunto para prohibir la publicidad, la venta y restringen los lugares en donde se puede ejecutar este mal hábito.

Por otra parte, la ley de regulación del consumo de sodio en 2013 se plantea el objetivo de disminuir el impacto de enfermedades cardiovasculares y la hipertensión, esto se lo desarrolla reduciendo las cantidades de sodio en alimentos procesados para generar así un buen hábito alimenticio e intentar eliminar este mal hábito alimenticio, disminuyendo progresivamente la sal contenida en alimentos procesados. Esta ley también regula la fijación de advertencias en los envases sobre el riesgo del consumo en exceso de sal.

### **Normativa Nacional**

En materia nacional, se puede diferenciar una serie de leyes que respaldan la investigación sobre los hábitos y estilos de vida saludable.

Según la ley No. 1355 de 14 de octubre de 2009: “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”. Dicho anterior, se puede inferir que los medios de salud y recreación quieren prevenir, dar atención y controlar los problemas relacionados con la obesidad, puesto que la consideran una enfermedad crónica no transmisible y esto afectaría de cierta forma los hábitos de vida saludable de la población colombiana.

En el artículo, número 44 de la Constitución Política de Colombia nos da entender una serie de derechos fundamentales que poseen los niños en nuestro país; tales como lo son el derecho a la vida, a una integridad física, la salud, la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separado de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión, también este artículo transmite que los niños serán protegidos

contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica de trabajo, en riesgoso, gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución y en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia; en esta serie de derechos que los niños colombianos poseen entran algunos que hacen parte de los hábitos de vida saludable: tales como son la salud, la alimentación equilibrada y derecho a la recreación.

### **Normativa Regional**

Hay que destacar, que el marco legal es de vital importancia para este proyecto investigativo, puesto que permite conocer sobre las leyes que respaldan nuestro trabajo investigativo en la Ciudad de San Juan de Pasto en el departamento de Nariño. De lo anterior se encontraron las siguientes leyes.

Según la LEY 9 DE 1979. (23), artículo 80. “Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos, la cual refiere que dentro de las empresas se deben realizar diferentes actividades con el fin de que cada trabajador obtenga un bienestar en la ejecución de sus labores”. De lo anterior, se puede inferir que las personas para realizar una correcta ejecución de sus labores tanto académicas o de trabajo; necesitan conservar y mejorar la salud. Esto se lo consigue optando por mejorar los hábitos de vida saludable como el dormir bien, el alimentarse bien y realizar práctica deportiva.

Por otra parte, se encuentra también que la ley 1355 del 2009 en su artículo 20 establece el día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso, también se establece la semana de hábitos de vida saludable. Puesto, que lo declara el 24 de septiembre como el día nacional de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso; haciendo un énfasis importante hacia los estilos de vida saludable para así contrarrestar esta enfermedad y así evitar riesgos a la salud.

## **8.5 Referente Teórico Conceptual**

### **Los Hábitos y Estilos de Vida Saludable en pro del Autocuidado**

Los hábitos y estilos de vida saludable, se miran desde diferentes puntos de vista, sin embargo, se afirma que un estilo de vida saludable es el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que se mantienen a través del tiempo y estos pueden constituirse en dimensiones de riesgo de seguridad dependiendo de su naturaleza, los hábitos de vida saludable incluyen conductas de salud, patrones de guía, creencias y acciones de las personas para mantener o mejorar su resistencia; estos

son productos de dimensiones personales, ambientales y sociales que emergen no solo del presente, sino también de la historia personal del sujeto (Sánchez y Ojeda, 2015). aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza gozar de una vida más larga, pero definitivamente puede ayudar a mejorar la calidad de la existencia de una persona.

Los hábitos y estilo de vida saludable, van más allá de la alimentación sana y la ejecución de ejercicio físico, también incluye manías como el sueño y la sexualidad. Por otra parte, hay hábitos que no son saludables; en los cuales está el consumir alcohol, tabaco y drogas ilegales. Sin embargo, encontramos también hábitos de seguridad vial; que incluye el respeto a las normas de tráfico y comportamiento en la vía pública, este es muy importante puesto que ayuda a reducir los niveles de accidentabilidad vehicular.

Hay que mencionar además, que la adolescencia es una de las etapas más importantes en el desarrollo de la persona, puesto que en las edades de 19 a 24 años se define el período en donde la persona se prepara para el trabajo y asumir una vida adulta con todas sus responsabilidades; la mayoría de los universitarios están en su última etapa de la adolescencia y es aquí donde se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad madura igualmente es donde se debe promover las actividades físicas para mejorar la salud.

Con lo anterior, se establece que los hábitos de vida saludable llevan una estrecha relación con la noción de bienestar, puesto que estas son actitudes y patrones de conducta relacionadas con la salud; que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere (Ministerio De Educación De Chile, Mineduc, 2014, p.46).

Por otra parte, el itinerario de hábitos de vida saludable agrega una cadena de conductas que se hacen propias del ser, vinculadas a llevar una vida sana a través del tiempo, teniendo en cuenta las necesidades y el medio que rodea las personas esto se simplifica en hábitos alimentarios hábitos de vida activa y autocuidado, es por esto que la ley general de educación (LGE) estipula que la vida saludable es un requisito mínimo de la educación en todos los niveles y es por esto que se ve satisfactorio centrar nuestra curiosidad a este indicador fundamentalmente en aspectos cualitativos, esto con el objetivo de cooperar hacia una reflexión centrada acerca de las fachadas que la sociedad educativa salvar al respecto. Es así como los hábitos corresponden a unas

respuestas contextuales que suponen en la persona la repetición de comportamientos o acciones de la vida diaria (Wood y Neal, 2016).

### **La Actividad Física para Mejorar los Hábitos de Vida Saludable**

Sin embargo, es de vital importancia recalcar que las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumple un papel relevante, puesto que estimula las capacidades de aprendizaje de los estudiantes y al mismo tiempo disminuye la ansiedad y el estrés; es así, que cuando se habla de hábitos de vida saludable se tiene unos conocimientos básicos los cuales se inserta a la alimentación, la actividad física y el autocuidado; y es aquí donde los patrones de conductas auto declaradas de la población estudiantil en relación con la vida saludable y también de las percepciones propias sobre el grado en qué la escuela promueve los hábitos beneficiosos para la salud.

La actividad física, cuenta con una definición muy clásica, la cual dice “es cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos; que produce un gasto energético mayor al existente en reposo” (Escalante, 2011). Sin embargo, se debe saber que el cuerpo humano está preparado para moverse, tiene la necesidad de hacerlo, no obstante, a pesar de tener esta necesidad la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente especialmente en niños; el abandono de la práctica de actividad física conllevan al sedentarismo y esto incorporado con hábitos alimentarios no idóneos provocan diferentes patologías tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndromes metabólicos, etcétera.

Con la definición mencionada anteriormente, se puede deducir que las recomendaciones prácticas de actividad física semanal han ido variando y disminuyendo en las últimas décadas; existe una serie de estudios ya realizados los cuales dejan como conclusión que los niños y niñas que se encuentran entre las edades de 7 a 15 años necesitan almacenar mínimo 1 hora de actividad física aeróbica diaria de intensidad moderada o vigorosa, así mismo sería conveniente un mínimo de 3 veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor, otro resultado del estudio realizado por Escalante muestra que las personas adultas entre 18 y 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, sin embargo, sería mucho mejor para la obtención de beneficios llegar a los 300 y 150 minutos de actividad aeróbica moderada; asimismo un mínimo de

2 a 3 veces semanales, del mismo modo se establece que las personas adultas mayores de 65 años deberían practicar actividades para mejorar equilibrio y prevenir caídas y seguir las recomendaciones indicadas a los adultos entre 18 y 64 años.

Posteriormente, se evidencia un vínculo del ámbito de la actividad física y la salud pública con el ejercicio legal; qué se define como la actividad física planificada estructurada y repetida, la cual tiene como objetivo adquirir, mantener o mejorar la condición física.

Por otra parte, el Ministerio de salud nos afirma que:

La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético incluyendo el deporte y el ejercicio, pero también involucran las actividades diarias; como lo son: subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. Las actividades físicas pueden ser no estructuradas; las cuales se vivencian como en los trabajos de jardín o del hogar que implican movimiento, también se encuentra lo que es usar las escaleras en lugar de ascensor, poner música y bailar en casa, desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas. Pero también las actividades físicas pueden ser estructurada, que se ejecuta cuando participamos en clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de deportes de conjunto como el baloncesto, fútbol, voleibol, etcétera, también aplica cuando se realiza juegos de reglas, participamos en carreras de calle o destinamos una parte de la jornada a caminar con una longitud de recorrido, un tiempo o de una intensidad prevista. (Ministerio de salud, 2017).

Dicho esto, la actividad física se ha entendido solamente como el movimiento del cuerpo, sin embargo, debemos superar tal idea, para comprender que la actividad física es el movimiento humano intencionado, qué como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo física, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado (Gorbunov, 1990).

### **Actividad Física Musicalizada un Puente para la Buena Salud**

La actividad física musicalizada, implica la realización de diferentes secuencias de baile utilizando claves que buscan diferentes habilidades físicas, de coordinación y de expresión física, también es recomendado como ejercicio saludable, especialmente

para personas con menor condición física o personas mayores, para ayudar a mantenerse en forma con el proceso normal del envejecimiento (Castillo et al., 2016).

Lo anterior, define la ejecución de diversas series de bailes dónde se maneja combinaciones, las cuales indagan otras destrezas físicas, de coherencia y de terminó biomecánico excusado como entrenamiento saludable, fundamentalmente para aquellas personas las cuales tienen una menor capacidad biomecánica o también personas de la tercera edad, dónde se utiliza para ayudar a conservar en diferentes aspectos su estilo de vida para que de tal manera se genera una causa normal de su estado de salud para evitar un repecho en sus últimos años de vida.

La actividad física musicalizada, Según Matsudo (2012), considera que el liderazgo espiritual de las personas es el aprendizaje y el desarrollo de los niños, dados los muchos beneficios de lanzar competencias básicas en la gestión de menores y definición de potencial.

De acuerdo a lo afirmado, se piensa sobre cómo actuar por medio de la música la cual conlleva a una relación espiritual dónde la música ayuda a la población a aprender y el perfeccionamiento de los niños, cabe resaltar diferentes favorecimientos de colocar diferentes capacidades primordiales para un buen desarrollo de la población menor y de qué manera se puede analizar su comportamiento al realizar ejercicios que los profesores inculcan en el aula por medio de la música, expresar diferentes sentimientos que conlleve a mejorar en su existencia.

Por otra parte, se considera que las actividades físicas musicalizadas son escenarios de esparcimiento sanos y libres de movimiento; que permiten cambiar de ambiente y de actitudes rutinarias dentro y fuera de los espacios laborales. Conllevando la posibilidad de mejorar o mantener la condición física del cuerpo, puesto que es un tipo de actividad física aeróbica que está avalado como un ejercicio adecuado para las personas en general, contribuyendo a un estado de vida saludable independiente y mejorando la calidad de vida en cualquier etapa, (Aguilar, 2019).

### **La Recreación como Conector de Ámbito Social y Educativo**

La recreación es una de los tantos medios utilizados para conectar el ámbito educativo y el ámbito social, puesto que este permite el desarrollo de aptitudes y actitudes recreativas e innovadoras, ya que ofrece diferentes puntos de vistas sobre la realidad dejando así también un espacio para utilizar el tiempo libre dentro de sus

actividades; la recreación es muy importante, ya que se refleja como una de las necesidades fundamentales de la persona o individuo, la recreación garantiza el bienestar de la salud física y mental contribuyendo al desarrollo integró y colectivo de la persona (Acuña y Mauriello, 2013).

La recreación, ha sido definida por Butler (citado en Fernández, 1999) como “cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente” (p. 1).

Sin embargo, Fernández, (1999) la define como “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse, fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p. 2). Así mismo, Infante (1991), señala que la recreación comprende “todas aquellas actividades tendentes a proporcionar al individuo medios de expresión natural de profundos intereses, que buscan su espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad” (p. 24). A efectos de esta investigación, se definió la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral del individuo, proporcionándole satisfacción y motivándolo a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecuta. De tal forma, se considera adecuado vincular la educación con la recreación con el fin de que el alumno encuentre un aprendizaje más agradable y placentero. Al respecto, algunos autores han señalado su posición frente a esta relación.

La recreación, es un medio que comprende varias actividades que contribuyen al desarrollo integral de una persona; El tiempo libre es muy útil para los docentes porque brinda a los estudiantes una forma divertida y gratificante de aprender. Además, el ocio se refiere al trabajo en ciertos tipos de trabajo o tareas diarias que son estimulantes o que distraen (Rodríguez, 2015).

Se puede comparar, la recreación como un intermedio que percibe diferentes acciones o movimientos los cuales colaboran en el progreso completo del individuo; el tiempo de ocio es muy ventajoso para los profesores porque de tal manera ofrece a los alumnos una representación entretenida y agradecidamente como se utilizan diferentes actividades por medio de la lúdica para lograr que los escolares comiencen a instruirse en diferentes campos, también, la diversión se describe al compromiso en ciertas características de encargo o labores cotidianas que son inspiradoras o que entretienen

para aprender desde diferentes puntos de vista donde los educandos son los beneficiarios de diversas actividades que se realizan en el aula.

Según Brooks (1997). “Resistencia a través de factor de protección a través del entretenimiento intencional” (p. 1). Este tipo de recreación se lleva a cabo a través un remedio para el descanso terapéutico (RT) este RT "ofrece entretenimiento dirigido, es decir, Toda acción tiene un resultado, un efecto o cursos requeridos en su estructura a alcanzar una meta u objetivo predeterminado” (Brooks, 1997, p. 2).

De acuerdo a lo anterior, se refiere que la recreación se puede utilizar de una forma para la cual se busca enseñar desde la resiliencia, dónde las personas aprendan diferentes elementos de favorecimiento por medio del cual se busca realizar una diversión pensada en los niños. Lo cual conlleva a través de una reparación para mejora de una pausa beneficiosa para la salud tanto física como mental de la población, dónde se buscan entretener de forma que la localidad aprenda una forma encaminada, donde, se realizan diferentes tipos de actividades las cuales conllevan a una derivación, una consecuencia o trayectoria solicitado por medio de una distribución para lograr conseguir en un término justo anticipado.

### **El Cuidado de Sí como Eje Fundamental para Buenos Hábitos de Vida Saludable**

El cuidado de sí, es un tema relacionado con la práctica, está relacionado con la formación, no con la adquisición de cosas o conocimientos externos, sino con la educación que desarrolla a los estudiantes para practicar la práctica reflexiva; sobre mí y mi experiencia. (Lanz & César, 2015). Se analiza, el argumento concerniente a la experiencia, de tal manera con la alineación, no con el provecho de sucesos o ciencias del exterior, acaso con la formación la cual despliega los alumnos hacia ejercer la habilidad pensativa; envuelta en el docente y en el desarrollo de su práctica.

Por otra parte, el cuidado de si genera diversas inquietudes y debido a esto las personas deben prepararse para la realización completa de la vida por cuidarse continuamente (Giraldo, 2013). Se tiene en cuenta, en este tema que las personas con el transcurso de la vida deben realizar acciones que ayuden a mejorar el cuidado de si, demostrando actitudes positivas, también realizando una charla interior consigo mismo denominada motivación, demostrando así sus cualidades positivas, que ayuden a ejercer y a crecer a manera de buena persona, también, así como un hombre pensante, razonable de sus actos y de sus acciones al implementar el cuidado de sí.



El cuidado de sí, se explica desde tres perspectivas: Por un lado, es una actitud en definitiva, una concepción del mundo que se crea, mientras que el resto mira, pero de vuelta y así mismo desde la reflexión, que significa ser consciente de lo que está pasando en la mente y finalmente, una serie de acciones que funcionan por sí solas (Martel, 2004).

En primera instancia, se expone desde diferentes aspectos y en segunda instancia, es un modo en concluyente, un pensamiento del universo qué se entiende y se articula de tal manera que los demás observan cuándo se origina la posición de rotación, de igual manera a partir de la reflexión, qué simboliza ser consecuente de lo que traspassa en la imaginación y posteriormente, articula una sucesión de labores que trabajan naturalmente solitarias.

Lanz, Cesar (como se citó de Michell Foucault, 2002). En el cuidado de si, nacen tres aspectos que son fundamentales, donde el primero es la actitud entre uno mismo, el segundo es una forma de atención a uno propio, preocupándose por sí mismo, en la cual implica en cierta manera de prestar atención a lo que piensa y la forma en que sucede en el pensamientos y por último el cuidado de sí, es una serie de acciones que se ejerce sobre una persona, trabajos por las cuales los sujetos se van haciendo a cargo de su transformación donde, se purifica y se modifica. Foucault desenvuelve todo un corpus que se define en una manera de ser, formas de la anterior y una actitud, el cuidado de si es un problema que es vinculado en las practicas pedagógicas, en general tiene que ver bastante con la formación no para cultivarse en algo exterior o un cuerpo de conocimientos, sino más que todo una educación para atenuar el ejercicio del educando con respecto a sí mismo, como también la experiencia que uno tiene del ser propio, a decir verdad, en respecto a la experiencia de la persona.

Cabe resaltar, que es una manera de auto preguntarse y preocuparse por sí mismo, la acciones que quizá se esté cometiendo continuamente, mediante esto nace las preocupaciones, la ansiedad, el estrés y debido a esto puede generar la culpa hasta incluso alguna enfermedad, es aquí donde empieza el cuidado de sí mismo, si con el tiempo se mejora con esas acciones o por el contrario dejo continuar las mismas actitudes y nunca mejorar.

### **La Buena Alimentación y Nutrición para Mejorar la Calidad de Vida**

La buena alimentación, se puede lograr a través de una dieta balanceada, donde se compense la necesidad de producir energía por medio de los nutrientes, así también donde se proporcione una función equilibrada en la ingesta de alimentos y obteniendo como resultado, una mejor salud a través de una dieta balanceada y estabilidad de vida. (García, 2016). De lo anteriormente mencionado por el autor, se logra comprender que una buena nutrición se puede alcanzar por medio de una dieta de alimentos equilibrada, en el cual se remedia la insuficiencia de originar fibra y alimentos dónde se facilitó una ocupación objetiva, fundamentando en una excelente vida saludable por medio de una comida sana, compensada, dónde se busca querer una permanencia de una buena alimentación.

Como menciona Brown, McIlveen, Strugnell, (2000). Una buena alimentación se origina dentro de un hogar, de una escuela y los ambientes sociales, en el cual se determina desde el nacimiento en donde los jóvenes ya padecen de un hábito que es guiado o influenciado por los padres o entre factores sociales y una vez formado estos hábitos son difíciles que se puedan cambiar. Estos autores argumentan que los hábitos con más preferencias alimenticias de los adolescentes son o pueden ser alterados dependiendo del ambiente del cual se desempeñen (escuela, hogar, etcétera).

Según Freud, (1915) Piensa que se puede abstraer las provocaciones externas, pero no de las pulsiones que se considera efectivamente a modificar lo que es la realidad, un niño que padezca de obesidad en su hogar se cuidan en los hábitos alimenticios y en lo cual la comida posee un moderado contenido calórico. Mas sin embargo cada vez que el niño tiene a su disposición una cierta cantidad de dinero, parte a la tienda a comprar sus dulces, galletas, chocolates y cualquier otra cantidad de alimentos que satisfacen al infante. Este acercamiento, anormal del alimento es descifrado de acuerdo al significado de lo que es la comida como una diligencia similar en situaciones conflictivas.

Se analiza, el argumento en varios temas en este caso vemos más común que se genera en colegios debido a que los estudiantes en horas de su descanso optan por comer alimentos como, golosinas, comidas de paquetes en incluso ingieren alimentos como ácidos en la cual descuidan los hábitos alimenticios y es un problema que prácticamente se vuelve una adicción en los estudiantes debido a que son varios días que lo consumen y eso se hace cada vez sea más vulnerable puesto que pueden generar una gran variedad de enfermedades.

### **Cuerpo Limpio Mente Sana**

Corro (como se cita en Consección 2004 y Dueñas 2001), afirma que posiblemente la higiene de los pies es un mecanismo más conocido en la higiene corporal, por el dominante riesgo de adquirir enfermedades internamente, afines de sí mismos y por otro lado en cuestión con la práctica que se desarrolla sobre la actividad física, esto es producido por la falta de una ventilación debido al máximo caso de que siempre se desarrolla las actividades con calzado no adecuado.

Por otra parte, los pies tienden a producir mal olor, para poder evitar en este caso la pestilencia se debe utilizar un calzado que sea de un material transpiraste, así como también utilizar un calzado adecuado a la medida correcta de los pies, como también las medias deben ser de tejidos naturales y que estén en buen estado.

Según Dueñas, (2001) afirma que la higiene es un montón de conocimientos, destrezas y actitudes que se utiliza para la intervención de los componentes perjudiciales sobre la salud o como una parte favorecer hábitos de vida saludable y prevenir dichas enfermedades contagiosas, el primordial objetivo de la higiene corporal es prevenir enfermedades y el sostenimiento de la salud, por lo tanto el ecuánime de esto es lograr que las personas conozcan y que puedan comprender la importancia que es la higiene como un principal componente para garantizar la salud en un corto y largo plazo, debido a esto poder identificar las prácticas de higiene corporal la cual puede ayudar a nivel personal en los diferentes espacios que se desarrollan a la vez que asumen conductas y hábitos que sean orientados a mejorar sus situaciones higiénicas.

Según Calvo, (1992) “tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del individuo, lo que es fundamental en la prevención de enfermedades” (p.7). Por ende, la escuela es el primordial lugar para llevar a cabo lo que es los hábitos, ya que es la única institución que acoge a la totalidad de la localidad, en la cual durante en las primeras etapas de su vida tienen más disposición para relacionar los elementos de higiene y convertirlos en un hábito casi innato.

Para Salas y Marat (2000). Los hábitos de higiene corporal se manifiestan en bañarse todos los días, como lavarse las manos antes de comer alimentos, lavarse los dientes después de ingerir comidas, cambiarse la ropa interior todos los días, usar ropa y zapatos limpios que sean apropiados; por otra parte la higiene corporal está diseñada para mantener a las personas en un mejor estado de limpieza humana, la cual es la base fundamental para prevenir cualquier tipo de enfermedad y también ayuda a desarrollar una autoestima positiva.

## **9 Propuesta de Intervención Pedagógica**

### **9.1 Mejoro los Hábitos Mediante Juegos Populares**

### **9.2 Caracterización.**

Los juegos populares desde hace tiempo se han catalogado como alguna actividad recreativa que realiza el ser humano donde interviene uno, dos, tres o más participantes, todos en algún momento de nuestra vida se ha aprendido a relacionar con el ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego, en donde se ha creado varias amistades por el simple hecho de ejecutar una misma actividad con otras personas, este tipo de dinamismo tienen varias características pero, la principal se basa en que éstas se realizan en el tiempo libre, en espacios ya se han abiertos o cerrados, poseen un objetivo principal que es el disfrute de todas las personas que lo realizan, poseen varios beneficios como el de liberar las malas energías, ser un juego anti estrés y lo primordial que promueve las relaciones interpersonales por medio de la integración.

Los juegos populares, también se consideran un conjunto de acciones creadas con el fin de divertirse, en donde la finalidad es proporcionar diversión entre todas las personas que lo realizan, creando así un ámbito de agrado entre los jugadores; es una actividad netamente creada para la lúdica, capaz de transmitir emociones, alegrías y crear un ambiente competitivo. (Majo 2012). De lo anterior, se puede deducir que los juegos populares se convierten en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de los niños, puesto que este ayuda a generar o implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de estos juegos recreativos este valor competitivo se minimiza; buscando así que el niño ponga sus prioridades en lo esencial, que es el disfrutar del juego.

Existen unos análisis realizados en la universidad de Cuenca, donde se concluye que el juego popular puede ser el puente para llegar a varios logros; el primero de estos se basa en la recreación y diversión, el cual es un factor principal que lleva al disfrute al momento de realizar algún juego, también relaja el cuerpo y la mente; como segundo logro se encuentra la colaboración de este tipo de juegos hacia la liberación de malas energías, puesto que esto ayuda al proceso de relajación y de dispersión de todas las tensiones que se posee en la vida diaria, como tercer logro se evidenció también las relaciones sociales, donde afirma que mediante los juegos populares se puede relacionar con personas que no se conoce, permitiéndonos así interactuar, por último logro se halla la apoyo de este tipo de juegos con los hábitos de vida saludable, puesto que estos al ejecutarlos de manera recreativa y al tener relación los hábitos de vida saludable ara que los estudiantes generen conciencia propia sobre lo conocido, es así como lo puedan poner en practica

### **9.3 Pensamiento Pedagógico**

A lo largo del tiempo, se ha ido buscando la existencia de algún método en la que se pueda evidenciar la manera en la cual los estudiantes adquieren una serie de aprendizajes significativos a través del juego, lo anteriormente se origina el constructivismo que para Vygotsky (1995), a través de un estudio que él realizó y por ende plasmó algunos aportes en el campo del constructivismo, él puede afirmar que este es un aprendizaje que no se puede catalogar como una acción individual; sino que por lo contrario este nace de la colaboración en actividades o juegos que sean grupales, ya que estos ayudan a relacionarse entre sí por el simple gusto de la actividad realizada, es por esto el estudiante aprende a relacionarse mediante unas reglas como el respeto y de esta manera aprender de los errores; por lo anterior se puede inferir que esto ayuda a estimular el estado mental. Así como también, va a favorecer al desarrollo de algunas destrezas físicas y psicológicas, en tal orden de ideas en este constructivismo minimiza o no resulta importante subrayar quien gane o quien pierda, sino que por lo contrario es esencial que la re creatividad de la ejecución de la actividad sea de un agrado para todos los estudiantes y por lo tanto los dichos juegos populares deben efectuarse de manera libre en un ambiente alegre.

Para este proceso pedagógico y didáctico, se establece como parte del pensamiento pedagógico el concepto, la sociomotricidad, la cual pasa a formar parte del vocabulario de otra creación de Parlebas (1968): una nueva ciencia llamada Praxiología, o ciencia de la acción motriz. En este enfoque, planteado desde el estructuralismo, el autor busca ahondar las bases científicas de la disciplina. Parlebas pretende claramente una Educación Física científica, y desde su peculiar visión, marca rumbos en ese sentido.

Otro aspecto a resaltar es que el autor Parlebas (1989) enfatizó en que los juegos populares son en cierta medida la memoria de una región y el testimonio de una comunidad. Siguiendo con esto, Guillén (1998) declara que el juego popular está asociado al pueblo, es universal y puede extenderse de un pueblo a otro, generalmente nacen de las actividades del pueblo (actividades laborales o religiosas) y se transmiten oralmente de generación en generación, no están demasiado reglados, ya que las reglas se generan en común de acuerdo entre los jugadores, por lo que son flexibles y variables. El espacio y material no se encuentran delimitados, sino que depende del entorno en el que se apliquen.

Lo manifiesto por el autor, determina decir que la educación a través del uso del juego popular, se presenta actualmente como una propuesta educativa que incentiva la formación en valores, la motivación de los estudiantes promoviendo una vida saludable, desarrollar sus destrezas de liderazgo y les permite seguir su propio aprendizaje jugando. Además, durante esta etapa de desarrollo que están los estudiantes, podrán desarrollar muchos de los hábitos de alimentación, higiene, juego, relaciones sociales y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Como educadores se buscó promover a través de los talleres la acción de ayudar a sentar las bases de una vida saludable.

Por otra parte, se cita a (Castellar Lercy 2016. 25), que “establece que la pedagogía debe considerar al niño como actividad creadora y despertar por medio de estímulos sus facultades propias para la creación productiva, con Froebel se fortalecen los métodos lúdicos para la educación. Froebel hizo del juego un arte, un gran instrumento para promover la educación en los niños”. Para lograr que niños a temprana edad desarrollen y mantengan un estilo de vida saludable es necesario que reconozcan para poder aplicar pautas para el autocuidado y actividad física, permitiendo brindar

orientaciones sobre hábitos que puedan mejorar su estado de salud, estas se deben realizar según lo planteado por los estudiantes-maestros.

De la misma manera, (Pérez, Aldo, 2012, p. 18.) quien dice: "el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y social como lo manifiesta el arte de jugar". En este sentido, el juego en sus diferentes manifestaciones, permitió que los infantes adquieran bases para cambiar sus hábitos saludables y conocer la importancia de consumir alimentos saludables, mantener higiene de su cuidado personal, realizar actividad física y ayudar a vivir una vida más saludable.

#### **9.4 Referente Teórico Conceptual**

Con el pasar del tiempo se han ido evidenciando diferentes problemáticas en edades tempranas, según estudios se revelan que estas problemáticas se dan en el ámbito de la salud, con lo anterior el proyecto investigativo propone el ayudar a solucionar dicha falencia utilizando el método de los juegos populares.

Cañade (2009), Afirma que las personas al momento de realizar actividades recreativas lo ejecutan por diversión y no porque tengan una obligación de hacerlo, esto quiere decir que no es un deber; cabe resaltar que los juegos populares pueden ser utilizados con fines didácticos o como alguna herramienta educativa, por ende se propone actividades sencillas, de forma dirigida con un carácter armónico que lleve a un objetivo más puntual y preciso, esto ejecutado con el fin de ejercer movimientos por sí mismo, con lo anterior, cabe resaltar que los juegos populares van encaminados en actividades individuales o de conjunto, pero sobre todo que fueron creados de forma espontánea para encaminar al estudiante a la interacción pero sobre todo a la diversión.

Por otra parte, Antoine (1987), menciona que el juego es una acción que se ocupa o se lo practica en un tiempo libre dentro de unos límites espacio-temporales, esta acción tiene un fin que va encaminada a poseer o desarrollar un sentimiento de alegría y tensión con fines recreativos o de diversión, en otras palabras quiere decir que se supone que la persona al momento de realizar alguna acción o juego va a estar en un estado de agrado y de ánimos propios con las personas que lo rodean, los juegos populares se caracterizan por crear oposiciones con el trabajo llevando así a la persona o en este caso el estudiante a aún estado de ánimo de des estrés laboral o estudiantil.

De tal manera, Mariotti (2011), afirma que las actividades recreativas son actividades de retos, como también desafíos que no son tan sencillos, pero que tampoco sean algo imposible, estas actitudes responden a un estímulo central que se manifiesta de distintas maneras; en los niños se ve reflejado de una manera permanente, dicho a esto le es más rápido aprender y esto hace que le genere una satisfacción y placer en cierta concordancia a lo aprendido de los juegos recreativos.

Para, Céspedes (2003), es importante saber que la recreación es voluntaria y que cada persona es diferente para poder aprenderlas y para poder ejecutarlas, por ende a esto se recrea como considere preciso; por otra parte se dice que las actividades recreativas son tan profundas y que plasman por ciento a cosas diferentes como la natación, la lectura el fútbol y la pintura etcétera, la recreación alcanza un número infinito de rutinas de las situaciones que se presente en el momento de aprenderlas.

Desde el punto de vista, de Paredes y Freire (2011), los juegos recreativos son actividades preferentemente con la lúdica, y que es capaz de transmitir emociones, ayuda a mejorar la salud, da unos estímulos y nace el deseo de ganar permitiendo la relación con otras personas; debido a esto se convierte en actividades vitales e indispensables para el desarrollo personal y lo más importante no es realizar bien las técnicas o ganar sino que se enfoca más en la diversión, la cual se genera una manera de placer.

## **9.5 Plan de Actividades y Procedimientos**

### **9.5.1 *Proceso Metodológico***

#### ***Conozco Mis Dificultades Jugando***

Teniendo en cuenta que la presente propuesta pedagógica implementada se ejecutó desde los juegos populares, es importante considerar que la primera fase tuvo como objetivo indagar sobre los comportamientos conductuales que poseen los niños con relación a los malos hábitos de vida, en este sentido se puede afirmar que son los juegos recreativos los que pueden ayudar a contrarrestar estas situaciones problema encontradas en los niños, evitando así enfermedades y mejorando la calidad de vida en un futuro.

#### ***Juego, me Divierto y Aprendo***

En esta segunda fase es importante considerar que se buscó aplicar la estrategia para dar solución a la problemática, en este sentido fueron utilizados los juegos



populares como puente para crear una buena relación interpersonal entre los estudiante y el profesor, facilitando la recolección de información en un ambiente agradable, en donde el estudiante se divirtió realizando los juegos favoritos, llevándolo así a obtener un sentimiento de agrado por estas actividades, así como también la emoción de sentirse destacado, pero sobre todo el ir adquiriendo aprendizajes significativos con relación a mejorar sus hábitos que le servirán para toda la vida, los cuales tendrán un gran impacto positivo en un futuro, puesto que evitarán enfermedades mejorando la calidad de vida,

### ***Reflexiono Sobre mis Conocimientos***

En esta última fase fue de vital importancia crear una estrategia para evaluar el impacto que tuvieron los juegos recreativos en los estudiantes, observando si a lo largo de la aplicación se encontraron mejoras, lo cual significaría que se realizó un buen trabajo y por ende se finaliza con el proyecto; o por lo contrario se sigue con la misma problemática, obteniendo así un respuesta negativa a la implementación de la estrategia, también fue es importante poner a prueba los conocimientos que los estudiantes adquirieron, sumergiéndolos en situaciones de la vida cotidiana, donde ellos reflexionaron sobre las conductas que tendrán consecuencias negativas o por lo contrario aquellas conductas que tendrán impactos positivos a lo largo de la vida.

### ***9.5.2 Proceso Didáctico***

#### ***Me Activo Jugando***

En esta fase los alumnos desarrollaron una serie de actividades y juegos, las cuales tuvieron como objetivo elevar la temperatura de forma progresiva y así ellos entraron en calor, estos ejercicios o juegos se deben desarrollar iniciando de cabeza hacia los pies o en sentido contrario, también debe incluir un poco de movilidad articular y ejercicios de estiramiento; los cuales ablandarán dichos músculos y tejidos para así desarrollar los ejercicios de la siguiente fase de manera adecuada evitando algunas lesiones.

#### ***Juego y Aprendo***

Para los futuros maestros en educación física, la fase de juego y aprendo fue la más importante de todas las anteriores, puesto que esta consistió en trabajar como tal algún tema en específico; en este caso fueron los juegos populares; los cuales estuvieron orientados a colaborar con el mejoramiento de los hábitos de vida saludable, obviamente

sin desviarse de ese horizonte, en el cual los estudiantes cambien dichos hábitos de vida aprendiendo mediante el juego, creando así un ambiente de diversión y recreación

***Recupero y Conozco***

En esta fase el niño por medio de la relajación conoció lo que ha aprendido durante la sesión de la clase, realizando una especie de retroalimentación, por otra parte, se siguió con la normalización fisiológica y psicológica del individuo en donde se buscó facilitar la integración de él mismo a la clase siguiente, se realizaron algunos juegos o actividades calmantes que tuvieron muy baja demanda física y motriz.

9.5.3 *Plan de actividades preliminares.*

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM- 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividad Física musicalizada	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos Ritmicos
<b>SESIÓN:</b>	1	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	07/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo</li> <li>Propósito de la clase y se inicia con una dinámica llamado azúcar; consiste en que el maestro dice a la derecha, a la izquierda, los ojos para arriba, el pecho adelante que dice azúcar.</li> </ul>	Mando directo	5 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego 1: El juego del limbo, utilizando un bastón; consiste en reproducir un ritmo, donde los estudiantes van hacer el mismo gesto que hace el maestro de manera secuencial y coordinada, en</li> </ul>	Mando directo	40 minutos

esta actividad se trabaja la flexión, saltos con un solo pie de manera intercalada, el estudiante que no ejecute de manera correcta se le hará una serie de preguntas sobre el buen uso del tiempo libre.

- Juego 2: El juego de las carreras de relevos con bastones; por medio de un disco vamos hacer movimientos agarrando un bastón y haciendo los diferentes desplazamientos igualmente que la actividad anterior, pero ahora los participantes forman equipos, y al ritmo de la música deben correr llevando un bastón y pasarlo al siguiente compañero el equipo que pierda deberá mencionar 5 malos hábitos en la alimentación
- El juego de la búsqueda del tesoro: En este juego, se esconde varios bastones por el área de juego y asigna a cada bastón un valor en puntos. Luego, con la música de fondo, los participantes deben buscar y recoger los bastones escondidos. Cuando la música se detiene, todos deben regresar a un punto designado. El jugador o equipo que haya recolectado la mayor cantidad de bastones con más puntos al final del juego gana y el equipo que pierda debe mencionar o decir cuántas veces en el día hay que cepillarse. Este

	juego combina la emoción de la búsqueda del tesoro con la diversión de la música y el movimiento.		
<b>RECUPERO Y CONOZCO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Recoge el material</li> <li>• Se hace una retroalimentación de lo aprendido en clase</li> <li>• Se explica cuál fue el objetivo de la clase y que es lo que se pretende buscar con las actividades.</li> <li>• REFLEXION: los profesores investigadores realizan preguntas de como ellos se sintieron en la clase, ¿Qué sentimientos encontraron? Y ¿Con que actividad relaciono el baile, esperando que lo estudiantes respondan dinámicamente?</li> </ul>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Mejorar las capacidades rítmicas mediante actividades con música	Conozco las formas básicas de movimiento en la ejecución de diferentes ritmos musicales	Realiza los diferentes ejercicios en el momento de trabajo	Cumple con su trabajo y se esfuerza por mejorar

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
----------------------	------------------------------

Participación de los estudiantes en la clase y respuestas de los estudiantes a preguntas formuladas por los docentes.

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo- Nitk Enríquez-Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449,3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-A

<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>
---

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
------------------	-------------------------

Avenida Panamericana

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM – 08:00 AM					X		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividad Física musicalizada	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos musicales
<b>SESIÓN:</b>	2	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	08/09/2023



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo</li> <li>• Explicación del tema y porque se lo va hacer</li> <li>• Durante una pista musical se hace el calentamiento, el cual consiste en preparar todos los sistemas del cuerpo de una manera general y específica, donde se realizarán ejercicios a una intensidad muy suave.</li> </ul>	Asignación de tareas	5 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego de las sillas musicales: se ubican sillas haciendo una especie de círculo, donde los estudiantes deberán ir desplazándose fuera de las sillas, los estudiantes deben estar atentos cuando pare la música ellos deberán ubicarse en una silla que esté completamente vacía, por cada giro sobre las sillas musicales se irá quitando una silla, de esta manera los estudiantes deben estar más atentos porque abran menos sillas para sentarse y así se lo hace sucesivamente hasta llegar con una sola silla, participante que vaya saliendo debe responder una pequeña pregunta ¿Que sintió al realizar esta actividad?</li> <li>• Juego 2: El baile de los conos; en esta actividad ubicaremos conos en el suelo donde cada estudiante deberá ir saltando con los pies juntos, pero al ritmo de la canción, el estudiante que no ejecute el ejercicio, de manera</li> </ul>	Asignación de tareas	30 minutos

	correcta debe decir que hábitos alimenticios ha cambiado desde que los practicantes están haciendo estas clases.		
<b>RECUPERO Y RECONOZCO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento</li> <li>• Recolección del material</li> <li>• Hidratación</li> <li>• En esta acción se dará a conocer por qué se desarrollaron estas actividades y mediante esto también se hace unas breves preguntas para ver que sintieron los estudiantes haciendo este ejercicio.</li> <li>• REFEXION: Se realiza preguntas a los estudiantes, con la intención de que ellos reflexionen tales como ¿Qué les gusto de la clase?¿Si van mejorando respecto al baile y a los hábitos de vida saludable? Y¿ Que tienen pensado hacer después de la clase?</li> </ul>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Mejorar la capacidad intelectual y la memoria ya que, por esta razón, la música es capaz de estimular la zona del cerebro como también aumentar la confianza y seguridad en sí mismos.	Comprende los diferentes movimientos en la realización de actividades	Realiza los diferentes ejercicios en el momento de trabajo	Cumple con su trabajo y se esfuerza por mejorar
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

---

Participación de los estudiantes en la clase y respuestas de los estudiantes a preguntas formuladas por los docentes.

---

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo- Nitk Enríquez- Brayán Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564

**SEMESTRE:** 9-A

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM- 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Actividad Física musicalizada	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos de Rumba
<b>SESIÓN:</b>	3	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	14/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo</li> <li>Explicación de la actividad y activación del cuerpo con estiramiento de la cadera adelante y atrás, movimientos circulares de las manos, flexión de rodillas y movimientos circulares de la cabeza.</li> </ul>	Asignación de tareas	5 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El juego del baile “echa pa allá”; Se hacen con unos siguientes pasos como, haciendo el gesto de sacudir las manos a los lados derecho izquierdo, luego manos arriba, luego debajo, de ahí giramos hacia un</li> </ul>	Asignación de tareas	40 minutos

	<p>lado, hacia el otro, hacemos elevación de rodillas y tocamos con las manos, se repite la actividad desde el comienzo, se pregunta a los estudiantes si les dio sed y ¿Cuál es la mejor opción tomar agua o bebidas energizantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baile del espejo; en este baile haremos todos los movimientos que la música nos diga y también los movimientos que el practicante ejecuta, como manos arriba, manos abajo, gestos del gorila, desplazamientos, derecha e izquierda, y se hace una serie de preguntas como cuál es la importancia de tener una buena higiene luego de hacer rumba.</li> </ul>		
<p><b>RECUPERO Y APRENDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Recolección de material</li> <li>• Se pregunta que sintieron al realizar estos bailes cual fue su reacción al escuchar estos ritmos musicales</li> <li>• REFLEXION: Los investigadores proceden a realizar una reflexión en acompañamiento con los estudiantes, donde los profesores preguntan ¿Qué les pareció las 3 clases con baile?¿Aprendieron nuevos pasos de baile? Y ¿Qué emociones despiertan cuando están bailando?</li> </ul>	<p>Mando directo</p>	<p>5 minutos</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>	
		<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>
		<p><b>ACTITUDINAL</b></p>	

Comprender la relación de la música y los hábitos de vida saludable

Comprende los diferentes movimientos en la realización de actividades	Realiza los diferentes ejercicios en el momento de trabajo	Comparte su trabajo con los compañeros y se esfuerza por mejorar
---	--	--

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
----------------------	------------------------------

Participación de los estudiantes en la clase y respuestas de los estudiantes a preguntas formuladas por los docentes.

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte.

**CORREO ELECTRONICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
-----------	------------------

Avenida Panamericana

3164244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM – 08:00 AM					<b>X</b>		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos de vida saludable	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos recreativos
<b>SESIÓN:</b>	4	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	15/09/2023



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se comienza realizando un juego denominado juego de los colores donde por medio de algunos colores dados por el docente deberán ir saltando hacia adelante y hacia atrás y hacia la derecha e izquierda.</li> </ul>	Asignación de tareas	10 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 1, El juego del revés; se procede a ubicar al grupo en dos filas, el primero que este en la fila debe correr hacia atrás dar la vuelta a un cono y dar relevo a su compañero, gana la fila que más rápido haga la actividad, realizaremos una carrera al revés, se divide al grupo en dos filas, el primer participante que este en la fila debe correr hacia atrás dar la vuelta a un cono y dar el relevo a su compañero, gana la fila que más rápido haga la actividad el equipo que quede de último deberá responder ¿porque es importante lavarse las manos antes de ingerir algún alimento y si lo practica? VARIANTE: Se realiza la misma carrera, pero ahora</li> </ul>	Enseñanza Reciproca	30 minutos

deberán saltar hacia atrás.

- Juego Alto debes parar; el juego se realiza haciendo dos filas, este es un juego de correr para los niños. Uno de los niños en el centro tendrá una pelota que tirará lo más alto posible mientras grita “Alto para X” nombrando a uno de sus amigos. En lo que el niño agarra la pelota todos los demás deben correr hacia cualquier lado tratando de alejarse lo máximo posible de la persona que tendrá la pelota. Cuando tenga la pelota todos deben parar de correr y éste intentará alcanzar a alguien lanzando la pelota hacia él, en donde el participante que se dejó alcanzar debe responder a las siguientes preguntas ¿cuántas veces al día se cepilla los dientes?, ¿cuál es la importancia de comer saludable? VARIANTE: Se aumentan los nombres de los niños que llevaran las pelotas para lanzarlas hacia sus compañeros.
- Juego 3. El juego del caballito; este juego se realiza en parejas, un niño hace de “caballo” y pasa una prenda por su cintura. El otro niño va detrás

	<p>agarrando los extremos de la prenda. Ganará el caballo si consigue avanzar o el jinete si consigue tirando hacia atrás pararle, el equipo que no avanza rápido debe responder a esta pregunta ¿Usted consume comida chatarra en el transcurso de su jornada de estudio o después?</p> <p>VARIANTE: Deberán ir amarrados con la prenda uno delante del otro y deberán empezar a correr y agarrar a las otras parejas.</p>	
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos</li> <li>• Después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Qué sintieron en la clase? ¿Qué emoción se despierta cuando compiten? ¿Cuál creen que es la intención de la clase con</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>10 minutos</p>

	respecto a los hábitos de vida saludable? Y ¿Qué si tenían ganas de ir a comer?		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Comprender los beneficios que lleva la recreación para mejorar los hábitos de vida saludable.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación de la actividad física para la emocional.	Reflexiono acerca del valor formación personal.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte.

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564

**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

3164244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM - 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos de vida saludable	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos competitivos de relevos			
<b>SESIÓN:</b>	5	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3		<b>FECHA:</b>	21/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo a los estudiantes</li> <li>Se comienza realizando un juego denominado juego de los colores donde por medio de algunos colores dados por el docente donde deberán saltar con los pies juntos como si fuera una carrera de sacos.</li> </ul>	Asignación de tareas	10 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego 1. El juego del pañuelo; la cual consiste en organizar 2 equipos de 4 jugadores como mínimo, los miembros de cada equipo deben</li> </ul>		

identificarse con un número que oscile entre la cantidad de compañeros que tenga. Habrá un responsable de ir a esconder el pañuelo en medio de la pista y esta persona dirá un número en voz alta, cuando lo diga deberá ir a buscar el pañuelo en un lugar específicos donde deberá ir a buscar y si lo encuentra gana el grupo, y el equipo que no lo encuentre debe responder ¿para ustedes porque es importante tener aseados las partes íntimas?  
VARIANTE: Se distribuirán dos pañuelos a cada grupo que tendrán que ser resguardados y no dejarse quitar los pañuelos o prendas.

Enseñanza Reciproca

30 minutos

El juego de las 4 esquinas; donde los grupos se ubicarán en las 4 esquinas del patio y deberán proteger la esquina asignada sin dejar que entren el otro grupo, el grupo que no pudo proteger deberá responder ¿Porque es importante tener la ropa limpia?

VARIANTE: Se entregará un objeto el cual tendrán que cuidar y no dejar que el otro equipo se lo lleve hacia su esquina.

Juego de agárrame si puedes; consiste en lograr que los participantes agarren la mayor cantidad de niños se divide en dos grupos de 7 personas para lograr, para lograr el objetivo cada grupo debe tener mayor numeración de niños y así será el grupo ganador, el equipo que no haya podido ganar deberán responder ¿Cómo se ha sentido usted en este tiempo?, ¿Usted si ha visto mejoría en sus malos hábitos?

VARIANTE: Se escoge a las personas más rápidas y se lleva el tiempo con cronometro para ver si pueden lograr en 30 segundos agarrar a todo el grupo contrincante en ese tiempo.



<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos</li> <li>• Después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Qué les pareció la clase? ¿Cual creen que es la importancia de hidratarse? Y ¿Si les pareció competitiva la clase?</li> </ul>	<p>Mando directo</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Comprender los beneficios que lleva la recreación para mejorar los hábitos de vida saludable.</p>	<p><b>CONCEPTUAL</b></p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p> <p>Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
Observación	

FIRMA DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

FIRMA DEL TUTOR: \_\_\_\_\_

FIRMA DEL COOPERADOR: \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte.

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
-----------	------------------

Avenida Panamericana

3164244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales.

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM – 08:00 AM					X		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos de vida saludable	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos recreativos
<b>SESIÓN:</b>	6	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	22/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------

<p><b>ME ACTIVO JUGANDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se comienza realizando un juego, donde por medio de una ronda se reúne al grupo y se va cantando una canción en la cual se les enseña a los niños a comer de manera saludable.</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p>	<p>10 minutos</p>
<p><b>JUEGO Y APRENDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 1. El juego se denomina el teléfono roto; consiste en el que empieza cuando su compañero comenta al oído un mensaje entregado por el docente al que está a su lado una frase en voz baja. El que ha recibido el mensaje la repite rápidamente al siguiente y así sucesivamente hasta que termine el círculo, el alumno que no pase bien el mensaje dado por el docente deberá responder la pregunta ¿Usted desarrolla actividad física después de salir del colegio? VARIANTE: Se deberán decir dos frases y el primer grupo que diga las dos frases excelentes será el vencedor.</li> </ul>	<p>Enseñanza Reciproca</p>	<p>30 minutos</p>

- El juego del limbo; Este juego se lo realiza colocando el palo apoyando entre sillas o un soporte, se coloca el palo apoyado entre sillas o un soporte similar o bien, dos adultos tendrán que sostenerlo, los niños tendrán que pasar por debajo de la barra, a medida que todos lo consigan, la altura de la barra bajará: Por ello, el primer nivel o la primera ronda debe ser con la barra alta y luego ir bajando, progresivamente, se hace una serie de preguntas mencionando ¿porque es importante lavar las frutas o los alimentos antes de ingerir?, ¿Usted se lava las manos con jabón?
- VARIANTE: Los niños deberán intentar pasar un poco más rápido por el limbo.
- El juego de la cuerda; la cual se ejecuta dividiendo a los niños en dos equipos, cada uno se colocará en un extremo de la cuerda, en la mitad se coloca un pañuelo o una prenda que coincida con el dibujo de una línea marcada en el suelo, la persona que no

	<p>logre agarrar el pañuelo deberá responder la pregunta ¿Usted con qué frecuencia realiza el lavado de manos?</p> <p>VARIANTE: Se realizará el mismo ejercicio, pero ahora será con tiempo cronometrado en 30 segundos y el grupo que llegue al pañuelo será el vencedor.</p>
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos y después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Qué les pareció la clase? ¿Cuál es la importancia de la recreación en los hábitos de vida saludable? ¿Qué aprendieron de baile de la ensalada?</li> </ul> <p>Mando directo</p> <p>10 minutos</p>

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Comprender los beneficios que lleva la recreación para mejorar los hábitos de vida saludable.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449,3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales.



<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM - 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Buena alimentación	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos lúdicos
<b>SESIÓN:</b>	7	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	28/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación por parte de los practicantes hacia sus alumnos</li> <li>• Saludo de bienvenida</li> </ul>		10 minutos

<p><b>ME ACTIVO JUGANDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "El gato y el ratón". El objetivo principal del juego es que el gato que se lo asignara por medio de una pregunta que tiene relación con la buena alimentación atrape al ratón, mientras que los compañeros del ratón intentan evitar que lo atrapen por medio de una ronda.</li> </ul>	<p>Micro enseñanza</p>
<p><b>JUEGO Y APRENDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de la cadena: Este juego consiste en escoger a 2 personas del grupo, los cuales tomados de la mano deberán palpar a sus compañeros para así agrandar la cadena y extenderla. El último de los compañeros que se une a la cadena será el ganador. Como regla se tiene que los participantes que están en la cadena no se deben soltar de las manos y las personas que están sueltas de la cadena no deben salirse de los extremos de la cancha, la persona que se suelte de la cadena deberá responder la pregunta ¿Usted come alimentos saludables en su casa? VARIANTE: la zona del cuerpo a palpar cambiara</li> <li>• Juego 2. El tope; se escogerá a uno o dos estudiantes los cuales tendrán que pasar el tope</li> </ul>	<p>30 minutos</p> <p>Asignación de tareas</p>

tocando en la cabeza a otro compañero, no se puede salir de los extremos de la cancha, si se salen tendrá el tope la persona que se sale, antes de volver con el juego deberá responder ¿Usted conoce cuales son los alimentos dañinos para la salud?

VARIANTE: se cambiará la zona a palpar, así como también el número de estudiantes que tengan el tope

- Juego 3. El Bobi; en este juego, los participantes se sientan en círculo y cantan canciones mientras pasan una ficha u objeto pequeño (el "bobi") de mano en mano, en dirección a la derecha, al ritmo de las palmas. Cuando la música o el sonido de las palmas se detiene inesperadamente, la persona que tenga el "bobi" en ese momento queda fuera de la ronda y tendrá que elegir entre dos tipos de comida, el juego continúa hasta que solo quede un jugador, quien será el ganador, el estudiante que quede con el objeto deberá responder la pregunta ¿qué tipos de comida son buenas para una buena dieta?

	<p>VARIANTE: los estudiantes dan el ritmo del sonido de las palmas.</p>		
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<p>Estiramiento                      Recoger el material.                      Hacer fila para volver al curso.                      REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Si tuvieron sed durante la clase? ¿Si creen que van mejorando con respecto a los hábitos de vida saludable? ¿Qué conocimientos tienen sobre la alimentación? Y ¿Si han reducido el consumo de gaseosa y comida chatarra?</p>	<p>Mando directo</p>	<p>5 minutos</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
<p>Fomentar la buena alimentación desde los juegos lúdicos</p>	<p>Reconocer la importancia de la buena alimentación</p>	<p>Disminuir el consumo de alimentos empaquetados y bebidas azucarada</p>	<p>Reflexionar sobre lo dañino que es para la salud las bebidas azucaradas y los alimentos empaquetados.</p>

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
----------------------	------------------------------

Preguntas

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

---

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayán Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM – 08:00 AM					X		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Buena alimentación	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos pre deportivos del baloncesto
<b>SESIÓN:</b>	8	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	29/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Desplazamiento a la cancha</li> <li>• Se realiza unas pequeñas preguntas a los estudiantes acerca de los alimentos que están consumiendo, esto para ver si hay mejorías con respecto a la problemática</li> <li>• Se realiza un estiramiento</li> </ul>	Micro enseñanza	10 minutos

	<p>descendente.</p>	
<p><b>JUEGO Y APRENDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego del reloj: Este juego consiste en ubicar a todos los estudiantes en un círculo, un estudiante pasará al medio y tendrá el balón, este estudiante tendrá que pasar el balón al compañero que esté al frente y desplazarse al puesto de su compañero, el compañero que tiene el balón ahora en sus manos pasará al medio y así sucesivamente. La intención es no confundirse en la entrega del pase. El estudiante que se confunda saldrá del juego y deberá responder ¿Qué buen hábito de vida saludable posee?</li> </ul> <p>VARIANTE: se incluirán más balones</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>30 minutos</p>



- El Juego del balonmano; se divide a todo el grupo en 2 equipos. Cada equipo tiene siete jugadores en el campo, incluyendo un portero. El objetivo principal del juego es marcar goles lanzando una pelota con las manos hacia la portería del equipo contrario, el equipo que pierda debe hacer una serie de ejercicios como flexión de brazos, abdominales y un test de resistencia, cada que hagan una repetición deberán decir qué alimentos son buenos para la salud?

VARIANTE: todos los estudiantes deben tocar al menos una vez el balón, o goles los

	<p>hace una mujer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Conformación de equipos y Juego.</li> </ul>		
<b>RECUPERO Y RECONOZCO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento</li> <li>• Recoger el material.</li> <li>• Hacer fila para volver al curso</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Qué sintieron durante la clase? ¿Si les gusta la idea de que el premio fueran frutas? ¿Si hay cambios positivos en su alimentación? ¿Si el fin de semana comieron comida chatarra?</li> </ul>	Mando directo	5 minutos
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		

	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Concientizar mediante los juegos pre deportivos del baloncesto sobre la mala alimentación	Reconoce lo malo que es para la vida la mala alimentación	Ejecuta de manera adecuada los ejercicios propuestos para la clase.	Reflexiona sobre los malos hábitos que se tiene y desea cambiarlos para mejorar su vida.

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
	Preguntas

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449,3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
------------------	-------------------------

Avenida Panamericana

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales.

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

<b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
07:00 AM - 08:00 AM					<b>X</b>		

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	Buena alimentación	<b>TEMÀTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos pre deportivos del futbol
<b>SESIÓN:</b>	9	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	06/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Desplazamiento a la cancha</li> <li>• Se realiza unas pequeñas preguntas a los estudiantes acerca de los alimentos que están consumiendo, esto para ver si hay mejorías con respecto a la problemática</li> <li>• Se organizará a los estudiantes en un círculo, posteriormente se los enumerara del número 1 hasta el 4, se ubicará un balón en el centro del círculo, los estudiantes tendrán que correr o trotar alrededor del balón, cuando el profesor</li> </ul>	Micro enseñanza	10 minutos

	<p> diga algún número los estudiantes a los cuales se les designo dicho número tendrán que ir a ganar el balón.</p> <p>VARIANTE: se intercambiará los tipos de desplazamiento</p>		
<p><b>JUEGO Y APRENDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego de la cadena; este juego consiste en escoger a dos estudiantes, los cuales tomados de las manos tendrán que atrapar a los demás compañeros que estarán dispersos por la cancha sin salirse de los límites, a medida que se vayan atrapando a otros estudiantes la cadena se prolongará más larga, cada que la cadena atrape a un jugador deben gritar un tipo de comida dañina para la salud, la última persona que sea atrapada será el ganador.</li> </ul> <p>VARIANTE: se cambiará la zona de palpeo para atrapar a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego del reloj: Se organizará a todos los estudiantes en forma de círculo, un</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>estudiante se ubicará en el medio del círculo, un estudiante que permanezca en el círculo tendrá un balón, dicho estudiante tendrá que pasar el balón con el pie e ir a la posición del estudiante que se encontraba en el medio, así se deberán ir rotando con todos los estudiantes, el estudiante que se confunda tendrá que comprometerse a cambiar un mal hábito alimenticio.</p> <p>VARIANTE: Se introducirá más balones a la secuencia, así como también el lado de rotación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformación de equipos y juego</li> <li>• Hidratación</li> </ul>	
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<p>Estiramiento</p> <p>Recoger el material.</p> <p>Hacer fila para volver al curso</p> <p>REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Si les gustó las</p>	<p>Mando directo</p> <p>5 minutos</p>

	actividades planteadas en la clase? ¿Quiénes hicieron trampa? ¿Qué si los padres colocan lonchera para que vengan a estudiar?		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Entender la importancia de la buena alimentación	Conoce la importancia de la buena alimentación para el desarrollo de las actividades del día a día	Ejecuta de manera correcta los ejercicios propuestos para la clase	Valora la importancia de la buena alimentación en la clase de educación física.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

Preguntas

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM – 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	Cuidado de sí	<b>TEMÀTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos de Higiene Corporal		
<b>SESIÒN:</b>	10	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3	<b>FECHA:</b>	19/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se comienza realizando un juego donde por medio de una ronda se reúne al grupo y se va cantando una canción en la cual se les enseña a los niños a tener una buena higiene corporal.</li> </ul>	Asignación de tareas	10 minutos

**JUEGO Y APRENDO**

- Juego 1. Manos brillosas; los estudiantes deberán formar con rocas una torre, posteriormente deberán transportarla hacia otro punto, la última persona que transporte la roca será el perdedor y deberá enseñar el cómo lava sus manos, posteriormente los estudiantes maestros donde van a enseñar a los niños a lavarse las manos y los movimientos que hay para realizar un buen lavado de manos, Se hace una serie de preguntas

VARIANTE: Los alumnos deberán aplicar lo que sus docentes les enseñaron haciendo los movimientos que ellos explicaron en la clase.

Juego de la mímica; donde se les va a dar en un pedazo de papel, saldrán acciones tales como darse una ducha, cepillarse los dientes, o peinarse, sus compañeros tendrán que adivinar qué acción está gesticulando su compañero, ¿Como es un correcto cepillado de dientes?

**¿Cómo es un correcto baño?**

VARIANTE: Los alumnos deberán hacer la mímica, pero de espaldas y sus compañeros adivinaran que acción están realizando.

Enseñanza Reciproca

30 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 3. Vamos con el ritmo de la música en donde por medio de una canción se les va a enseñar a los niños a lavar sus dientes, ¿Cuántas veces en el día es importante el cepillado de los dientes? ¿Cuántas veces usted visita al dentista? Variante: Los estudiantes se memorizan la canción y comienzan a realizar el lavado de dientes como fue explicado por sus docentes.</li> </ul>	Mando directo	10 minutos
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos y después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Qué tiene pensado hacer después de la clase? ¿Qué conocen ellos por parte de higiene corporal? ¿Si les gusta andares sucios? ¿Si les gusta</li> </ul>	Mando directo	10 minutos

	bañarse? Y ¿Quién se lava las manos y la cara después de jugar?		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Lograr el mejoramiento de la higiene corporal por medio de actividades y juegos lúdicos.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
 naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
 brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

**DIRECCIÓN**

Avenida Panamericana

**TELÉFONO/CELULAR**

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

Aura Izquierdo

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

07:00 AM – 08:00 AM	X
---------------------	---

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	Cuidado de si	<b>TEMÀTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos de Higiene Corporal
<b>SESIÒN:</b>	11	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	20/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se comienza realizando un juego donde por medio de una ronda se reúne al grupo y se va cantando una canción en la cual se les enseña a los niños a cuidarse corporalmente.</li> </ul>	Asignación de tareas	10 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<p>Juego 1. No quiero oler mal; la cual consiste en elegir a dos alumnos que representarán el mal olor, bacterias, infecciones, consecuencia de una mala higiene corporal. Estos se colocarán a la altura de la zona de tiros libres en el campo de baloncesto. Los demás compañeros representan el</p>	Enseñanza Reciproca	30 minutos

mal aseo corporal, y se situarán en el área del campo de fútbol sala, luego de dicha actividad se procede a realizar la siguiente pregunta ¿Usted considera que la buena higiene corporal nos protege de diversas enfermedades?

VARIANTE: Los alumnos deberán adivinar cuál es el mal hábito que sus compañeros representan y deberán hacer una breve explicación.

**Juego 2. El juego de las prendas; se hacen tres grupos. Se les pasara prendas de color negro, los de negro representan la peste, contagiados por tener malos hábitos higiénicos, los de color blanco representan el agua junto con todo lo necesario para una buena higiene corporal, acabada la sesión se procede a realizar la siguiente pregunta ¿Usted cree que es importante el lavado de manos para evitar la transmisión de enfermedades?**



**VARIANTE: Los niños de blanco  
deberán enfrentarse a los niños de negro para  
enfrentar la peste y ganar el juego.**

*Juego 3. Verdadero o falso; donde el docente ira diciéndole a cada alumno que lea la frase de su tarjeta, cuando la ha leído debe contestar si es verdadero o falso y se pedirá la opinión del resto de los alumnos. Si no entienden la frase o no distinguen un mal hábito de otro bueno el profesor tratará de explicar los aspectos positivos y negativos que conlleva ese hábito indicado en la tarjeta, se procede a realizar la siguiente pregunta ¿Usted cree que llevar una buena alimentación puede disminuir enfermedades?*

*VARIANTE: Los alumnos deberán realizar el teléfono roto se le dará un mensaje al primer integrante y deberá llegar hasta el último integrante del grupo quien replicará el recado.*

<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<p>Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos y después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</p>			<p>Mando directo</p>
	<p>REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Si han mejorado con respecto a los hábitos de vida saludable? ¿Qué desayunan? ¿Si llegan con pereza a clase? ¿Cuántas personas se lavan las manos antes de comer? Y ¿Por qué lo hacen?, ¿Cómo se debe lavar las manos? ¿Si se bañan todos los días?</p>			<p>10 minutos</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>			
<p>Lograr el mejoramiento de la higiene corporal por medio de actividades y juegos lúdicos.</p>	<p><b>CONCEPTUAL</b> Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b> Identifico diferentes técnicas expresivas para</p>	<p><b>ACTITUDINAL</b> Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la</p>	

---

la manifestación emocional. formación personal.

**OBSERVACIONES**

**ESTRATEGIA EVALUATIVA**

Observación

---

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_

---

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte

**CORREO ELECTRÓNICO:** eecriollo.7597@unicesmag.edu.co  
naenriquez.3541@unicesmag.edu.co  
brayansolarte23s@gmail.com

**CELULAR:** 3023462449, 3112781331, 3205135564  
**SEMESTRE:** 9-H

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Institución Educativa Municipal INEM-Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
------------------	-------------------------

Avenida Panamericana

316 4244309

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las clases se desarrollarán con estudiantes del grado 5-3, aproximadamente son 14 estudiantes que abarcan edades entre los 9 y 10 años, la mayoría de los estudiantes son de estratos 1 y 2, en donde los padres se dedican a labores informales

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	Aura Izquierdo
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3103519414

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 AM – 10:00 AM				X			

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Cuidado de si	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos de Higiene Corporal
<b>SESIÓN:</b>	12	<b>GRADO O EDADES:</b>	5-3
		<b>FECHA:</b>	26/10/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ME ACTIVO JUGANDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se pregunta si han aprendido algo acerca de los hábitos de vida saludable</li> <li>• Realiza estiramiento descendente</li> </ul>	Asignación de tareas	10 minutos
<b>JUEGO Y APRENDO</b>	<p>Juego 1. Te cuidas y yo me cuido; donde se les enseña a los estudiantes sobre el lavado de manos, ya que si no lavan bien sus manos desarrollarán enfermedades a corto y largo plazo acabada la sesión se plantea la siguiente pregunta Luego de salir del baño ¿Usted se lava las manos para evitar cualquier infección? VARIANTE: Los alumnos deberán hacer el lavado de manos, pero ahora con las manos de su compañero.</p> <p>Juego 2. Juego del hábito; donde los docentes hablan a los estudiantes de lo que es un buen hábito y un mal hábito a la hora de realizar la higiene corporal de los estudiantes en donde se plantea las siguientes preguntas ¿Usted se hidrata con gaseosas y no con agua?</p>	Enseñanza Reciproca	30 minutos

	<p>¿Usted duerme sin cepillarse los dientes? ¿Me lavo las manos con frecuencia?</p> <p>VARIANTE: Los docentes van a decir un buen hábito y un mal hábito y los estudiantes por medio de una obra de teatro van a interpretar la información dada por los profesores.</p> <p><i>Juego3. Juego de mímica sobre la higiene personal; donde los niños aprenden a entender la propuesta jugando un juego de mímicas sobre higiene. Un niño elige una acción de higiene, tal como lavarse los dientes, toser en la manga o ducharse. Luego el niño actúa ese hábito de higiene sin usar palabras. Se procede a realizar la siguiente pregunta ¿Usted con qué frecuencia realiza el cepillado de dientes?</i></p> <p>VARIANTE: Se divide el grupo en dos y el grupo que más acciones adivine será el ganador.</p>
<p><b>RECUPERO Y RECONOZCO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluyendo la sesión se compete a realizar una retroalimentación con los estudiantes, donde se busca generar respuestas a las inquietudes de los alumnos y después de ellos se conduce a llevar a los niños al salón</li> </ul> <p style="text-align: right;">Mando directo</p>

10 minutos

	<p>donde los recibe la profesora directora de grupo y la practicante encargada del grupo de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por último, palabras de agradecimiento desde los practicantes hacia los alumnos y la profesora encargada.</li> <li>• REFLEXION: Se realiza un proceso reflexivo por parte de los profesores con la ayuda de los estudiantes, en donde se pregunta ¿Si han visto cambios de los hábitos de vida saludables en todas las sesiones? ¿Si han cambiado la alimentación y la importancia de esto? ¿Si cuidan los dientes y cuantas veces se cepillan al día?</li> <li>• Después de esto se realiza la despedida</li> </ul>		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Lograr el mejoramiento de la higiene corporal por medio de actividades y juegos lúdicos.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Observación		

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**FIRMA DEL TUTOR:** \_\_\_\_\_

**FIRMA DEL COOPERADOR:** \_\_\_\_\_



#### 9.5.4 *Evaluación.*

El proceso evaluativo, que se desarrolló para medir los alcances y logros obtenidos por los estudiantes a lo largo de las sesiones de clase con respecto a los juegos recreativos para mejorar los hábitos de vida saludable fueron los siguientes.

El primer Instrumento evaluativo que se aplicó, fue una rúbrica, ya que estas son muy conocidas por los maestros, puesto que son guías precisas que valoran el aprendizaje y los productos realizados por los estudiantes en un lapso de tiempo, esta rúbrica se evidencia como una tabla que desglosa los niveles de desempeño de los estudiantes en un aspecto determinado con criterios específicos sobre rendimiento, éstas indican el logro de los objetivos curriculares y de las expectativas de los docentes; el caso de la presente investigación, los criterios de evaluación se basaron en medir la capacidad de integración de los estudiantes, el aprender de los errores, reflexionar sobre el tema, las categorías y subcategorías.

Para realizar dichas evaluaciones, se tuvo en cuenta además algunos criterios básicos: la puntualidad para el inicio de las actividades, la participación de cada uno de los estudiantes de forma individual y grupal, en donde los juegos populares como herramienta pedagógica y la estructura de los talleres dio pautas para evidenciar el fortalecimiento de los estilos de vida saludable, dichos conocimientos adquiridos en el proceso que se llevó a cabo desde esta perspectiva, el proceso evaluativo fue de manera integral que les dio la posibilidad a cada uno de los integrantes del grupo sujeto de estudio adquirir nuevos conocimientos, poniéndolos en práctica y brindándolos con sus compañeros, o a la sociedad. Siempre teniendo en cuenta la orientación pertinente por los estudiantes maestros.

Los procesos se establecieron de la siguiente manera:

**Formativa:** tiene como objetivo mostrar al profesor y a sus estudiantes qué progresos tuvo este último. También, señalar qué fracasos hubo durante los procesos tanto de enseñanza como de aprendizaje y, por último, analizar las conductas del alumno a lo largo del transcurso de aprendizaje para ver hasta qué punto fueron alcanzados los objetivos.

**Diagnóstica:** en esta evaluación se busca demostrar si los estudiantes están en condiciones de comenzar a estudiar un determinado tema o unidad, la situación personal del alumno en una determinada etapa del curso, ya sea familiar, física o incluso emocional, y por último, muestran en qué nivel los alumnos lograron los objetivos propuestos.

**Sumativa:** esta clase de evaluación valoran los comportamientos finales de los estudiantes hacia el final de un determinado proceso, permiten verificar si se han alcanzado o no las metas propuestas y

hacer una reseña de los contenidos tratados a lo largo de un curso. Por último, sirven para integrar en un juicio de valor todo aquello que se ha dicho sobre una persona a lo largo del curso.

### 9.5.5 Recursos

#### Talento Humano

Las personas que intervienen en la investigación fueron, el grupo de investigación junto al docente de investigación, tutor de práctica, docente cooperador y los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

#### Recursos didácticos

**Tabla 3.**

*Recursos didácticos*

<b>Objetivos específicos.</b>	<b>Técnica.</b>	<b>Recurso didáctico.</b>	<b>Cantidad.</b>
Diagnosticar los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM.	Encuesta	Cronometro.	1
		Base de datos.	1
		Lápiz	14
		Hojas	14
Aplicar los juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM.	Observación participante	bafle	1
		conos	10
	Taller pedagógico	Pito	1
		Balón de baloncesto	1
		Balón de microfútbol	1
Evaluar el efecto de los juegos populares los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM.	Encuesta	hojas	14
		lapiceros	14

Nota. Elaboración propia.

### 9.5.6 Recursos financieros

**Tabla 4.**

*Recursos financieros*

<b>Concepto.</b>	<b>Cantidad.</b>	<b>Valor unitario.</b>	<b>Valor total.</b>
Cronometro	1	20.000 COP	20.000 COP
Bafle Musical	1	80.000 COP	80.000 COP
Pito	1	3.000 COP	3.000 COP
Transporte	10	6.000 COP	60.000 COP
Hojas de investigación	40	300 COP	12.000 COP
<b>Valor total de la investigación</b>			<b>175.000 COP</b>

Nota. Elaboración propia.

## 10 Análisis e Interpretación de Resultados

El presente informe final de investigación denominado “Mejorar los hábitos de vida saludable mediante juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central de la ciudad de Pasto – Nariño”, tenía como objetivo que el estudiante fortalezca sus conocimientos sobre la importancia que tiene la actividad física y con ello el valor del ejercicio físico y el valor de la recreación, así como también el Cuidado de Si a través de la buena alimentación y la higiene corporal dentro y fuera de la clase de Educación Física a través de los juegos populares, a través de una interacción teórico-práctica.

Un segundo momento, del proceso investigativo estuvo relacionado con las técnicas e instrumentos de recolección de información que permitieron a los investigadores establecer dos técnicas con sus respectivos instrumentos como lo fueron. Para el primer objetivo se aplicó la encuesta, y el cuestionario. Para ello, se realizó la redacción de las preguntas de forma sencilla para que los estudiantes las comprendan según el cuestionario con preguntas cerradas, es decir, con el objeto de facilitar la codificación posterior, las respuestas a cada pregunta de las que aparecen fijadas en el texto y las cuales tuvieron el aval.

De la misma, manera para el segundo objetivo la técnica fue los talleres pedagógicos que según (Vasco, 2013) un taller es un ambiente educativo en el cual la interacción con el conocimiento es también interactiva entre los colaboradores, de manera que genere conocimientos individuales en cada uno de los estudiantes que les permitió adquirir la experiencia a través de los juegos populares en donde se establecieron diferentes habilidades, preguntas y respuestas que permitieron conocer y reflexionar sobre los hábitos de vida saludable.

En el mismo sentido, la observación participante establecido un papel muy importante dentro del proceso de la aplicación de los talleres, debido a que gracias a esta técnica fue posible percibir todos los hechos que hacen parte del contexto en este caso educativo, entrelazados directamente con el tema de investigación que llevaron a los estudiantes-docente: conocer, comprender, analizar y explicar cómo los juegos populares el grupo sujeto de estudio, yaqué permitió estar en contacto directo con los estudiantes y con ello sistematizar la información sobre la buena alimentación e higiene corporal.

Para el proceso, de registro de las dos técnicas aplicadas se utilizó el diario de campo un instrumento que permitió recolectar información del grupo sujeto de estudio, además es fue una herramienta propia e indispensable, en la proporción de datos que ayudaron a enfocar el problema real del grupo y una ayuda constante para observar la realidad e integrarla a la actualidad,

encontrando gran importancia en la observación, cuyos datos derivan mucho en el desarrollo de la investigación. Por lo tanto, fue un documento que exigió un registro de acontecimientos, sucesos, observaciones, posibilitando a los estudiantes reflexione por medio de sus opiniones, creencias, dudas, sentimientos, concepciones y demás pensamientos y emociones lo que contribuye a conocer de forma más precisa el progreso y las necesidades de cada participante con el objetivo de potenciar su aprendizaje para ayudar en el mejoramiento de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

Lo mencionado, permitió establecer el tercer aspecto relacionado con la sistematización, que permitió encaminar las acciones investigativas hacia el análisis de los diferentes acontecimientos, mismo que a su vez brindaron bases hacia la solución pertinente al problema objeto de estudio en donde se cita a (Oscar Jara 2008. p. 42.), quien dice que: “la sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias, que a partir de su ordenamiento y reconstrucción descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, como se han relacionado entre sí, y por lo que han hecho de ese modo”. En este sentido, la sistematización permitió organizar u ordenar los hechos, acciones o comportamientos que se observaron en cada una de los talleres, facilitando la descripción, reflexión y análisis para la elaboración del conocimiento a partir de los datos recolectados, con el fin de esclarecer los problemas evidenciados en el contexto en la particularidad de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, mediante la aplicación de los juegos, las experiencias vividas, donde se implementó la parte teórica - práctica de talleres relacionada con los estilos de vida saludable la realidad teniendo como finalidad la organización de la información.

Continuando con el procesos de la sistematización, se utilizó la hermenéutica que permitió analizar, comprender e interpretar las diferentes acciones que se observaron durante los talleres y actividades en los diferentes espacios de aplicación, teniendo en cuenta la base teórica que ofrecen los autores, además de los acontecimientos que se produjeron en el grupo sujeto de estudio, logrando por consiguiente hacer una interpretación clara de los hechos existentes con ello fortalecer la importancia que representa el tema y con ello poder analizar y transformar las condiciones que demostraron los integrantes del grupo dentro del proceso de investigación.

Por último se ubica el papel que represento el proceso de triangulación que tuvo en cuenta tres aspectos fundamentales como son: la observación, la teoría y el proceso de interpretación, los cuales ayudaron a clarificar los acontecimientos sucesivos observados a lo largo de la investigación

para dar solución apropiada al tema con el fin de alcanzar los objetivos propuestos de una manera ordenada, sistemática, manejar e interpretar de manera jerárquica, clara, fehaciente y concisa, sobre los diversos hechos, datos, y planteamientos, relacionados a este proceso investigativo.

### **10.1 Diagnóstico y Análisis de Interpretación de Resultados e Importancia de la Actividad Física y Actividad Física Musicalizada, Actividad Recreativa en los Estilos de Vida Saludable.**

Para dar cumplimiento al objetivo relacionado con el diagnóstico se logró teorizar los diferentes hechos que se fueron evidenciando al momento de aplicar la encuesta y conocer los diferentes puntos de vista en donde los estudiantes dieron al momento de aplicar el cuestionario para seleccionar los problemas y propósito de estudio a partir de reconocer los antecedentes que lo generan desde el contexto donde surgen; el proceso metodológico y la aplicación de técnicas de investigación permiten el diseño de unidades de análisis, como resultado de la comprensión e interpretación de hallazgos mediante la aplicación las dos técnicas mencionadas y con ello, valorar su factibilidad.

Además, al realizar la aplicación de la técnica e instrumentos, se evidenciar el valor que representa las categorías que permiten expresar la conceptualización propia, considerándolo el medio que admite describir, comprender y relacionar hallazgos de la intervención pedagógica que posibilite la identificación del problema.

Para el proceso del marco de referencia que representó se partió de la estructura de conceptos teóricos de algunos autores, el cuestionario de preguntas y la sistematización de la información la cual fue registrada en las matrices, a través de una codificación que permitió conocer los diferentes puntos de vista de los participantes logrando con ello, procesando cada uno de los datos que dieron pie a evidenciar la comparación constante con referencia a sus significados y sus relaciones constantes, en donde se comparó los código con código, código con categoría, código con nuevos datos que dieron pie para responder a los cuestionamientos que surgieron en los conceptos emergentes.

En primera instancia, se retoma el valor que representa la actividad física, esta fue orientada en cada uno de las preguntas, buscando el objetivo que es la acción de todo tipo de movimiento corporal que puede realizar el estudiante dentro de las preguntas y en el uso de su tiempo libre para llevar a concientizar de su importancia en cada acción que se realice como por ejemplo: caminar, uso de la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales, populares, la práctica de un deporte entre otras acciones que lleven para la mejora de su salud y calidad de vida.

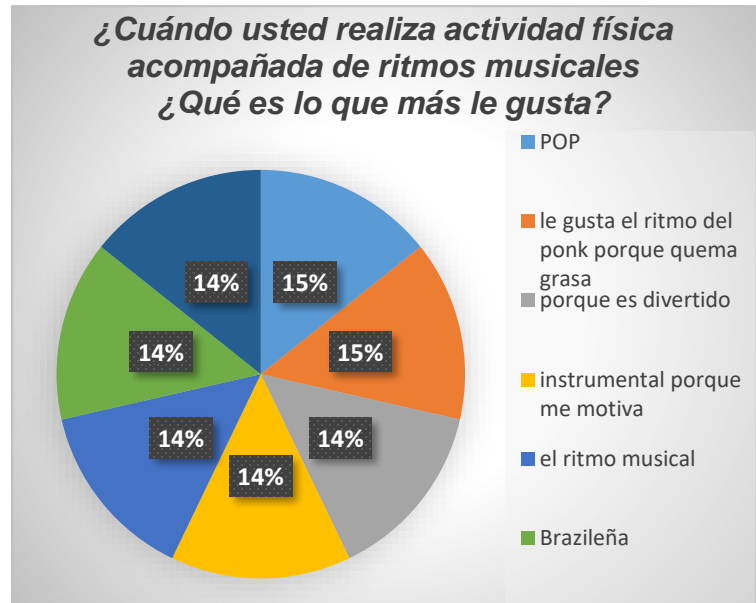
Para ello, se cita a (Samaneh, y otros, 2015) quien expresa “algunos aspectos de un estilo de vida saludable, como la práctica de actividad física y los buenos hábitos dietéticos, son considerados factores protectores frente a enfermedades crónicas no transmisibles”. Lo mencionado, permite decir que toda actividad física que se realice, debe establecerse como rutina que beneficie el cuidado del cuerpo y de la salud para la prevención de enfermedades. Además, si la actividad física es asumida desde temprana edad, en casa y escuela, como herramienta favorece y fomenta la formación en hábitos que lleva a que cada uno de los infantes puedan establecer un autocuidado, autocontrol y exigencia al reconocer las diversas capacidades y habilidades que poseen, a través de diversas propuestas de movimiento y trabajo físico.

De la misma manera, la actividad física forma parte fundamental de los hábitos saludables de cada persona, definida por (CEBALLOS, Oswaldo, 2009. p.12) quien menciona: “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares”. Es así como la actividad física es un concepto que ha cobrado interés en todos los centros educativos, ya que gracias a las actividades que realizan con una previa planificación, implican de forma positiva en la salud, esto se debe a que el ejercicio es un buen elemento que se encarga de aprovechar el tiempo libre, dejar el sedentarismo, prevenir la obesidad, liberar el estrés, combatir cierto tipo de padecimientos entre otros. Actualmente son muchos los espacios dedicados a la realización de actividades físicas, ya sea en las instituciones educativas o fuera de ellas, ejemplo de ello son los parques, espacios al aire libre, plazas, polideportivos, gimnasios y demás.

En el mismo orden, se procede con la parte del diagnóstico que permitió establecer el primer objetivo sobre los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 se estableció la encuesta y el cuestionario, estableciendo 4 preguntas en donde los estudiantes dieron sus respuestas de la siguiente manera: con codificación **S1.P1.R1**, (ver anexo 1- matriz 2) *¿Cuándo usted realiza actividad física acompañada de ritmos musicales ¿Qué es lo que más le gusta? (ver figura 4)*

**Figura 3**

*¿Cuándo usted realiza actividad física acompañada de ritmos musicales ¿Qué es lo que más le gusta?*



Nota: Elaboración propia

Con referencia a la pregunta, se puede evidenciar que el 30% de los encuestados mencionan “porque puedo mover todo el cuerpo, no me gusta la música porque cuando realizo alguna actividad me distrae, me gusta el ritmo del punk, porque es divertido, porque me relaja, la bachata reguetón, no lo he practicado, merengue, rock, la electrónica, el reguetón, nos permite bailar, saltar, movernos a diferentes ritmos”. Asimismo, el 70% de los encuestados se dividen en los siguientes ritmos: porque es divertido, instrumental, el ritmo musical, Brazileña y Bachata. Lo mencionado por los estudiantes, fue importante ya que ayudó a conocer qué tipo de música gustan y con ello poder trabajar la parte de la postura, equilibrio, la capacidad respiratoria; así como también el beneficio que le proporciona al escuchar estos tonos de ritmo motriz y la utilización de su propio cuerpo para expresar sentimientos y emociones; asimismo, disfruta con la música.

Con la manifestación que expresan los estudiantes, la actividad física musicalizada se puede evidenciar que la música es parte de la vivencia cultural de cada infante, así como lo expresa (Webber 1969), “la percepción estimula la respuesta, esto es, el niño/a puede aprender diversos conceptos acerca de los elementos de la música, melodía, ritmo, dinámica,”. Este punto de vista da pie para decir que el que los estudiantes conozcan los diferentes ritmos musicales y con ellos se identifiquen, evidencia que en ellos al escucharlas les llama la atención, y le gusta, al igual que



muestra gran interés por los diferentes movimientos, ritmos y coordinación lo que los lleva a obtener, el sentido rítmico que se enriquece, además de la respuesta motriz que brinda al momento de bailar.

Siguiendo con las preguntas, se menciona lo siguiente *¿Por qué le gusta?* Se evidencia que la respuesta de los estudiantes 14 estudiantes está en un 100% de los encuestados dan a conocer las siguientes expresiones: “me gusta el ritmo, no me gusta, porque baje de peso, el reguetón porque se baila diferente, porque bailo porque motiva, porque me da inspiración, porque todos hicimos lo mismo y estuvo divertido”. (ver figura 5).

**Figura 4**  
*¿Por qué le gusta?*



Nota: Elaboración propia

Lo manifestado por los estudiantes, permite evidenciar que los diferentes tipos de música en cada uno de ellos les transmite emociones, sentimientos, los evoca a experiencias que los lleva a expresarse, comunicarse, y poder así relacionarse con sus iguales fortaleciendo las habilidades sociales.

En este sentido, se cita a (Juslin,2008, p. 123) quien dice que: “Las personas valoran la música por muchos aspectos, pero el más destacable es por la emoción que transmite, cualquier sonido o canción nos transmite una emoción o sensación; la música despierta una serie de emociones satisfactorias o positivas y de felicidad”. Desde lo manifestado por los estudiantes y el aporte del autor, las emociones tienen un papel relevante en la formación de la personalidad e

interacciones sociales que tienen los estudiantes, también estas emociones las pueden experimentar en cualquier espacio y tiempo. Como las emociones son algo que viven en cualquier espacio, la escuela es otro ambiente más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan y se enseña a gestionar las emociones.

Además, para el autor Schacter y Singer (1962), las emociones son el resultado de la evaluación cognitiva de un evento y también de las respuestas corporales. La persona percibe los cambios funcionales, toma conciencia de lo que sucede a su alrededor y formula sus emociones en base a ambas observaciones, de tal manera expresa sus emociones de un carácter positivo o de manera negativa, cada persona tiene su propia emoción, estas emociones pueden variar en intensidad y duración, están agrupadas a las experiencias personales y expresiones conductuales específicas, cuando ocurre algo placentero todavía cabe señalar que las emociones se lo comunican o existen respuestas al entorno de manera de nostalgia, burla, enojo o pena.

Se podría decir entonces, que la manifestación de los estudiantes con referencia a los diferentes tipos de música, estos benefician todos los planos de su desarrollo cognitivo, físico y emocional, aspectos que favorecen el desarrollo integral, ya que los diferentes ritmos musicales que les atrae, le transmiten y le permite expresarse. De este modo, produce disfrute y juego, suscitándole al movimiento y al baile, empleando para todo ello su cuerpo como medio de expresión.

Continuando con la pregunta **¿Qué ritmos musicales le gustan a usted para realizar actividad física?**, Con referencia a esta pregunta los 14 estudiantes dieron sus puntajes de la siguiente manera: EL 29% de los encuestados afirman que les gusta la electrónica para realizar actividad física, El 29% de los encuestados prefieren escuchar los ritmos de Reguetón y brasileño para practicar actividad física, El 42% de los encuestados se divide en los siguientes ritmos: Instrumental, ritmo del pop, merengue, bachata, ponk, electrónica y guaracha. (ver figura 6).

**Figura 5**

*¿Qué ritmos musicales le gustan a usted para realizar actividad física?*



Nota: Elaboración propia

Se podría decir que los infantes ante esta pregunta y el estímulo de los diferentes ritmos musicales, no solamente se entrenan a nivel físico y sensorial como se podría suponer, sino que potencian continuamente su desarrollo intelectual, ejercitando el desarrollo y el pensamiento tanto individual como social de los infantes a la hora de practicar.

Con referencia a lo mencionado, la autora Mala Garriga (2003, p. 21) expresa: “el educador debe de establecer todas las formas posibles de ritmos musicales que independientemente de la letra, comunica un mensaje, una comunicación, y así transmitir confianza, facilitar espacios temporales y físicos que permitan a los y las estudiantes expresar múltiples sensaciones y opiniones”. Desde este punto de vista, los diferentes ritmos musicales que escuchan los infantes al momento de ser escuchadas, propician diferente significado para diferentes personas, y los tipos de música además ejercen la misma influencia en todas las personas, estimulan sus emociones, estado de ánimo, pueden afectar el comportamiento e inclusive la toma de decisiones. Además, la música entendida como parte del estilo de vida, es algo esencial en la vida humana, a través del desarrollo de actividades musicales se desarrollan diversas capacidades como puede ser el desarrollo de la memoria, la discriminación auditiva, la sincronización, el sentido de pertenencia a un grupo, la atención y la participación.

Con relación a la pregunta: **¿Por qué le gustan los ritmos mencionados anteriormente?**

**Figura 6**

*¿Por qué le gustan los ritmos mencionados anteriormente?*



Nota: Elaboración propia.

Desde el aporte de los 14 estudiantes que conformaron el grupo sujeto de estudio, se puede decir que: el 25% de los encuestados mencionan que les gusta los ritmos porque tienen buen ritmo, el 25% de los encuestados afirma porque los motiva, y el 50% restante de los encuestado mencionan lo siguiente: el fútbol porque es mi deporte favorito, porque tiene muchas letras, porque me hace sentir otra persona, porque siempre los escucho en la casa. El ritmo está condicionado al movimiento del cuerpo, este lleva a determinar la manifestación rítmica a través de diferentes ejecuciones de movimientos que sean acordes al tipo de estímulo sonoro recibido por medio de la utilización de todos los sentidos, de este modo se dan a conocer las perfectas ejecuciones rítmicas, que ayuda a familiarizarse con las actividades motrices. (ver figura No5).

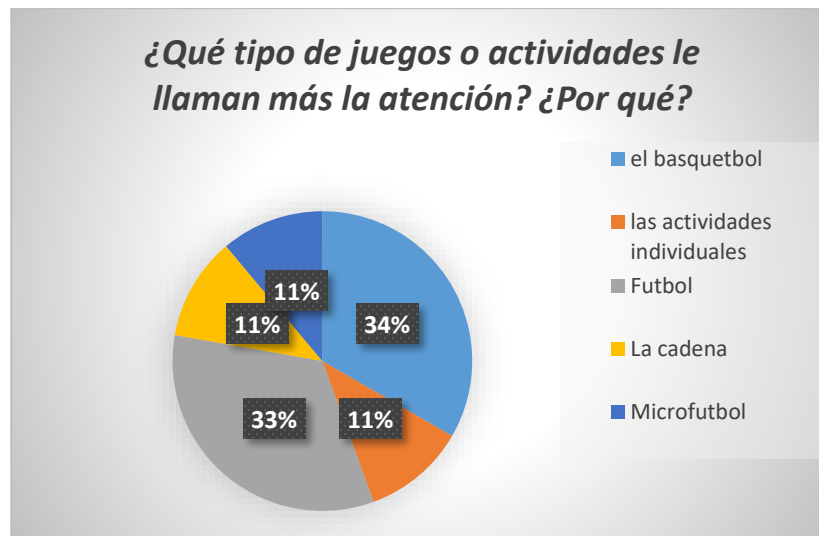
En este orden de ideas, el autor Ducourneau (1988, p. 77) opina que “el sonido y el ritmo de la música influyen en la motricidad y la sensorialidad, de igual forma que la melodía está muy relacionada con la afectividad; y si la inteligencia y afectividad son dos aspectos indisolubles de la persona, la música llega al individuo en su totalidad”. Por otro lado, Abbadie y Gillie (1973, p. 19) “hablan de la importancia de la audición, y proponen desarrollar las facultades de concentración y de atención, puesto que esta última es indispensable para el acto de escuchar, y el grado en que se desarrolle será proporcional a la audición que se obtenga”. El punto de vista de ellos dos autores, lleva a que a pesar de que todos los infantes no realizan las mismas manifestaciones, estas particularidades permiten al docente aprovechar cualquier momento para convertirlo en una

experiencia musical. Ya que, los infantes obtendrán un beneficio para él, ya que se está fomentando el sentido del tiempo, su coordinación, su creatividad y se mejorará su habilidad para resolver problemas.

La finalidad de esta pregunta *cuando realiza juegos en la clase de educación física ¿Qué tipo de juegos o actividades le llaman más la atención? ¿Por qué?*

**Figura 7**

*Cuando realiza juegos en la clase de educación física ¿Qué tipo de juegos o actividades le llaman más la atención? ¿Por qué?*



Nota: Elaboración propia.

Con relación a esta pregunta los 14 estudiantes expresan que: el 34% de los encuestados realiza actividad por medio del baloncesto, el 33% de los encuestados realiza como actividad el fútbol y el 33% restante de la población encuestada realiza las siguientes actividades: las actividades individuales. (ver figura No 6). La cadena y microfútbol. Lo manifestado por los estudiantes lleva a evidenciar que la práctica deportiva les permite la interacción, manifestar emociones, favorece la salud de niñas, niños e influye en sus comportamientos a través de los valores que transmite; practicarlo de manera habitual es crucial para su desarrollo integral. La elección del deporte que se realice dependerá de la edad y de las preferencias. En los más pequeños las actividades más apropiadas son las que mezclan la diversión con el desarrollo de su psicomotricidad, equilibrio y coordinación.

Para, Sánchez Bañuelos (2000), la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que

las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. Se puede decir que para el grupo sujeto de estudio el deporte es la realización de una actividad física reglada que produce aumento del gasto energético y contribuye a mejorar la condición física de los que lo practican, sin importar la modalidad, además, les brinda una serie de beneficios, ya que mejora la forma y la resistencia física, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

### **Análisis e interpretación de los talleres pedagógicos para fortalecer las actividades musicalizadas y las actividades Recreativas**

Dentro del proceso investigativo para la estructuración del informe final, la sistematización de la información del alcance del segundo objetivo, se tuvo en cuenta la interpretación tanto de las subcategorías y las categorías emergentes como resultado de la aplicación de los talleres que para este proceso se desarrollaron 6 sesiones dando respuesta a los planes de clase establecidos en cada sesión 4 talleres que den cuenta del proceso de la sistematización de resultados. Además, se estableció la técnica de la observación participante y el instrumento del diario de campo. Proceso que fue sistematizado y jerarquizado bajo la codificación y el vaciado de los matices que permitió evidenciar la sistematización de los resultados tomando como base el proceso de la triangulación: observación, autor e interpretación de la realidad evidenciada en cada uno de los talleres.

Con referencia a la los talleres Pedagógicos, estos se aplicaron en cada una de las sesiones como estrategia, los cuales formaron parte primordial en la realización de actividades Física musicalizada y los juegos recreativos para mejorar los estilos de vida que se adquieren, están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, los cuales se adaptan y dando sentido a través de la enseñanza y los cambios favorables en los hábitos de vida saludable del que aprende fortalecer y para ello, se establecieron tres fases del proceso didáctico.

En la parte, metodológica de las clases se solicitó a los estudiantes realizar consulta sobre el tema de higiene corporal como factor muy importante dentro de los hábitos de vida saludables. En la segunda fase Juego y aprendo, se tuvo en cuenta los aprendizajes significativos de los estudiantes para crear, buscar y jugar, con el fin de tomar conciencia de la importancia que representa la higiene corporal para el fortalecimiento de los hábitos de vida saludables y la fase tres Recupero y conozco: en donde se buscó que a través de los talleres teórico-prácticos se generen los aprendizajes significativos y nuevos conocimientos que se construyen a partir de la experiencia, de

hacerse responsables de sí mismos, de sus acciones o de su entorno, donde cada uno es responsable de la construcción hacia un estilo de vida.

En el primer taller, la parte inicial: **Me activo jugando** se situaron los juegos juego del limbo, el reloj y búsqueda del tesoro, las cuales tuvieron como objetivo elevar la temperatura de forma progresiva y así ellos entrarán en calor, estos ejercicios o juegos se deben desarrollar iniciando de cabeza hacia los pies o en sentido contrario, también debe incluir un poco de movilidad articular y ejercicios de estiramiento; los cuales ablandarán dichos músculos y tejidos para así desarrollar los ejercicios de la siguiente fase de manera adecuada evitando algunas lesiones.

Con referencia a la parte central: **Juego y aprendo**, al realizar el taller, se buscó que los estudiantes realicen movimientos improvisados y que a medida que van tomando confianza, mediante la práctica, ritmo y movimiento se vayan uniendo hasta acabar asimilando el concepto. Por otra parte, cabe destacar, que los juegos establecidos admiten muchas variaciones, les da la posibilidad de ser creativos y no seguir con una estructura rígida ya que les permite tantas variantes como se les puedan ocurrir, traduciéndose esto en un gran abanico de posibilidades. Cada intervención genero un estado de ánimo alegre, así como también encuentran placer al momento de realizarlas, por otra parte, esta diversión crea en ellos el sentimiento de relajación que se ve reflejado cuando ellos realizan en los diferentes grupos que se conforman participando de forma activa. Además, en algunos estudiantes se escuchó; <<que dolor de las piernas, no es fácil mantenerse en el juego>>, << el juego parecía fácil, pero a lo último ya no daba>>; <<no fue fácil pues yo voy a ejercitarme más, no es lo mismo bailar y moverse en esa forma>> << debemos prepararnos más, para evitar el cansancio>>, <<Pero fue divertido jugar y luego bailar, sino que vergüenza>>. (ver matriz 4).

En cuanto, a la finalización de la clase la fase de: **Recupero y conozco**, se llevó a los estudiantes a preguntarles *¿Que sintió al realizar esta actividad?* Los estudiantes manifestaron que <<los juegos fueron más sencillos, la parte de bailar y jugar fue divertido, nos generó alegría>>, otros expresaron: << las actividades con música nos permitieron movimientos, trabajar en grupo, generó alegría, placer, salud y bienestar>>, <<para nuestro grupo nos dio la posibilidad de ser creativos, y nos divertimos >>. <<las actividades recreativas combinadas con música fueron chévere pero no fueron fáciles>>.

En el proceso, de inicio del taller, lo establecido les permitió generar la acción de diversión, que según el autor Fingerman (2014), “la diversión es un tiempo en la que la mayoría de las personas gozan; debido a esto se halla o nace el placer que se trasmite en el cuerpo como también

en la mente, de esta manera el cuerpo entra en una fase de movimiento, relajación; como bien se sabe la forma de diversión parte de la manera en que uno elija, por otra parte la diversión entra a participar de forma activa jugando, cantando, bailando etcétera”. (p,45). Es importante decir que en este taller fue favorable establecer la relación del juego y el baile a través de la música, la cual permitió fortalecer la parte motriz, que acompañado de la música se establece el desarrollo del cuerpo y del movimiento.

Para ello, se toma” (G. Greatzer y A. Yepes, 1964) quien dice: “Para el niño, el habla y el canto, la música y el movimiento, forman un todo indivisible; esta conexión íntima es la que nos conduce con naturalidad y sin salto alguno de las palabras habladas al ritmo, de las formas rítmicas a la melodía. La repetición de las palabras convenientemente dispuestas, permiten al niño la comprensión de cualquier combinación rítmica...”, Lo mencionado dio la posibilidad de evidenciar que en los estudiantes los juegos musicalizados generaron gusto interés, ya que les posibilitó conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.

De manera similar, el autor Bolaños (2006) sostiene que, “el movimiento rítmico libre brinda a los infantes la posibilidad de desarrollar sus aptitudes psicomotrices y personales, además de que las actividades de expresión corporal son vías que otorgan a los niños la posibilidad de evolucionar su potencial artístico”, las actividades ubicadas en el taller, llevaron a los estudiantes a generar motivación e interés por lo que estaban realizando y posibilitó además a los docentes impregnarse de las sensaciones positivas que fueron generadas del trabajo colectivo e individual que les propicio el juego.

Lo establecido, dentro del proceso de análisis, lleva a retomar a los autores los autores (Zambrano Mateo, Sánchez, Jorge Luis. 2014. p193). afirman que “Por su gran impacto en la infancia, es necesario enfatizar que los juegos educativos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza, y los estudiantes pueden enfrentar mejor las dificultades académicas o deportivas para adaptarse al entorno”. Por ello radica la importancia de realizar actividades recreativas en edades tempranas ya que les permite a los infantes el conocimiento y control del propio cuerpo. En primera instancia, el niño aprende a conocer las diferentes partes de su cuerpo, a diferenciarlas y a sentir su papel; en el segundo aspecto, llega a la independencia de sus movimientos y a la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción.

Por esta razón, fue importante el desarrollo del esquema corporal que los llevo a través de los



juegos recreativos a conocer, mover las diferentes partes que componen los distintos segmentos corporales y conseguir la independencia segmentaria, global y funcional, llevándolos paso a paso para comenzar con ejercicios de movimientos que los lleven a reconocer y representar el cuerpo de los demás, al control sobre la postura y la respiración y a la capacidad de relajar global y segmentariamente su cuerpo.

Por último, se toma el punto de vista de Fernández (1999), la define como “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p. 2). En este orden de ideas, fue importante que los niños conozcan y sepan en que consiste la imagen mental de su propio cuerpo, de sus miembros y las posibilidades de movimiento junto a sus limitaciones espaciales. Los juegos lúdicos y el uso de la música les permitió tener conciencia de todos los miembros corporales y de sus posibilidades de movimiento, del gesto preciso a realizar previamente en su ejecución, y la posibilidad de corregir los movimientos en cada una de las sesiones de clase.

Del mismo modo, se establece el taller dos, en su fase *Me activo jugando*, se tomaron las actividades: el juego de las sillas musicales Juego, el baile de los conos; para dar inicio a la clase se procedió a realizar un calentamiento o disposición del cuerpo a través de juegos y ejercicios que permitan la movilidad articular en todas sus posibilidades de movimiento, ejercicios que lleven a desplazamiento, de intensidad suave y forma variada como ejercicios de carrera variada y suave, tratando de implicar a todo el cuerpo o, al menos, a la mayor parte posible del mismo, por último ejercicios localizados o específicos es decir, sobre los grupos musculares que más interesen y, también, de forma igual o parecida a la posterior acción de movimiento que se quiere alcanzar.

Con referencia, a la fase central *Juego y aprendo*, las actividades establecidas tuvieron como propósito que los estudiantes tengan la vivencia de varios ritmos musicales y que les permita a su vez mejorar la coordinación que los lleve a trabajar de forma simultánea el trabajo muscular y movimiento del cuerpo, que los lleven a ejecutar los juegos presentando al inicio confusión de sus dos lados (derecha – izquierda) al moverse, porque al momento de asignar las tareas, ellos dudaban hacia donde realizar el giro y la ubicación al momento de saltar los conos o de ubicarse en la silla, llevaron a que en ellos haya dificultad en con el conocimiento del cuerpo, en sus partes y sus movimientos, en el dominio de conceptos espaciales y temporales y de la relación de los objetos con su propio cuerpo. A medida que el juego iba avanzando, y comprendiendo las dinámicas establecidas en el taller, se evidencia seguridad sus desplazamientos, permitiéndole al

niño mejorar su control postural el cual ayudó a tener una buena alineación de su cuerpo en el desarrollo de las diferentes actividades propuestas en el transcurso de este proceso de formación para el estudiante.

Otro aspecto a observarse, fue que la gran mayoría de los niños manejaron el ritmo marcado por la música, ya que realizaban varios movimientos antes de sentarse y saltar los conos, aunque algunos de ellos se aceleraban y desordenaban, en general fueron armónicos y uniformes, observándose una buena coordinación audio motriz, ya que los estudiantes pudieron enlazar los ritmos para de este modo dar una respuesta motora acorde.

En relación con la fase final **Recupero y conozco**, se realizó la pregunta a los estudiantes *¿Consideran que las actividades utilizadas les ayuda a desarrollar la expresión corporal?* . Con referencia a la reflexión entablado con los participantes y sus aportes, se puede decir que las actividades físico musicalizadas les ayudo a contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que tengan diferentes formas de moverse, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales beneficiando el bienestar y a hacer un mejor uso de su tiempo libre, que los lleve a tomar agua para saciar su sed, a relajarse después de ejecutado un ejercicio.

Lo vivenciado en el taller, posibilita citar a (Bolaños, Guillermo, 1986. p. 238) expresa: “la expresión corporal brinda al niño la oportunidad para el descubrimiento de sí mismo, y el mundo que le rodea. Así mismo, le permite expresar de manera creativa, sus estados emocionales, utilizando el cuerpo y su movimiento y ejercitando sus sentidos, de manera que su ulterior desarrollo intelectual sea óptimo. Este tipo de experiencias representan también un medio de trabajo y colaboración social”. En este sentido, la expresión corporal fue para el niño el camino imaginario para el conocimiento de sí mismo y del mundo circundante como una práctica de la actividad creativa que posee, para manifestar con el cuerpo mensajes que comuniquen los sentimientos, emociones y pensamientos, mediados por los gestos y movimientos de forma clara y espontánea hacia las demás. Pero esta capacidad de expresión exigió de un conocimiento y dominio de sí mismo que le contribuyó a experimentar y desenvolverse dentro del mundo que rodea.

Para finalizar se cita a (Lora Josefa, 1.991. p. 456.), afirma: “el ajuste postural es la posición que tiene nuestro cuerpo cuando está de pie, sentado o acostado. La postura es la que permite la alineación correcta de las partes del cuerpo sostenidas por la cantidad correcta de tensión muscular contra la gravedad”. De lo anterior se puede mencionar, que todo movimiento o postura está

relacionada con la estructura muscular, ya que es la base primordial del ser humano, para comunicar expresivamente de forma voluntaria e involuntaria, aspectos que lleven al sentir sensaciones y emociones por medio del cuerpo, al tensionar o relajar músculos, además es la conciencia que el individuo tiene de sí mismo en cuanto a límites en el espacio, posibilidades motrices y capacidad de expresión a través de él. Además, el ajuste postural está relacionado con todos los segmentos del cuerpo en actividades o ejercicios que permitan el movimiento, teniendo en cuenta los sentidos que son quienes perciben la información de un entorno externo e interno, que pasa por el cerebro se procesa e interpreta la información recibida para luego comunicar y transmitirla.

Lo relacionado con los juegos establecidos en el taller se puede decir que las actividades recreativas en el beneficio de mantener una buena disposición de los estudiantes se lograron que el juego sea variado que les permita en la parte motriz fortalecer la coordinación, mejorándose los reflejos, la movilidad y la creatividad, llevando a que: “todo juego sano enriquece, todo juego o actividad lúdica sana es instructiva, el estudiante mediante la lúdica comienza a pensar y actuar en medio de una situación que varía. El valor para la enseñanza que tiene la lúdica es precisamente el hecho de que se combinan diferentes aspectos óptimos de la organización de la enseñanza: participación, colectividad, entretenimiento, creatividad, competición y obtención de resultados en situaciones difíciles”. (Núñez, Paulo. 1994. p.44). Fue esencial e importante propiciar el primer taller con espacios de lúdica, donde las niñas y niños comprendan la importancia de modificar su estilo de vida saludable, realizar actividad física, tener una correcta higiene corporal y alimentación.

Así mismo, el autor Bolaños Tomas Emilio dice sobre las actividades físico recreativas: “conjunto de actividades que posibilitan el desarrollo integral por la adquisición de hábitos sanos, contribuir a la calidad de vida de personas en muy diversas condiciones; la formación de actitudes solidarias y la realización de valores humanos sin afán de cualquier otra recompensa, lo que propicia la identidad consigo mismo y con la realidad circundante; y la plena manifestación del ser en el que hacer con su consiguiente satisfacción”. Bolaños, Tomas 1996. p. 45). Es esencial ratificar que el taller llevó a los estudiantes a evidenciar la importancia de realizar actividad física y como estas le benefician de manera personal y mejora la calidad de vida, ya que la exigencia, la motricidad, la coordinación, el ritmo, entre otros, representan una condición importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo, con los cuales se puede contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una

salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. En términos generales, se puede decir que el primer taller favoreció los procesos del desarrollo humano, mediante el juego los niños disfrutaban olvidando hasta sus diferencias, favoreciendo a un estilo de vida más saludable, cuyo propósito es el bienestar físico y mental en los infantes mejoren la socialización y la superación personal.

Finalmente, se ubica el taller 3 el cual se ejecutó de la siguiente manera: Fase inicial ***Me activo jugando***, se establecieron: el juego del baile “echa pa allá”; Baile del espejo, estas dos tareas, fueron inicialmente trabajadas a través de la disposición del cuerpo a través de la ejecución de ritmos lentos y de intensidad reducida, que contribuyen a aumentar la temperatura corporal, el flujo sanguíneo y la flexibilidad. En ellos, fue generando una sudoración leve, sin llevarlos a producir cansancio ni fatiga y logrando que los ejercicios sean más fáciles de completar.

En la fase, ***Juego y aprendo*** Por medio de la actividad corporal, los docentes establecieron los juegos buscando que los estudiantes mejoren su postura que los bailes requieren en su ejecución, pues los educandos al iniciar las actividades tenían la posición del cuerpo incorrecta con los hombros bajos, su espalda encorvada, su cabeza y mirada sin tener un punto fijo, carecían de coordinación de movimientos, sus extremidades superiores no tuvieron movimientos adecuados para el baile y sus extremidades inferiores estaban ubicadas incorrectamente, realizando movimientos toscos.

Después de realizar repeticiones y correcciones se logra evidenciar que los estudiantes en el momento de su ejecución adoptaron una posición elegante, glamurosa, desplazamientos coordinados una adecuada alternancia en las extremidades superiores e inferiores siempre llevando el compás de la música y así expresarse hacia los demás de una forma correcta y clara al momento de relacionarse. Sus desplazamientos llevándolos a logra un ritmo corporal, en donde tuvieron en cuenta que al ubica su espalda derecha, tener sus hombros erguidos y su mirada en un punto fijo sus movimientos fueron más fluidos y controlados al implementar el ritmo musical que propiciaron disfrute al momento de bailar.

Por último, se ubica la fase ***Recupero y conozco***. En la propuesta metodológica se utilizó los dos tipos de relajación, empezando por la física y continuando por la mental. Se toma como punto de partida la percepción del propio cuerpo. Se considera por tanto a la conciencia corporal el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Luego se procedió a realizar la pregunta *¿las actividades lúdicas musicalizadas les ha permitido realizar movimientos corporales?* Los estudiantes manifestaron <<En el desarrollo de la actividad algunos

de nosotros se nos dificultaron adaptarnos a los ritmos musicales de cada juego, perdimos el ritmo al momento de desplazarnos, nuestro cuerpo no tenía la posición adecuada, pero al continuar con la actividad los maestros nos fueron corrigiendo hasta llegar a ejecutar el ritmo musical marcando tanto con brazos como el resto del cuerpo>>>.

Por medio de la expresión corporal, se logra evidenciar que en los estudiantes lograron expresar sus emociones de manera creativa, llevando a los estudiantes a reconocer su cuerpo y que cada uno de forma individual y colectiva tenga confianza en lo que él puede realizar. “La expresión corporal busca facilitarle al ser humano el proceso creativo y de libre expresión y comunicación, a partir del conocimiento de su cuerpo, del manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de su confianza.” (Arguedas, 2003: 6). A través del uso de la expresión corporal en las diferentes secciones de los talleres, se buscó la integración de participantes que disfruten de las dinámicas, de forma que se genere un ambiente de confianza, donde los errores sean vistos como una manera de aprender sin temor y como maestros se logre garantizar un ambiente agradable, donde se reconozca tanto las limitaciones como las potencialidades de cada participante.

Otro, de los elementos a tener en cuenta que el trabajo fue fortaleciendo el ritmo corporal, en donde los autores Jordina Ros y Sonia Alins afirman: “en el ritmo corporal se utilizan todo tipo de movimientos correspondientes a las acciones motoras, que pueden ser dirigidos y expresados por medio del cuerpo de una forma coordinada, ajustados a la edad relacionados en la evolución motora”<sup>63</sup>. Referente a lo expresado, los talleres permitieron a cada uno de los estudiantes en ejecutar diferentes movimientos ajustándolos a las necesidades que se presenten, teniendo en cuenta la perfección de movimientos para transmitirlos enfocándolos en un objetivo determinado, que facilita la adaptación a un ritmo y espacio determinado. Ya que al inicio se evidenciaron situaciones donde ellos, al ejecutar actividades en las que intervenían diferentes ritmos musicales realizaban movimientos toscos, descoordinados, marcaban tiempos diferentes a los compases del ritmo propuesto. Lo cual conllevó que al momento de realizar sus acciones para ejecutar un baile este no fueron los adecuados, pero las repeticiones, correcciones que se desarrollaron contribuyeron al mejoramiento de los movimientos, siendo esto útil en el ámbito escolar y social, que fueron evidenciadas al ejecutarlos de forma coherente al ritmo en las actividades propuestas.

Lo evidenciado, permite citar a Ramos (1997), “la educación y en ella la recreación como un medio de educación no formal, es una función social que involucra una creatividad, iniciativa, liderazgo, toma de decisiones y autoestima” (p. 12). Se puede decir entonces que la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, proporcionan satisfacción y

motivación a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecutaron en cada taller. De tal forma, se considera adecuado vincular la recreación con el fin de que el alumno encuentre un aprendizaje más agradable y ameno.

Igualmente, Fernández (1999), considera a la recreación como un “complemento en la educación que puede formar parte de otras actividades técnicas acentuando el cambio de actitudes” (p. 7). Así mismo señala que la recreación “como medio educativo orienta al niño a canalizar sus emociones, reducir el stress que le causan las rutinas cotidianas, factor importante para el crecimiento del niño y para el logro de un equilibrio psíquico” (p. 13); los juegos establecidos les dieron la posibilidad de que los estudiantes se tengan confianza, disminuir la tensión o ansiedad que sintieron algunos alumnos cuando se les solicitaba que realicen los diferentes movimientos al ritmo de la música, que fueron rígidos, descoordinados. Pero a medida que iban indagando se logra evidenciar que los juegos les da la posibilidad de expresar con su cuerpo llevando a explorar en los distintos aspectos que influyen: espacio, tiempo e intensidades de la calidad de los movimientos.

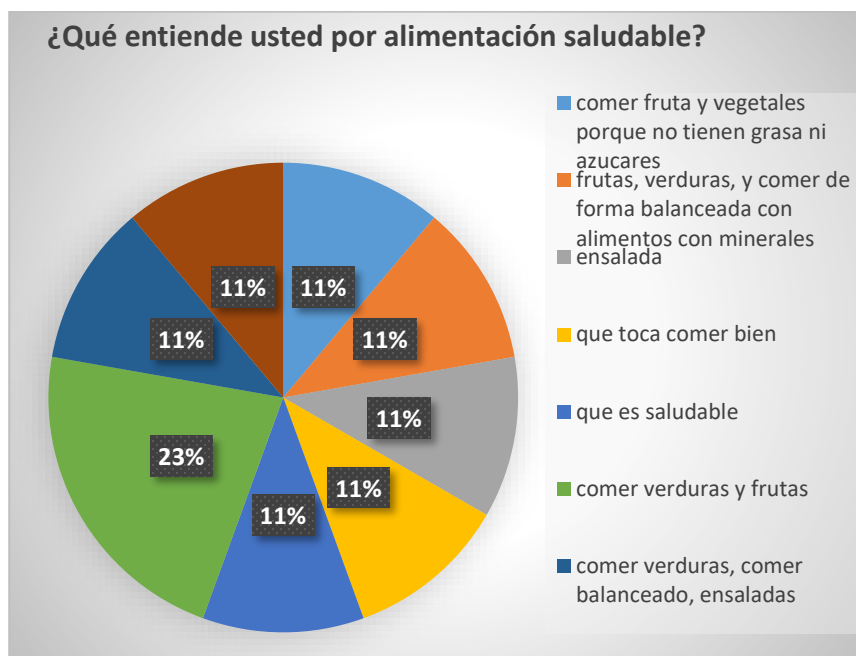
### **Análisis e interpretación de resultados de la encuesta con referencia a una buena alimentación e higiene corporal**

Para el proceso investigativo de la segunda subcategoría, se establecieron dos técnicas con las cuales se estableció el análisis de los resultados evidenciados en el proceso de acampamiento de los estudiantes, en primera instancia se ubica la encuesta, la cual fue establecida a través de una serie de preguntas sencillas y claras para que los estudiantes respondan con referencia a los temas de la subcategoría de buena alimentación e higiene corporal. El objetivo de este capítulo está relacionado con analizar e interpretar la información arrojada en las encuestas y en base a estos resultados se realizó una representación gráfica de los datos que permite presentar mejor y con más eficacia los resultados, en donde se analizó cada una de las preguntas y la relación que existe entre ellas. Además, el proceso fue registrado en las matrices y se tuvo en cuenta las similitudes, diferencia, frecuencia de ocurrencia entre otros.

Otro aspecto que se tuvo en cuenta, fue que los resultados de cada una de las respuestas permitieron organizar los datos de una forma sistemática que dio la posibilidad de establecer algunas categorías emergentes las cuales fueron agrupadas y reorganizadas para lograr consolidar un resultado y así tener una explicación al análisis.

**A parte de la alimentación en su hogar ¿Qué entiende usted por alimentación saludable?** Al realizar la pregunta, los estudiantes manifestaron lo siguiente: con el 23% de los encuestados menciona que es bueno y saludable comer frutas y verduras, El 77% restante de los encuestados realiza las siguientes afirmaciones: comer fruta y vegetales porque no tienen grasa ni azúcares, frutas, verduras, y comer de forma balanceada con alimentos con minerales, ensalada, que toca comer bien, comer verduras, comer balanceado, ensaladas, que lo hacen saludable. (ver figura No 7).

**Figura 8**  
*¿Qué entiende usted por alimentación saludable?*



Nota: Elaboración propia.

Se evidencia, que los estudiantes conocen de forma general sobre la importancia de una alimentación saludable partiendo únicamente de que solo es consumir verduras y frutas, quizá esta información permite evidenciar que los estudiantes poseen un buen estado de salud percibida que, sin embargo, considera no seguir un estilo de vida saludable en un porcentaje significativo debido al desconocimiento del consumo de otros alimentos que son complemento para su calidad de vida.

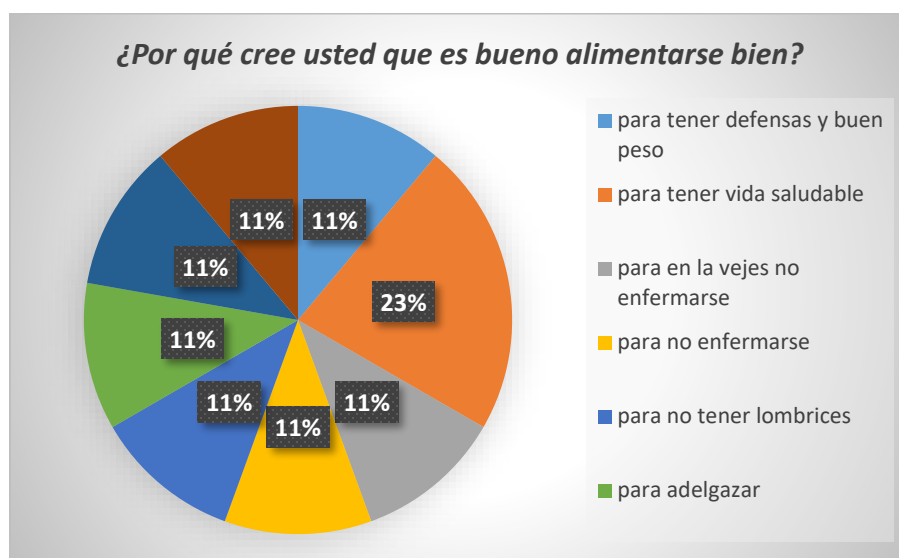
Se puede decir entonces, que: “los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas adquiridas por cada individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos”. (Yamasaki, Martha 2004. p. 123). En este concepto permite tener claridad que la alimentación es un fenómeno mucho más complejo que el solo hecho de llevarse la

comida a la boca para satisfacer el hambre, sino complementar con la variedad de alimentos que el organismo necesite, y que contribuyan a la nutrición de manera especial, ya que cada nutriente tiene funciones específicas en el cuerpo. Para gozar de buena salud, un organismo necesita de todos ellos en cantidades adecuadas, y más en los niños con el gasto energético que proporciona por el juego, el deporte, actividades escolares y extraescolares, entre otros.

Así mismo, se estableció la pregunta *¿Por qué cree usted que es bueno alimentarse bien?* Al instante de realizar la pregunta, los estudiantes dieron su respuesta teniendo en cuenta su situación personal logrando sistematizar lo siguiente: el 23% de los encuestados afirma para tener una vida saludable, El 77% restante de los encuestado menciona las siguientes afirmaciones: para tener defensas y buen peso, para en la vejes no enfermarse, para no enfermarse, para no tener lombrices, para adelgazar, los pies, axilas y orejas, para la salud y el corazón. (ver figura 10)

**Figura 9**

*¿Por qué cree usted que es bueno alimentarse bien?*



Nota: Elaboración propia.

Desde el punto de vista de los estudiantes, se cita a (Mendoza Ramón 1990, p 17): “los hábitos de vida pueden definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo. Es fruto básicamente de la interacción entre las reacciones aprendidas durante el proceso de socialización y las condiciones de vida de ese individuo o grupo”.

Con referencia a este aporte del autor, fue importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene en los estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna en cuanto al cómo hacer para promover la enseñanza-aprendizaje

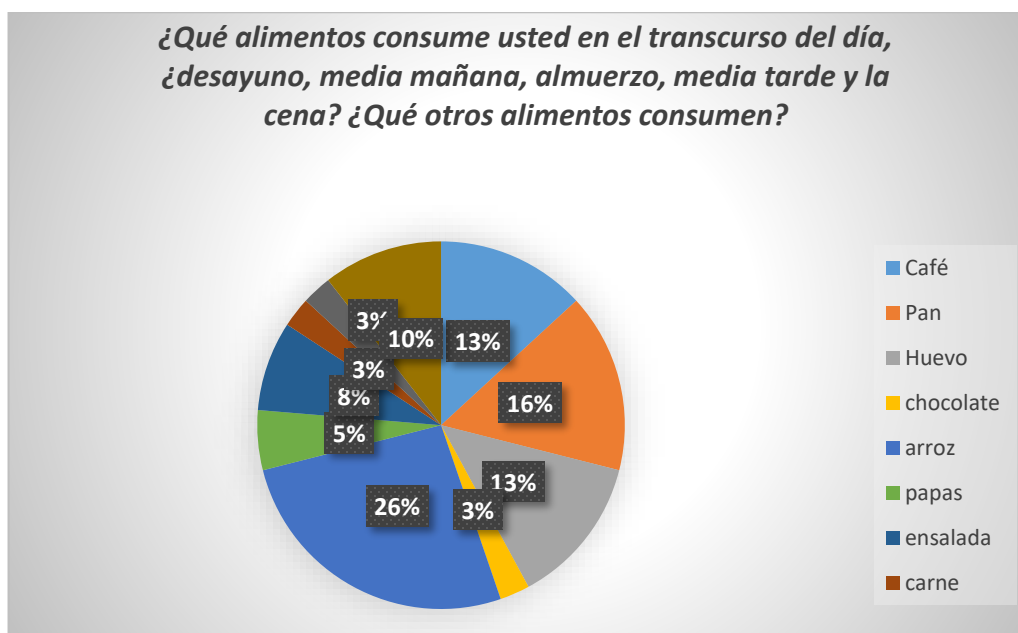


que buscó la sensibilización a los estudiantes para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, los cuales deben ser oportunamente adaptados y aplicados de acuerdo a cada situación, valiéndose para ello de la diversidad de estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los niños y las niñas para darles a conocer la importancia sobre las ventajas de su práctica oportuna y constante, se mantienen en el tiempo que repercuten favorable o desfavorablemente en el estado de salud, nutrición y bienestar.

Para terminar, se plantea la pregunta *¿Qué alimentos consume usted en el transcurso del día, ¿desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena? ¿Qué otros alimentos consumen?*

### Figura 10

*¿Qué alimentos consume usted en el transcurso del día, ¿desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena? ¿Qué otros alimentos consumen?*



Nota: Elaboración propia.

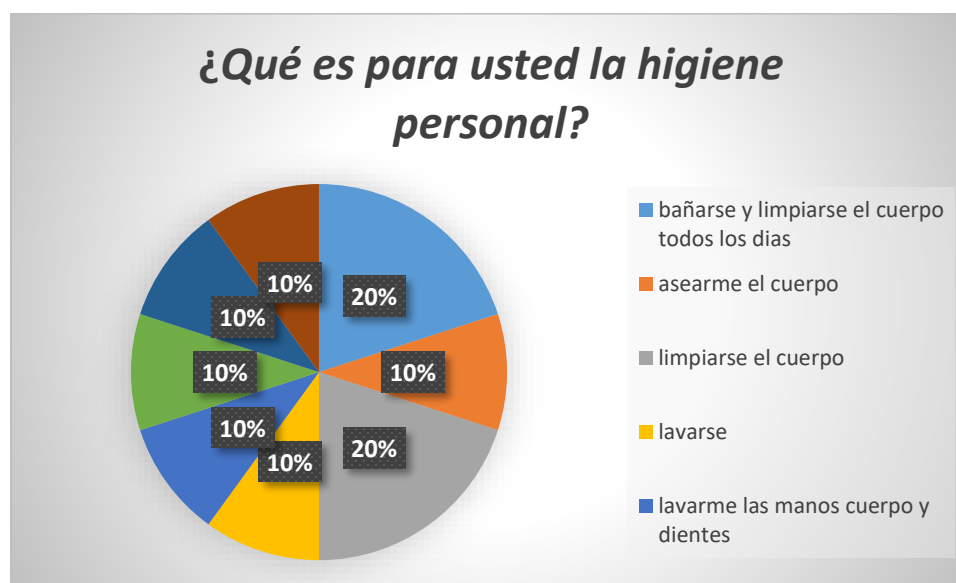
Es pertinente, decir que: cada uno de los estudiantes relacionaron la pregunta con sus alimentos que consumen en sus hogares dando como resultado lo siguiente: el 26% de los encuestados afirma que los alimento que más consumen es el arroz. El 16% de los encuestados menciona que el alimento de mayor consumo es el pan. El 26% prefieren comer huevo y café. El 10% de los encuestados prefieren comer frutas. El 22% restante prefiere comer los siguientes alimentos: ensalada, papas, carne, verduras, chocolate. (ver figura No 11).

De manera semejante, se toma los aportes de (Montero Carmen 2003 p.175). quien dice: “aumentar la variedad de alimentos a consumir cada día. Con la pirámide, sin necesidad de conocer el valor nutricional, se pueden incorporar todo tipo de alimentos. Permite reafirmar el mensaje de seleccionar alimentos de cada grupo y también que se varíe la elección dentro de cada uno de ellos”. Desde el aporte de la autora fue necesario insistir en los estudiantes sobre la importancia de consumir alimentos que les brinden una dieta equilibrada con el fin de mantener al mismo tiempo una adecuada nutrición y un apropiado consumo de calorías, las cuales deben estar relacionadas con una ración o cantidad de alimentación moderada que consume una persona para que la dieta sea completa, ajustando las calorías que ingiere al ejercicio que hace con el fin de conseguir el equilibrio necesario para mantener el peso adecuado, hay que servirse raciones moderadas para poder comer de todo.

Prosigamos nuestro análisis con referencia a la subcategoría higiene corporal, se establecen las siguientes preguntas a saber: *¿Qué es para usted la higiene personal?*

**Figura 11**

*¿Qué es para usted la higiene personal?*



Nota: Elaboración propia

Frente a la pregunta, los 14 estudiantes respondieron: el 40% de los encuestados mencionan lo siguiente: bañarse y limpiarse el cuerpo todos los días, limpiarse el cuerpo. El 60% restante de los encuestados realiza las siguientes afirmaciones: asearme el cuerpo, lavarse, lavarme las manos

cuerpo y dientes, cepillarse, bañarse y asearse, bañarse todos los días, bañarse y lavarse los dientes. (ver figura 12).

Cabe mencionar, que los niños al momento de iniciar la intervención con sus docentes de Educación Física, no tenían un conocimiento adecuado de estos cuidados, puesto que simplemente realizaban su actividad sin importarles la atención que merecía su cuerpo tanto antes como después de cada sesión. Al realizar los talleres, los estudiantes fueron interesándose en su aseo de su cabello o de sus partes corporales como las manos, la nariz, entre otras., poco a poco estos aspectos han ido cambiando pues los estudiantes antes de la clase se muestran más limpios, y llegan a las sesiones con su toalla e hidratación y el cambio no solo se ha evidenciado en sus implementos sino también en su cuerpo, en una gran mayoría los cuidados personales han dado un giro positivo, la conciencia por conservar su imagen en un correcto estado crece cada vez más.

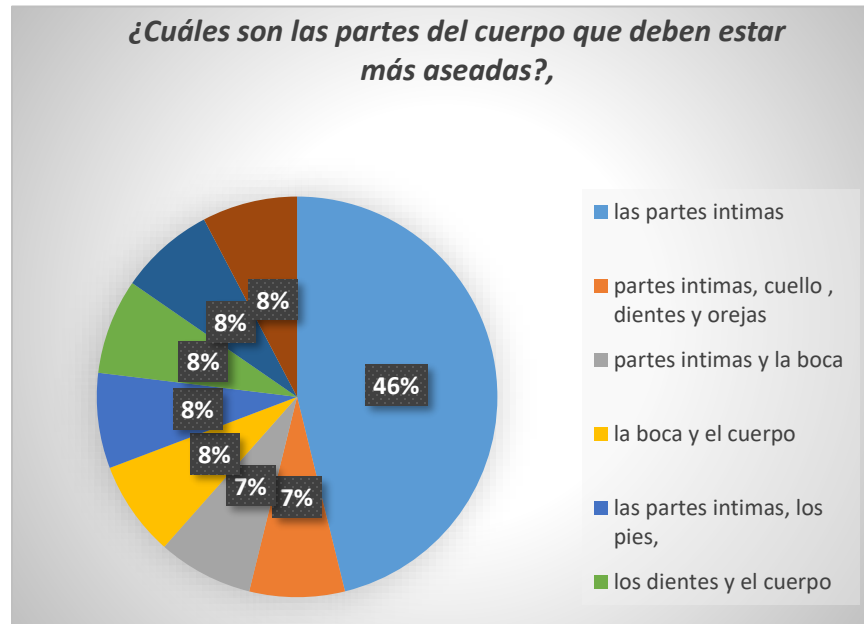
Así como, lo manifiesta la autora (Calvo Socorro 1992): “la higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente. La limpieza, tanto del individuo como de sus afectos y, en general, del ambiente va a ser fundamental en la prevención de enfermedades. La práctica de higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través de procesos de educación correspondiente a padres y profesores la labor de inculcar hábitos saludables” (p,455). Durante el proceso de investigación, como maestros encargados de la clase de Educación Física fue necesario establecer el taller pedagógico con los estudiantes con el fin de que ellos conozcan sobre el tema, realizaron consultas, socializaron los temas relacionados con el valor que representa la higiene corporal de cada uno de los estudiantes llevados a reflexionar sobre el valor que representa cada proceso pedagógico que tiene el taller educativo, generando autonomía de higiene desde el cuidado del cuerpo que buscaron mejorar de una u otra manera los hábitos de vida saludable de los educandos para que logren un buen estilo de vida.

Continuando con la encuesta, se estableció la pregunta *¿Cuáles son las partes del cuerpo que deben estar más aseadas?*, al mencionar la pregunta, los estudiantes expresan que es importante tener hábitos de higiene corporal y personal es esencial que los infantiles lo tengan claro, ya que les va a permitir poder adquirir un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental. En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas en donde manifiestan que: el 46% de los encuestados

mencionan que la parte del cuerpo que se debe mantener aseada son las partes íntimas. El 54% restante de los encuestados menciona que las siguientes partes se deben mantener aseadas: partes íntimas, cuello, dientes y orejas, partes íntimas y la boca, la boca y el cuerpo, las partes íntimas, los pies, los dientes y el cuerpo, todo el cuerpo, las manos y los dientes. (ver figura 13)

**Figura 12**

*¿Cuáles son las partes del cuerpo que deben estar más aseadas?*



Nota: Elaboración propia

En este sentido, se informan que el aseo debe hacerse de manera periódica, y la boca y dientes des pues de cada comida ya que a través de ella hay una digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Para ello, se cita a (Grotberg, Edith 1996), quien menciona:

- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana
- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.

- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud (p,3).

Con referencia, al aporte del autor, el autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de las enfermedades.

En el mismo orden de ideas, se establece la pregunta *¿Por qué es importante el cepillado de dientes? ¿usted cuantas veces lo hace?* Con referencia a esta pregunta los estudiantes manifiestan que lo realizan de la siguiente manera- El 23% de los encuestados menciona que el cepillado de dientes es importante para no oler feo y que no se le caigan los dientes, lo hago 3 veces al día. El 77% restante de los encuestados mencionan que es importante el cepillado con las siguientes afirmaciones: porque nos salen caries, dos veces al día, porque salen caries, porque se te pueden caer, para no oler mal, para tenerlos limpios y no tener mal aliento, para que no salgan caries, 3 veces al día, por la apariencia, pero más importante por la salud 3 o 4 veces al día. (ver figura 14)

**Figura 13**

*¿Por qué es importante el cepillado de dientes? ¿usted cuantas veces lo hace?*



Nota: Elaboración propia

Lo manifestado, en la encuesta por parte de los 14 estudiantes al comprender la importancia que representa el aseo personal, en particular las manos, ya que el contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades. Por ello, se debe mantenerlas limpias porque con ellas saludamos, nos acariciamos la cara, los ojos, la boca, se coge algún alimento y se toca a otras personas aspecto que lleva a decir: “una costumbre que debemos tener e inculcar a nuestros pequeños, que nos evitará contraer enfermedades, al lavarnos las manos después de utilizar el cuarto de baño, antes de manipular alimentos o al llegar de la calle. Para cada área necesitaremos los productos adecuados que nos ayuden a mantener nuestro cuerpo en su mejor estado” (Betancur, Fabiola. 2001p.9). En este sentido, se puede decir que la clase de Educación Física, fue el medio apropiado para que los estudiantes aporten a su autocuidado como tal, ya que asimilen la importancia de aprenda a reconocer los hábitos de higiene y cuidado personal como estrategias de medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.

Por otra parte, se menciona: *¿Por qué cree usted que es importante asear nuestro cuerpo?* Los estudiantes dieron a conocer sus puntos de vista: el 23% de los encuestados mencionan que es importante asear nuestro cuerpo para estar limpios. El 77% restante de los encuestados dicen que es importante el aseo de nuestro cuerpo mediante las siguientes afirmaciones: porque es importante y no causar infecciones, para no enfermarnos, porque si hay enfermedades, porque nos da mal olor, porque toca estar limpio, porque toca estar limpio, porque es bien importante estar bien aseados, porque no tendremos enfermedades (ver figura No 15).

**Figura 14**

*¿Por qué cree usted que es importante asear nuestro cuerpo?*



Nota: Elaboración propia

Con referencia a estas manifestaciones, se puede decir que los estudiantes aprenden a cuidar su cuerpo para seguir creciendo sanamente evitando enfermedades que puedan afectar el desarrollo de las mismas, hay en ellos seguridad y confianza, facilitando así una clara identidad, socialización y conocimiento del cuerpo, así como lo menciona el autor (Pat Crissey 2006. p. 11). da una definición muy clara ya que afirma que la higiene es “toda una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previenen posibles enfermedades”. Dado lo anterior, es sencillo afirmar que una persona es responsable de su propia higiene, y del mantenimiento de una manera de vivir apropiada es decisión de cada quien y que este factor expuesto es uno de los más importantes a ejecutar por su ayuda a la meta de vivir sanamente. Ahora bien, al encontrarse con el grupo sujeto se encontró varias problemáticas sobre este aspecto, muchos niños mostraban indiferencia y desconocimiento sobre el manejo básico de la higiene, asumiendo comportamientos de poco interés frente a situaciones como no lavar sus manos antes de comer, si sudaban no se limpiaban o lo hacían con sus maños, brazos e indumentaria, estas pautas de conducta se cultivan a lo largo de la vida y tienen la intensión, primordial de afectar positivamente en el completo bienestar del individuo, mediante la prevención y el fortalecimiento de la salud.

### **Análisis e interpretación de resultados del taller pedagógico de alimentación e higiene corporal**

Se continua con los temas, el proceso investigativo con referencia al análisis de la segunda categoría, donde los investigadores siguiendo las cuatro fases propuestas, vivieron un continuo proceso de reflexión de cara a la generación de conocimiento sensible a la realidad estudiada con referencia a los síntomas y causas se permite establecer un problema, seguidamente la planificación, donde mediante la estrategia pedagógica y las técnicas de recolección información construyeron el proyecto pedagógico orientado a la solución participativa del problema, a continuación dieron paso a la acción, en el establecimiento de tiempos, momentos articuladores desde la aplicación de los talleres pedagógicos en donde se desarrolló el proceso metodológico, para finalmente, concluir en la fase de reflexión, que permite no sólo la retroalimentación permanente del proceso didáctico sino la generación de aprendizajes como nuevo conocimiento.

En efecto, cada criterio relevante en las subcategorías emergentes se articula entre el método de la investigación acción, y el proceso sistemático que tuvo lugar con las sesiones de las clases establecidas. Además, la ejecución de los juegos, fue necesario en cada una de las sesiones de las

clases trabajar la importancia de los hábitos de vida saludables que en la actualidad se relacionan con la salud, se han modificado ciertos hábitos que conllevan a una vida sedentaria, alimentos procesados más el consumo en exceso de éstos, poca actividad física, la falta de cuidado de su cuerpo y su propia salud, donde existe una gran posibilidad de adquirir enfermedades que a su corta edad puedan limitarlos a disfrutar de un ambiente más sano.

Con relación a la fase inicial: ***Me activo jugando***, el proceso de inicio del desarrollo de la segunda categoría, busco que a través del calentamiento no solo fue el elevar la temperatura corporal, sino que se logren pulsaciones en las cuales se buscó estar entre 60 a 100 latidos por minuto o 70 a 110 latidos por minuto, llevando a los infantes a través de juegos y ejercicios a movilizarse de forma general, suave y progresiva se intercalen los estiramientos musculares y los ejercicios de coordinación, los mismos se realizaron de forma dinámicos si se efectuaron con desplazamiento y estático, hasta el punto de evidenciar que pueden realizar un esfuerzo intenso en las mejores condiciones y sin lesiones.

Continuando con la siguiente fase ***Juego y aprendo***, se establecieron los juegos de los colores y el juego del revés, se buscó que los estudiantes a través de los juegos les den la posibilidad de evidenciar las conductas o actitudes y conocimiento sobre cada uno de los temas tratados con referencia a los estilos de vida saludable, registrando los aspectos más significativos de las situaciones y los factores más relevantes en la investigación. Asimismo, las actividades les permiten estar atentos a la importancia de la higiene personal, ya que estas acciones son imprescindibles para mayores y pequeños, pues es un aspecto que afecta a la salud, evitando los riesgos de contraer enfermedades. Para que se estructure como habito en los talleres como docentes se les repitió varias veces, llevándolos a iniciar con estimulación y luego una rutina siendo una acción placentera de manera que el niño los disfrute y para hacerlos divertidos.

En la fase de cierre denominada ***Recupero y conozco, para*** dar finalización del taller, por parte de los profesores se dispone de solicitar que se recuesten y estiren todo el cuerpo para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía del organismo para afrontar la actividad de una forma óptima, para mejorar la conciencia del esquema corporal, facilita la coordinación de los movimientos, mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo y mejora la concentración que se necesita en la actividad .



Logrado lo anterior en cuento a la relajación, se procedió a realizar las siguientes preguntas: *¿porque es importante lavarse las manos antes de ingerir algún alimento y si lo practicas?* Ante esta pregunta los estudiantes manifestaron: << por lo general lo hago cuando estoy en la casa y lo solicita mi mamá, cuando estamos realizando actividades de aseo, yo me olvidé de lavarme y no le doy importancia si están sucias o limpias>>, por el contrario otros manifestaron: << en la escuela hay veces que la profesora nos dice, cuando vamos al baño debemos lavarnos, cuando tocamos temperas>>, <<yo lo realizo cuando vamos a consumir algún alimento, yo únicamente me las lavo cuando voy tomo el café y almuerzo>>.

Se podría decir que los talleres establecidos, fueron dando resultado, ya que se les recalco siempre de cómo se debe usar las prácticas de higiene, de no comer con las manos sucias y utilizar cubiertos, cepillarse después de cada comida, mantenerse limpios y ordenados con la camisa por dentro, cordones amarrados, los docentes fueron incansables en esto, ya que los niños aprenden no solo del ejemplo, o en actividades sino también en el repetir constante del tema, por eso lo interiorizaron y lo llevaron a la práctica.

Según Karam, (2011. P.45). El aseo o higiene personal ayudan en varios aspectos, no solo para mantener el cuerpo saludable y aseado, sino también en el aspecto y apariencia. El estar aseado, bien peinado, con apariencia pulcra y ordenada, siempre será un punto a su favor, en reuniones, primeras apariencias. relaciones personales y las relaciones con sus demás compañeros como en cualquier aspecto de la vida personal. Esto llevo a que los talleres junto con los docentes estén interiorizando constantemente en los estudiantes, la importancia de estar en todo momento aseados.

Se continuo, con la pregunta relacionada con: *¿Debemos lavarnos las manos después de ir al baño y antes de tocar o consumir alimentos?*, los estudiantes respondieron: <<hay veces que si lo hacemos cuando hay agua en la escuela o la casa, en la casa lo hacemos más frecuente porque siempre no lo están repitiendo y nos regañan. <<hay alimentos que vienen con cascara y lo comemos sin lavarlo, nosotros vamos al comedor y hay veces que no atendemos lo que nos dicen los profes a la hora de comer y algunos vamos con las manos sucias, no utilizamos bien los cubiertos, siempre hacemos regueros en el comedor, cuando no nos gusta algo lo dejamos>>.

Según, (Calvo, Socorro 1992. p. 267) “la higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente. La limpieza, tanto del individuo como de sus afectos y, en general, del ambiente va a ser fundamental en la prevención de

enfermedades. La práctica de higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través de procesos de educación correspondiente a padres y profesores la labor de inculcar hábitos saludables”.

Con referencia a la reflexión, se puede decir que los juegos y las preguntas llevaron a los estudiantes a comprender la importancia que representa el aseo personal, en particular las manos y el lavado de los alimentos, ya que el contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades, porque con ellas se saluda, se acaricia la cara, los ojos, la boca, se coge algún alimento y se toca a otras personas aspecto que lleva a decir además que frente a la cepillada de los dientes los estudiantes expresan: <<me cepillo los dientes más en la casa ya que lo hago después de cada comida, al levantarme y antes de dormir. Limpiar los dientes lo hacemos colocando el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes. En algún momento utilizo el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes>>

Se podría decir, entonces que: “una costumbre que debemos tener e inculcar a nuestros pequeños, que **nos evitará contraer enfermedades**, al lavarnos las manos después de utilizar el cuarto de baño, antes de manipular alimentos o al llegar de la calle. Para cada área necesitaremos los productos adecuados que nos ayuden a mantener nuestro cuerpo en su mejor estado” (Betancur, Fabiola.2001. p.9). En este sentido, se puede decir que la clase de Educación Física establecida a través de los talleres, los infantes se fueron apropiado del tema y además aporten a su autocuidado como tal, ya que asimilaron la importancia de aprenda a reconocer los hábitos de higiene y cuidado personal como estrategias de medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.

Complementando lo expresado por los estudiantes, el autor Fernández, (2003) el cual define la alimentación como el ingreso de alimentos, los cuales poseen unas ciertas sustancias y así determinamos una dieta ya sea balanceada la cual debe poseer preparaciones que incluyan alimentos y bebidas llenas de nutrientes; se debe eliminar el consumo de alimentos ricos en grasa y el alcohol; otro alimento de vital importancia que se debe evitar son los embutidos, bebidas azucaradas; se debe intentar que por lo menos la mitad de todas las comidas contengan frutas y verduras de cualquier tipo, cabe resaltar que la dieta debe poseer sustancias que sean esenciales para contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Con respecto, a la fase inicial *Me activo jugando*, se parte de la acción del juego, pero el calentamiento tiene una dinámica partiendo de movimientos más sencillos y menos explosivos al

principio de una serie de ejercicios para permitir que el cuerpo se adapte, luego pasar con fluidez a ejercicios más explosivos y de mayor alcance, se va elevando el ritmo cardiaco, un aumento de la respiración y algo de transpiración (sudor).

Por lo que se refiere, a la fase central **Juego y aprendo**, se dispuso de los diferentes juegos resaltando entre ellos: el juego de las 4 esquinas, el juego del pañuelo, a través de las conductas aprendidas en el transcurso de la vida, buscando el bienestar en cada estudiante. Por lo tanto, se evidencio que muchos de los estudiantes no tenían un conocimiento claro sobre la importancia que representa la actividad física en ellos, en donde fue necesario utilizar actividades sencillas pero que al ejecutarse generen un cambio a nivel de su cuerpo como lo fueron, el sudor, cansancio, fatiga, diversión, ejercicio entre otros y al mismo tiempo que los estudiantes conozcan y construyan conceptos claros sobre la importancia de alimentarse saludablemente, el niño debe comprender que una alimentación adecuada le favorece a su salud.

Otro aspecto a resaltar del taller, fue que los estudiantes expresaron ideas a saber: <<movamonos mas rapido, todos deben estar coordinados y no hay que soltarse>> ,<< hay que correr mas rapido para poder contactar al compaero>>,<<siento mucho cansancio ya no aguanto>>, la verdad es que toda esta jornada se tornó interesante, adicionalmente los educandos mejoraron su capacidad de expresión, de fluidez ante sus compañeros, generalmente se sellevó a los estudiantes a una práctica de actividades físicas, donde ellos concentren sus potencialidades y lo importante que puedan mantener el ritmo de trabajo.

De igual modo, la fase final **Recupero y conozco**, en este proceso de dialogo con los estudiantes se les solicito que se formen en círculo, se dialogó sobre la importancia de mantener el cuerpo limpio y sano, ya que una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. Como docentes, se recalcó que el realizar con frecuencia el aseo, este se vuelve un hábito de limpieza de higiene, ayuda a mejorar tu salud física y mental.

Una vez explicado se lanzó la pregunta *¿para ustedes porque es importante tener aseados las partes íntimas?* Los estudiantes ante la pregunta respondieron: <<yo me baño todos los días con agua caliente y con arto jabón y lo aplico en todo el cuerpo, al bañarme lo realizo con respeto y me sobo todo el cuerpo y en mis partes íntimas lo realizo varias veces y cuando salgo de la ducha me seco completamente en la zona genital y mi cuerpo>> , otros por el contrario mencionan: <<yo realizo mi baño desde la cabeza hasta los pies, sin olvidar orejas, axilas y las partes íntimas terminando con un buen secado>>.

Los hábitos de higiene corporal, deben ser uno de los factores más preocupantes y relevantes que se deben de tomar en cuenta a la hora de orientar a los estudiantes a formar su personalidad mediante el ámbito de identidad autónoma, por lo que se requiere que haya una “práctica diaria de normas de aseo personal básica para lograr una salud individual y colectiva”. (Emilio, A. (2001). Ante este aporte, fue necesario inculcar en cada una de las clases de Educación Física, los hábitos de higiene a través de una metodología adecuada que fue utilizado en el aula, luego aplicarla en la práctica por lo que se utilizaron material didáctico para fomentar e incentivar a los estudiantes mejorar las buenas prácticas de higiene como, por ejemplo: el cuidado del cabello y el aseo de los dientes, uñas limpias, cortadas donde no puede faltar la vestimenta o uniformes limpios, estos son los aspectos básicos que hace sentir bien con uno mismo.

De acuerdo con el tema, se procedió a lanzar la pregunta *¿Porque es importante tener la ropa limpia?* Los estudiantes dieron respuesta: << profe estar limpio hace que uno se sienta bien y los compañeros no lo rechacen, al estar con la ropa limpia evitamos que haya enfermedades en nuestro cuerpo, cuando llegamos a la casa nos cambiamos el uniforme y nos colocamos ropa cómoda y aseada>>, por otra parte, se menciona: <<debemos cambiarnos el uniforme ya que en la escuela al momento de jugar hemos sudado, se nos pega el polvo, al lavar la ropa se utiliza un jabón perfumado, debemos lavar bien la ropa, para evitar que tengan olor a humedad, que sea desagradable y afecte la piel. Hay que cambiarse de ropa porque el sudor hace que haya malos olores, debemos mejorar la higiene de la ropa, Mantener la ropa y el calzado limpios y en buen estado puede ayudarle a evitar enfermedades de la piel, hongos en los pies, parásitos y reacciones alérgicas>>.

Al respecto, fue esencial tomar los aportes de los autores (Escarti, Carmina, Melchor Gutiérrez 2005). quienes dicen: “la educación sobre la higiene engloba la comprensión sobre el porqué de ésta (sentido social y personal), los aspectos que abarca (por ejemplo, la utilización de la ropa adecuada para la práctica deportiva), cómo se debe realizar el cuidado y aseo personal (por ejemplo, el cepillado de los dientes, el corte de uñas, etc.), así como la adquisición de hábitos de higiene (como ducharse al menos una vez al día, la ducha o aseo después de realizar actividad física)” p. 87. El aporte de los autores, se señala diciendo que el trabajo realizado en la parte teórica-práctica permitió que los estudiantes adquirieran las bases del valor que representa el aseo personal a través de la higiene corporal. Por ello, se recalcó en cada taller que es indispensable bañarse regularmente con agua limpia y jabón remueve la suciedad y el sudor: se debe evitar los malos olores y crea una sensación de bienestar, limpieza y comodidad.

Este motivo puede entenderse también cuando se ubica la pregunta *¿Usted si ha visto mejoría en sus malos hábitos?* Los estudiantes fueron dando diferentes ideas a saber: <<los juegos nos permitieron conocer sobre la importancia de tener aseado nuestro cuerpo, es importante tener un aseo general, es bueno porque nos ayudó a mirar que es importante el aseo de manos, pies, boca>>, otros en cambio expresaron: <<siempre nos regañaban porque dejábamos la comida regada en la mesa, algunos hemos mejorado el comer en el comedor y consumimos todos los alimentos que nos dan, es importante llevar los uniformes en orden, hay que mantener el cuerpo aseado, evitar los malos olores>>.

Esto lleva a citar a (MAZ, 2020), quien dice: “también se considera bañarse de cuerpo completo; lavar, cepillar y peinar el cabello; lavar las manos, limpiar y cortar las uñas; mantener limpia la cara, cuidar los ojos, limpiar nariz y orejas; cepillar los dientes, y procurar la limpieza de los genitales, así como el cambio y limpieza de la ropa exterior e interior. Se recalcó en los estudiantes sobre el cuidado del cuerpo, para lograr unas óptimas condiciones de vida sanas se debe modificar todo el ambiente que rodea al niño, además de resaltar la importancia de crear actividades relacionadas en los ámbitos de la salud con las específicas del espacio académico, donde motiven al niño a asumir conductas y comportamientos adecuados.

El baño, es una parte primordial para el cuerpo ya que ayuda a mantener la higiene personal al eliminar cualquier suciedad del cuerpo al igual que el sudor y cualquier células muertas de la piel, a su vez ayuda a prevenir infecciones y cualquier tipo de enfermedades de la piel; Además el baño regular contribuye a regular malos olores, promoviendo una sensación general de frescura y bienestar, también puede tener beneficios para la salud mental y emocional, ya que puede ser relajante y reconfortante.

Para la autora Lázaro, (2023) .Tomar una ducha o bañarse a diario es una práctica que a menudo se da por sentado, pero su importancia va más allá de simplemente estar limpio y con buen olor. Mantener una higiene personal adecuada, que incluye bañarse regularmente, es fundamental para el bienestar físico y emocional. Esto se debe a que la falta de higiene puede desencadenar una serie de efectos negativos en el cuerpo, además de esto bañarse es un acto para cuidar la piel, cuando se toma una ducha, no solo se elimina la suciedad que puede percibir, sino que además de esto se retira la grasa natural y la transpiración.

El hábito de bañarse, es fundamental para mantener una buena higiene personal, lo que a su vez contribuye con el bienestar físico y emocional, tratando de eliminar la suciedad, la transpiración y la grasa natural; por otra parte es esencial porque ayuda a proteger la piel y prevenir

efectos negativos en el cuerpo, además de esto la práctica de bañarse a diario no solo se trata de estar limpio y con buen olor sino que también ayuda a la prevención de enfermedades e infecciones de la piel, se impartió la información como ayuda a concienciar a los estudiantes del grado quinto sobre la importancia de este hábito para cuidar tanto la higiene como la salud en general.

En definitiva, se cita al autor Paris, (2010), destaca que la higiene personal abarca el concepto fundamental del aseo, la limpieza y el cuidado del cuerpo, además resalta que los hábitos higiénicos no son independientes, sino que se relacionan con otras actividades esenciales en la vida diaria, como comer, caminar, dormir, jugar, ir al baño y mantener el cuerpo limpio, la importancia de la higiene personal forma parte integral del bienestar general, de tal manera prevenir enfermedades y promover la salud, las actividades cotidianas que se debe tener como habitual es bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, cuidar las uñas, el cabello y la piel como otros aspectos relacionados con el aseo personal, esto ayuda a disminuir la propagación de gérmenes, bacterias y virus, y para mantener una buena apariencia física y bienestar general.

Lo anterior, destaca cómo la implementación de juegos populares influyó positivamente en los hábitos de higiene personal de los estudiantes, quienes inicialmente tenían prácticas poco saludables. Con el tiempo, comenzaron a bañarse regularmente, cuidar su apariencia y adoptar hábitos como lavarse las manos antes de comer. Esto no solo mejoró su salud física, sino también su bienestar emocional y mental, al aumentar su autoestima y confianza. Además, resalta la importancia de la higiene personal en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud general, destacando que estos hábitos están intrínsecamente relacionados con otras actividades diarias como comer, dormir y jugar.

Continuando con el análisis, se toma el segundo taller en donde se detallan los aspectos más relevantes observados durante del desarrollo de las actividades propuestas en la sesión. En la fase inicial Me *activo jugando*, se comienza realizando un juego, donde por medio de una ronda se reúne al grupo y se va cantando las diferentes canciones sugeridas para introducir el tema y preparar a niñas y niños para el trabajo que se realiza durante la sesión, en la cual se les enseña a los niños a comer de manera saludable.

A medida, que niñas y niños van cantando en cada intervención fueron conociendo algunas acciones que lo llevaron a dar a conocer sus preferencias alimentarias se empieza a establecer: alimentarse de manera saludable implica consumir principalmente una variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados e hidratarse adecuadamente a lo largo del día. También significa comprender que los alimentos son una fuente de energía y salud para el bienestar del

cuerpo. Las niñas y los niños necesitan ayuda para diferenciar los alimentos que pueden consumir todo el tiempo de los que sólo deben comer de vez en cuando.

Para ilustrar mejor, se fue trabajando en la fase central **Juego y aprendo** a través de los juegos el teléfono roto; El juego de la cuerda; por parte de los exprofesores le les menciona: “se les empieza a explicar que la comida es el combustible que el cuerpo necesita para poder crecer, aprender, jugar y realizar todas las actividades que se hace en la escuela, en la casa, y lo que hacemos diariamente; por eso es tan importante cuidar que consumamos alimentos llenos de nutrientes. Hoy van a aprender sobre el origen de la comida”.

Respecto a la primera actividad “¿*Qué es la alimentación saludable?*”, llama la atención que ciertos alumnos al realizarles esta pregunta sus primeras respuestas fueron <<frutas y verduras>>. Otros en cambio contestaron que no lo sabían. Más tarde, al explicarlo con ejemplos, lograron entender más o menos lo fundamental sobre el tema. Otro aspecto a resaltar fue al preguntar sobre sus platos favoritos. La mayoría me decía pizza, hamburguesa, macarrones, longanizas>> en algún momento respondieron, <<gaseosa, galletas, papas fritas>> y ninguno me dijo alimentos como las lentejas o el tomate.

Por parte, los maestros recalcan la importancia de comer saludable y se explica <<al grupo que existen alimentos deliciosos que podemos comer todos los días porque son buenos para nosotros, como las frutas y verduras. También existen alimentos como las galletas, papas fritas, bebidas gaseosas y otras meriendas que podemos consumir sólo de vez en cuando y en cantidades pequeñas porque son menos saludables y menos consumo permite mantener un peso saludable>>.

En esta fase: **Recupero y conozco**, después de jugar invita a niñas y niños a relajarse. A lo largo de las sesiones de esta unidad aprenderán a realizar la respiración abdominal, la cual es muy útil para ayudar a niñas y niños cuando enfrentan una situación en la que deban manejar emociones difíciles. Para que sea efectiva, es necesario aprenderla y practicarla cuando están tranquilos. Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo. Anímalos a que respiren de manera larga y profunda para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz. Usa esta oportunidad para introducir las palabras inhalar y exhalar a su vocabulario. Explícales que inhalar significa “respirar aire hacia dentro” y exhalar significa “respirar aire hacia fuera”. Practiquen varias veces y conversen sobre cómo se sienten después de haber realizado las respiraciones.

Se procedió a realizar las siguientes preguntas en donde los estudiantes con lo explicado en la clase dando respuesta a cada una de ellas de la siguiente manera:

¿Usted come alimentos saludables en su casa? Los estudiantes manifestaron lo siguiente: <<en la casa se come sopas, arroz, papa, con huevo, o carne, arroz, papa frita, chorizo, frijoles, arroz, frijol, ensalada, huevos, carne, sopas diferentes, arroz, coliflor, papas, plátano frito, ensalada de pepino, tomate, cebolla, arroz, huevo, pollo, jugo.>>, otros en cambio mencionaron: <<ensalada, arroz, pollo, carne, atún y jugos, ensalada, jugo de fruta, arroz, papas, plátanos fritos, atún, lentejas, frijoles.

En cuanto al proceso de lo observado, los estudiantes manifiestan el consumo de frutas y verduras es crucial para los estudiantes de quinto grado de primaria por distintas razones, en primer lugar, las frutas y verduras son fuentes importantes de vitaminas, minerales y fibra, donde estos son nutrientes esenciales para el crecimiento, el desarrollo y la salud general de los niños, estos nutrientes pueden fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la función cognitiva y promover la salud en general; Asimismo, el consumo regular de frutas y verduras puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, al mismo tiempo que promueve un peso saludable. También pueden contribuir a mejorar la digestión y a mantener niveles saludables de energía. Fomentar el consumo de frutas y verduras desde una edad temprana también puede sentar las bases para hábitos alimenticios saludables a lo largo de la vida. Por lo tanto, es importante que los estudiantes de quinto grado consuman una variedad de frutas y verduras para apoyar su crecimiento, desarrollo y bienestar general.

Según Pérez, (2002) menciona que el consumo frecuente de frutas y verduras está relacionado con otras prácticas saludables, como el ejercicio regular. Por el contrario, las personas inactivas, obesas o fumadoras, que ya tienen un riesgo elevado de enfermedades crónicas, tienden a consumir menos frutas y verduras. Esto subraya la importancia de combinar la actividad física con una alimentación equilibrada para promover la salud en general, junto con la práctica regular de ejercicio físico, es fundamental para promover el bienestar general, estos hábitos saludables se complementan entre sí y contribuyen significativamente a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de una buena salud a largo plazo.

En cuanto al consumo de frutas y verduras son fuentes vitales de vitaminas y minerales para el desarrollo y crecimiento de los estudiantes, donde a su vez ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, mejorando la función cognitiva y promover la buena salud en general; además del consumo regular de frutas y verduras puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo,



como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes y al mismo tiempo que promueve un peso saludable y la mejora de la digestión, por otra parte está relacionado con prácticas saludables como el ejercicio regular, combinando una alimentación equilibrada con la práctica regular de ejercicio físico, estas prácticas puede tener un impacto significativo en la salud a largo plazo de los estudiantes.

Con el propósito, de continuar con el análisis se establece la pregunta: *¿Usted conoce cuales son los alimentos dañinos para la salud?* los infantes mencionan: <<no debemos tomar bebidas endulzadas con azúcar, como gaseosa corriente, bebidas deportivas y refrescos de frutas, se debe evitar carnes procesadas, como tocino, salchichas y perros calientes, pizzas, papas fritas, galletas saladas, postres, pasteles y comidas rápidas>>. Otros manifestaron: << no debemos consumir mucha gaseosa, refrescos, comidas rápidas, helados de crema, postres, mantequilla>>.

De la misma manera: *¿Qué tipos de comida son buenas para una buena dieta?* Los estudiantes ratificaron lo visto en las diferentes clases expresando. <<debemos realizar actividad deportiva, actividad física y tener una buena alimentación para evitar engordarnos, debemos alimentarnos bien tanto el desayuno, almuerzo y la cena para tener energía y poder hacer nuestras actividades diarias>>, así mismo dijeron: <<debemos comer verduras y frutas para tener energía, huevos, queso, carne, cereales, pescado estos son ricos y lo comemos de vez en cuando en la casa, debemos comer verdura y fruta nos proporcionan vitaminas, minerales, cereales nos proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias como correr, jugar, estudiar>>.

Para, la autora Userudla, (2009) La buena alimentación son esenciales para mantener una buena salud y alcanzar un rendimiento físico óptimo, cada uno de ellos efectúa funciones específicas en el cuerpo, y su deficiencia o exceso puede afectar negativamente nuestra salud, el equilibrio en la ingesta de vitaminas y minerales es fundamental, para una dieta equilibrada y variada, que incluya una amplia gama de alimentos, generalmente proporciona la cantidad adecuada de estos nutrientes, estos minerales se incluyen como el calcio, hierro, magnesio, potasio entre otros, el consumo de estos alimentos ayuda a mantener la salud ósea, regular la presión arterial y ayuda a promover otros procesos fisiológicos vitales.

Continuando, con los alimentos ricos en minerales, cabe mencionar que los beneficios específicos ayudan en el fortalecimiento como el calcio para la salud ósea y dental, como también la producción de glóbulos rojos y en el transporte de oxígeno en el cuerpo, el consumo de estos alimentos ricos en minerales pueden contribuir al desarrollo cognitivo, la energía física, la concentración en clase y en la participación de actividades escolares y deportivas, previniendo

enfermedades, también se menciona que el equilibrio ricos en minerales es fundamental para una dieta equilibrada y variada para así apoyar la salud y el desarrollo de los estudiantes.

En cuanto, a la temática de las comidas rápidas se puede inferir gracias a lo vivenciado y con las respuestas dadas por los alumnos a la encuesta, que los estudiantes poseen un gran gusto por las comidas rápidas, ya que estas son muy gustosas y se preparan en poco tiempo, de los cuales los más gustosos son: pan de ajo, salchicha, hamburguesas, papas fritas, gaseosas, hot dogs, etc. Cabe resaltar que los alumnos acceden a este tipo de comidas en horas de descanso y que los compran puesto que, en el restaurante escolar no proporcionan este tipo de despensas, es de destacar que estos alimentos están compuestos por elementos poco nutritivos que son dañinos para la salud.

Esto permite, que los alumnos no pierdan tanto espacio de su recreo para poder realizar otras actividades como jugar, conversar con sus compañeros e incluso el solamente pasear, esto va estrechamente relacionado con la teoría planteada por Castillo, (2012) que deduce que las comidas rápidas son muy apetecidas por los estudiantes, ya que poseen la característica de prepararse aproximadamente en 15 minutos lo cual es un tiempo muy rápido y esto lleva a agilizar el proceso de degustación, así como también ayuda a mejorar las actitudes de los niños durante el día mejorando su relación consigo mismo y con los demás, estos puntos de comidas rápidas con el pasar del tiempo se han hecho más comunes en los colegios, puesto que a los estudiantes se les hace más atractivo ingerir estos alimentos para evitar la pérdida de tiempo en sus respectivos horarios de descanso. Lo anterior, resulta un poco perjudicial para la investigación, puesto que de cierta manera las comidas rápidas poseen algunas ventajas en cuanto a tiempo de preparación, gusto y accesibilidad frente a las comidas saludables.

En relación con en el ámbito de las bebidas consumidas por los estudiante dentro y fuera de las instalaciones educativas, puesto que de la encuesta realizada se infiere que los estudiantes ingieren bebidas como agua, café, refrescos energizantes, gaseosas entre otras que propicia la preferencia por dichos sabores, en este caso son más populares en las tiendas que pertenecen a las instituciones educativas y que influyen de gran magnitud en las preferencias, gusto y consumo de estas bebidas a largo; mediano y corto plazo, es evidente en la hipótesis presentada por Pérez y Gardey, (2016) donde manifiesta que las bebidas ayudan a controlar la sed donde se busca satisfacer una necesidad generada por el cuerpo humano a la hora de consumir algún tipo de bebida hidratante, esto se da por las actividades físicas excesivas que realizan los estudiantes a lo largo de las jornadas estudiantiles; en la mayoría de las instituciones las bebidas refrescantes son las más

escogidas por los estudiantes en diferentes sabores ya que estas se fabrican con saborizantes artificiales, por lo cual utilizan ingredientes que atraen a la población, uno de los factores por los cuales los alumnos escogen estas bebidas se da por causa en donde la misma institución educativa proporciona dichas bebidas, en las cuales la población estudiantil tienen acceso fácilmente desconociendo que estas bebidas a largo plazo ayudan a adquirir enfermedades relacionadas con el aumento de peso y diabetes.

Continuando con los juegos, que son el medio por el cual se llega a la población de manera más cercana, ya que con dichas actividades se puede lograr mejorar las capacidades tanto físicas como cognitivas de los estudiantes, por medio de ellas se puede buscar mejorar las relaciones entre estudiantes, obviamente sin descartar la evolución en los hábitos de vida saludable, por medio del juego se consigue alcanzar un nivel de confianza para realizar las actividades la cual busca una interrelación por medio de un factor importante que es el trabajo en equipo, esto con el fin de alcanzar un objetivo en específico.

Según Payá, (2013) el juego popular, es una acción innata de la niñez y presume una representación de parte entre el infante y su medio más cercano. Según el autor el juego adaptado a la metodología hace que la formación de los niños sea una educación general. Por medio del juego los alumnos son capaces de aprender sobre su entorno y el mundo que los rodea, en un universo lleno de imaginación, donde lleva a cabo sus ideas y crean su propio mundo, en la etapa infantil es importante comenzar a enseñar desde el juego, pero sobre todo desde la lúdica, ya que aportan a la motricidad del niño; ayudando a que los pequeños mejoren sus capacidades, ya que de ellos depende lograr el desarrollo que su organismo tendrá a lo largo de su vida, tanto a mediano como a largo plazo, todo lo anterior para mejorar en su crecimiento, aportar a un buen progreso y lograr una vida sana para los educandos.

Además, en la investigación realizada, la aplicación de sesiones con juegos populares como medio didáctico ha contribuido a la mejora de la motivación, la satisfacción, la participación práctica y el clima de aula, ya que les permitió a los estudiantes actuar como un elemento dinamizador de hábitos activos y saludables en la sede del INEN redunde en la mejora y posterior aumento de la actividad física realizada por los estudiantes fuera del ámbito escolar, consiguiendo de tal manera que los infantes reduzcan las horas destinadas al uso de celulares y tomen conciencia de la importancia de seguir una vida activa

Se puede interpretar, que el juego popular como una herramienta pedagógica poderosa que apoya el desarrollo cognitivo de los niños, estos proporcionaron base sólida para el aprendizaje futuro y ayudo a los alumnos a desarrollar las habilidades necesarias para navegar por la vida. Los docentes y padres deben reconocer el valor del juego como también asegurarse de que sea una parte completa de la educación de los niños, esto con el fin de promover su desarrollo óptimo hacia una vida saludable a través del juego, se fomenta la confianza ya que se fortalecen las relaciones entre los individuos, lo que es decisivo para el trabajo en equipo y el logro de metas comunes.

#### ***Análisis interpretación del tercer objetivo del proceso evaluativo***

Para este proceso del alcance del tercer objetivo, se tuvo en cuenta el tema establecido como proceso investigativo, acompañado de las categorías y subcategorías las cuales se fueron estructurando desde la parte teórica y práctica a través de la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de información como fueron la encuesta a través de un cuestionario de preguntas que permitió que cada uno de los estudiantes den cuenta de cada una de las preguntas. Así como también la aplicación de los talleres pedagógicos los cuales fueron registrados a través del proceso de observación y registrado en el diario de campo y vaciados en la matriz.

En este aspecto, García y Tobón (2008): “La evaluación diagnóstica es la que se hace al inicio de todo módulo con el fin de determinar cómo llegan al inicio los estudiantes, cuáles son sus aprendizajes previos, cómo están con respecto a la competencia o competencias que se pretenden formar en el módulo, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus expectativas respecto al aprendizaje”. Esto permitió que la realización de las preguntas le permitiera a los estudiantes, pudieron conocer los cambios que ha realizado desde sus concepciones iniciales, ya que les brindaron al alumno la posibilidad de elaborar o componer su respuesta utilizando sus propios términos; resultan valiosas, precisamente, porque permiten indagar aspectos más cualitativos respecto de las experiencias y capacidades de los participantes.

#### ***Evaluación Formativa***

En cuanto a este proceso de evaluación, dentro de la investigación fue importante por cuanto los investigadores en las diferentes sesiones de las clases permitieron que los estudiantes tengan la posibilidad de vivenciar diferentes actividades establecidas con los juegos populares los cuales se fueron integrando con cada una de las temáticas de las categorías y subcategorías las cuales permitieron la identificación de aspectos cognitivos que llevaron a adquirir los aprendizajes a través de los diferentes juegos populares, estimulando el interés, motivación y actitudes reflexivas,

críticas y propositivas que se instalen dentro de las competencias y capacidades necesarias tanto en el ámbito escolar como en la vida diaria.

En este sentido el autor, La francesco (2004) concibe la evaluación formativa como la búsqueda de distintas fuentes sobre “la calidad del desempeño, avance, rendimiento del educando y de la calidad de los procesos, procedimientos y estrategias empleadas por los educadores” (p. 3). De esta manera, como docentes-investigadores fue necesario tener en cuenta diferentes aspectos como la finalidad (para qué evaluar), el objeto (qué evaluar), los sujetos (quién se evalúa), los tiempos (cuándo evaluar) y las técnicas (cómo evaluar). Cada uno de estos momentos fueron tenidos en cuenta en atención constante a las ideas expresadas por los alumnos, reconocimiento de las dificultades de aprendizaje más comunes y familiaridad con un repertorio de estrategias de enseñanza que respondan a las diversas necesidades de los estudiantes ante el tema de los estilos de vida saludable; en donde se trabajó la interacción alumno-docente, ya sea con el grupo completo, con un grupo pequeño de estudiantes o en una interacción uno a uno.

### *Evaluación continua*

La evaluación se realizó durante todo el proceso investigativo, por cuanto durante su desarrollo y aplicación de las encuestas y talleres se pudo conocer lo que en él sucede, dando la posibilidad a los investigadores a modificar y mejorar los procesos y la comprensión de los mismos y evidenciar de lo que realmente lo que fue sucediendo. Para conseguir esa comprensión en profundidad fue preciso utilizar instrumentos variados y sensibles a la realidad que presentaron los estudiantes en la descripción del problema y al cambio que se logró a través de la aplicación de los juegos populares en donde se logró captar las valoraciones, aspiraciones, motivaciones, intereses, interpretaciones de los protagonistas.

Por ello, el autor Joan Mateo (2009) la define como “un proceso de reflexión sistemática, orientado sobre todo a la mejora de la calidad de las acciones de los sujetos, de las intervenciones de los profesionales, del funcionamiento institucional o de las aplicaciones a la realidad de los sistemas ligados a la actividad educativa”. Esto dio la posibilidad a los investigadores poder interactuar con los estudiantes a través de preguntas y llevándolos a obtener un conocimiento personal y colectivo, llevando a que la adquirir el conocimiento sobre el tema a investigar, llevándolos a trabajar por sesiones de talleres para que sea más efectivo el avance en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Además, se tuvo en cuenta que todos los participantes aprenden de manera diferente, no se debe generalizar, aunque sí establecieron criterios, que conlleva a los estudiantes a respetar a los demás, pero, todos aprendemos de los demás.

### ***Rúbrica***

Para el proceso de evaluación se utilizó la rúbrica la cual fue elaborada con el propósito de evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes del grado 5.3 de la Institución Educativa INEM sede centro básica primaria sobre el tema de estilos de vida saludable, La rúbrica permitió la evaluación de los diferentes criterios de forma colectiva para obtener una evidencia de manera detallada del estudiante en cada aspecto a ser evaluado.

Los criterios de evaluación son los que están establecidos por el Ministerio de Educación y se describen 4 niveles de desempeño a saber:

Desempeño Superior:	4,6 a 5,0
Desempeño Alto:	4,0 a 4,5
Desempeño Básico:	3,5 a 3,9
Desempeño Bajo:	1,0 a 3,4

De igual manera, se distribuyó al grupo en cuatro subgrupos con codificación (grupo A: GA, grupo B: GB, grupo C: GC, grupo D: GD), de los cuales la nota obtenida fue de manera colectiva de acuerdo a los criterios establecidos en la parte conceptual, procedimental y actitudinal en el taller para evaluar cada competencia: motriz, axiológica y expresiva (anexo A).

Lo mencionado, llevo a los investigadores a analizar y sistematizar la información, estos elementos fueron establecidos por una evaluación a través de la Rubrica la cual permitió el conocimiento de estas concepciones previas de los alumnos, ya que influyó decisivamente en el aprendizaje. Además, sus respuestas dieron la posibilidad de no solo la asimilación de conocimientos, por el contrario, se alcanzado a evidenciar el nuevo aprendizaje y el conocimiento, llevándolos a generar en ellos algo significativo y evidenciar posibles cambios con referencia a los estilos de vida saludable.

Para, ratificar lo mencionado, se cita a (Mertler, 2001; Roblyer y Wiencke, 2003), quienes expresan la rúbrica como una herramienta versátil que puede utilizarse de forma muy diferente para evaluar y tutorizar los trabajos de los estudiantes. Por una parte, provee al alumno de un referente que proporciona un feedback relativo a cómo mejorar su trabajo. Por otra, proporciona al profesor la posibilidad de manifestar sus expectativas sobre los objetivos de aprendizaje fijados. Asimismo, Moskal (2000) expresa su preocupación por conocer las áreas y actividades sobre las que se ha empleado la rúbrica. Con este fin, revisa diversos trabajos en los que trata de ubicar el uso de la

evaluación con esta herramienta. Concluye que el empleo de la rúbrica no depende del tema sino del propósito de la evaluación.

Lo mencionado por los autores, se resalta el valor que representa la rúbrica en el propósito de esta investigación, ya que como docentes investigadores permitió promover, la valoración de la importancia de la evaluación integral del aprendizaje, analizando los procesos que el mismo estudiante fue reconociendo como parte de su formación y que se empleó para favorecer la consolidación de su proceso de aprendizaje a través de los talleres en el tema de los estilos de vida saludable con los estudiantes del grado 5.3 de la Institución Educativa INEM, sede

## 11 Conclusiones

La metodología de investigación utilizada ha permitido un análisis a favor y detallado del impacto de los juegos populares en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Los datos recolectados y analizados han revelado de manera concluyente que la aplicación de esta metodología ha proporcionado una comprensión más profunda de los beneficios específicos que los juegos populares aportan a mejorar los hábitos de vida. Se ha demostrado que esta metodología fue crucial para recopilar y evaluar datos sobre las cualidades que cada estudiante posee empíricamente, lo que ha fortalecido la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos, dejando así un precedente acerca de la viabilidad que existe para fortalecer aspectos físicos o cognitivos que un estudiante este requiriendo y que si dentro de la planeación se presenta jugos populares o actividades que estén enfocadas al aspecto que se busca mejorar en el alumno, se logra obtener buenos resultados como también lograr el objetivo que se plantee hacia sus alumnos.

Siguiendo con los temas, los estudiantes adquirieron conocimiento acerca de los beneficios que posee la práctica regular de ejercicio físico entre estudiantes, incluyendo actividades recreativas y deportivas, así como también el aprendizaje que conocer que se puede realizar actividad física en acompañamiento de ritmos música (actividad física musicalizada). En cuanto a la categoría de higiene personal se concluye que la población adquirió conocimiento del correcto lavado de manos, de la importancia que tiene el cepillarse antes de cada comida, así como también los beneficios que tiene el bañarse las partes íntimas, lo anterior con el fin de prevenir enfermedades y promover la salud.

Por otro lado, es decir, la práctica de actividad física permanente, de juegos y de deportes se constituye en un valor importante de orden y sobre todo frente a las conductas y actuaciones que los estudiantes deben aplicar para su vida. La no aplicación de los mismos o la omisión de algunos elementos pueden generar inconvenientes a futuro frente a aspectos tan importantes como los son el sentirse seguro de cómo se es y de lo que puede llegar a ser.

La inactividad física y la mala alimentación son una de las mayores causales de hábitos de vida no saludable. Es una particularidad que se debe tratar a partir de diferentes actividades como lo son: el deporte, la recreación y el juego, los cuales trabajados de forma armónica por parte del docente le ayudara a promocionar los hábitos de vida saludable en las clases y llevar a que cada uno de los estudiantes a practicar y promover, la higiene corporal, una alimentación



balanceada, enseñando a sus estudiantes la importancia de estos para la vida a través de la actividad física que puedan desarrollar dentro y fuera del aula de clase.

Por otra parte, la actividad física musicalizada es una forma de ejercicio que combina la música con el movimiento físico; es por esto que ha demostrado tener numerosos beneficios para la salud y el bienestar, sin embargo es pertinente concluir que en la población de estudio se encontraron diferentes falencias, puesto que a la mayoría de estudiantes no les gustaba la música ni menos bailar, siendo este un factor para empeorar la salud física, mental, la motivación y la participación de los estudiantes; puesto que no es de su entera satisfacción incluir ejercicio con música. Es por esto que se quiere concientizar a estos estudiantes de que la actividad física musicalizada merece ser considerada como una herramienta valiosa en la promoción de la salud y el bienestar.

La aplicación de los talleres pedagógicos, permite que las clases de Educación Física sean más interesantes, ya que sus procesos educativos integrales, en los que convergen el sentir, pensar y actuar, permiten el aprendizaje significativo pro de la salud.

Las actividades Recreativas relacionadas con la higiene corporal y la buena alimentación permiten el conocimiento que favorecen la autoestima, llevando a la adopción de comportamientos de protección contra factores de riesgo lo cual, aceptado y asumido con una reflexión crítica, permite destacar posibilidades y fortalezas que aumentan la autoestima.

Los juegos populares como herramienta didáctica son muy positiva en las clases de Educación Física para la mejora del estilo de vida de los estudiantes. Esto se resalta por cuando los juegos tuvieron un imparto beneficio a la hora de ser utilizados en el proceso investigativo, abordando tanto aspectos físicos como emocionales y sociales. En primer lugar, permitieron el acoplamiento a los diferentes movimientos que proporciona la música, llevando a fortalecer la agilidad, la fuerza muscular y la coordinación. Estos juegos proporcionan una forma entretenida de ejercicio, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad. Además, la actividad física musicalizada regular puede mejorar la movilidad y la capacidad funcional, lo que permite a los infantes tener la motricidad deseada.

En torno a la implementación de los juegos populares para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central se concluye que son de suma importancia para el desarrollo del estudiante, puesto que en este grado el alumno se encuentra en una etapa

crucial en su desarrollo físico, mental y emocional. El inculcar hábitos de saludable desde temprana edad tiene un impacto positivo a largo plazo en su bienestar general y en la prevención de enfermedades crónicas, además de que al promover un estilo de vida saludable ayudan significativamente a mejorar en la vida diaria; estos avances involucran rendimiento académico y la capacidad para enfrentar desafíos a futuro.

Se llevó a cabo una planificación de juegos populares para contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable, puesto que estos son fundamentales; esto permitió realizar experiencias múltiples, mediante los cuales se alcanza la comprensión concreta y precisa de los objetivos en las metas propuestas, así como también el proporcionar la capacidad de crear, relacionar, y transformar este conocimiento, con un ambiente lleno de emociones, sensaciones y experiencias propias del ser humano mediante actividades lúdicas.

Para finalizar es importante resaltar que los estudiantes realizando un estudio independiente, lograron concluir que para la adaptación de buenos hábitos de vida saludable es necesario otro tipo de factores que apoyen la adquisición de estos y que no solamente están inmersos los desarrollados por los estudiantes maestros; el primer factor que los alumnos dedujeron es la importancia del buen sueño, ya que conocían que sin una rutina de sueño regular no podrán mejorar en el rendimiento académico y en el bienestar en general; el segundo componente es involucrar a los padres de familia brindándoles información y recursos para apoyar el bienestar de sus hijos tanto en el hogar como en el ámbito educativo.

## 12 Recomendaciones

Teniendo en cuenta el proyecto investigativo por medio del cual se contribuye al mejoramiento de los hábitos de vida saludable se pueden realizar las siguientes recomendaciones; las cuales son de tipo académico, metodológico y práctico, para investigar el mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la institución educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

Como primera recomendación académica, se sugiere a la I.E.M. INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, colaborar a los futuros investigadores los cuales traerán nuevos mecanismos para lograr solventar algunas problemáticas, las cuales necesitan ser tratadas muy rápidamente, para así evitar consecuencias a futuro. Dichas colaboraciones no van más allá de romper lo ético, sino que son más simples, tales como acceder rápidamente a los permisos solicitados por los investigadores, facilitar el proceso de asignación de horarios, así como también ofrecer más horas académicas para la implementación de la estrategia.

Con lo anterior se puede recomendar a la Institución en el ámbito académico, abordar y ponerle importancia al tema de los hábitos de vida saludable, puesto que desde nuestra experiencia se evidencio la falta de interés por parte de los estudiantes sobre el tema de estos hábitos, donde hacen a un lado la importancia que estos tienen y el impacto positivo en la vida de cada una de las personas con el fin de mantener, una buena salud y calidad de vida, cabe resaltar que aparte de mejorar la vida en particular los hábitos de vida saludable, conjuntamente aplicados ayudara; a que las clases sean un poco más llevaderas, puesto que tendrán más energía y una estabilidad emocional.

Basándose en los resultados del trabajo se recomienda que las instituciones educativas consideren la inclusión de programas estructurados de juegos populares en sus planos de estudio. Además, se sugiere que se proporcionen recursos adecuados para la formación de docentes en la implementación efectiva de estas actividades. Se aliena a los educadores a adoptar un enfoque más holístico y equilibrado en la enseñanza, que no solo se centra en el aspecto académico, sino que también promueva el desarrollo físico y emocional de los estudiantes. Asimismo, se recomienda llevar a cabo investigaciones para evaluar a largo plazo el impacto de la integración de juegos motores en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes

Así como también, se recomienda a esta institución el aceptar que los diferentes cursos hay una variedad de problemáticas con esto se sugiere que a los siguientes

investigadores se les asigna en diferentes cursos puesto que nos encontramos con una problemática en donde se estaba desarrollando 2 proyectos investigativos en un solo curso, cabe resaltar que nosotros solucionamos una problemática en el grado 5-3, pero se debe tener en claro que esta problemática habita en todos los cursos, es por eso que se deben asignar un número de investigadores a cada curso, para así generar un gran impacto en esa institución asiéndola una poco masa agradable y llevadera.

Se recomienda en las clases de Educación Física, debe promover un ambiente de prácticas deportivas, lúdicas y recreativas agradable, que lleven a los estudiantes a tener interés y aprender sobre los estemas y a la vez que los lleve a mejorar su calidad de vida y disminuyendo el aumento de sedentarismo en la niñez. Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser personas de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas. Por el contrario, deben procurar la sana participación en diferentes actividades lúdico deportivas y recreativas en los cuales sus hijos empleen su tiempo libre de mejor manera.

Se solicita que se debe enseñarles a los estudiantes y padres de familia como docentes sobre la importancia de tener en cuenta una dieta saludable que incluya frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Adicional a esto, también es recomendable reducir la ingesta de azúcares y grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria.

### Referencias

- AIEPI. OPS/OMS. Washington DC, dic. 1999.
- Acuña. M. Mauriello. A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Recuperado de <https://ve.scielo.org/pdf/ri/v37n78/art11.pdf>
- Adulto, E., Aguilar Bolívar, A., De, P., Para, I., El, O., De, T., De La, P. (2019). Actividad Física Musicalizada Para Mejorar La Capacidad Aeróbica.
- Aguilar Bolívar, A., Flórez Villamizar, J. A., & Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(39), 953–960. [www.retos.org](http://www.retos.org)
- Alòs, F., & Puig-Ribera, A. (2017). Inactividad física y sedentarismo. Artículo de Revista, 1. Obtenido de <https://www.upso.edu.ar/inactividad-fisica-sedentarismo/>
- Alvarado, Lusmidia., & García, Margarita. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación.*, 2, 187–202. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3070760>
- Angulo, Rosero, Tarapuez, J. C. E. (2016). Desarrollo de la educación ambiental desde la construcción curricular para un proceso de formación hacia un mejor “estilo de vida” en los estudiantes del grado noveno del Liceo de la Universidad de Nariño año lectivo, 2015. Universidad de Nariño. Recuperado de <http://sired.udenar.edu.co/4337/1/91536.pdf>
- Aranceta. (2001). *Capítulo II marco teórico capítulo II marco teórico 2.1 Alimentación* (pp. 1–31).
- Barquero, CER (2015). La recreación en la promoción de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 16 (1), 63–80. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652730008.pdf>
- Bastidas, Ibarra, Lasso, Muñoz, S. J. D. L. (2022). Estrategias de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos.

- Universidad CES. Recuperado de  
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/6138/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bernal, S. (2011). Investigación Acción. *Investigación -Acción, I* (investigación acción.), 2010–2011.
- Bonilla – Castro, E. R. (1997). Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales... Colombia: Norma.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). *Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares*. Revista chilena de nutrición.
- Burgess, A. (2004). *La Malnutrición y los Hábitos Alimentarios*. Federación mundial para la salud mental.
- Betancur, Fabiola. (2001. p.9). Salud Ocupacional, un enfoque humanista: como gerenciar la salud y la seguridad mediante el estímulo del autocuidado y la autogestión. Colombia: McGraw-hill;
- Calvo Bruzos, Socorro. (1992. p. 267. 455). Educación para la salud en la escuela, Madrid: Diaz de santos.
- Calle, A. (2019). Actividad física como hábito de vida saludable en el adulto mayor de la caja de compensación familiar “cofrem” de la ciudad de Villavicencio. Universidad de los llanos. Recuperado de  
<https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/1627/actividad%20fisica%20como%20habito%20de%20vida%20saludable%20en%20el%20adulto%20mayor%20de%20la%20caja%20de%20compensacion%20familiar%20cofrem%20de%20la%20ciudad%20de%20villavicencio.pdf;jsessionid=dae1773e815fc70f518bbf3796f3c2c7?sequence=1>
- Campos y Covarrubias, G., & Lule Martínez, N. E. (2013). La Observación, Un Método Para El Estudio De La Realidad. *Xihmai*, 7(13), 45–60.  
<https://doi.org/10.37646/xihmai.v7i13.202>
- Carreño, A. (2016). Consideraciones psicoanalíticas sobre la dimensión simbólica de la alimentación Psychoanalytical Considerations on the Symbolic Dimensión of Food, 622–628. Obtenido de  
<http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>

- Carreño Mendoza, A., (2016). Consideraciones psicoanalíticas sobre la dimensión simbólica de la alimentación. *Razón y Palabra*, 20 (94), 629-635.
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención Primaria*, 31(8), 527–538.  
[https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(03)70728-8)
- Casanova Zamora, S. J., Vásquez Cáceres, M. G., & Casanova Zamora, T. A. (2017). Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz. *Memorias Del Tercer Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas: Por Una Educación Inclusiva: Con Todos y Para El Bien de Todos*, 2017, ISBN 978-9942-17-027-9, Págs. 2114-2127, 2114–2127. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210541&info=resumen&idoma=SPA> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210541>
- Calvo Bruzos, Socorro. (1992. p. 267. 455), *Educación para la salud en la escuela*, Madrid: Diaz de santos.
- Crissey, Pat. (2006. p. 11), *Higiene personal*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Colima, U. de. (2021). El Portal de la Tesis. Recuperado de [https://recursos.uco.mx/tesis/presupuesto\\_proyecto\\_investigacion.php](https://recursos.uco.mx/tesis/presupuesto_proyecto_investigacion.php)
- Colmenares, E. A. M., & Piñero, M. Ma. L. (2008). *LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas*. *Redalyc*, 14, Núm. 2(1315–883X), 96–114. Recuperado de [http://www.digital.ciecas.ipn.mx/docs\\_innova/pdfs/u4\\_2\\_investigacion\\_accion\\_educa.pdf](http://www.digital.ciecas.ipn.mx/docs_innova/pdfs/u4_2_investigacion_accion_educa.pdf)
- Cortés, S. V. (2009). Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludables, 16. Recuperado de [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
- Costa, Rodríguez, F. P. (2017). "Vida saludable, fitness y capital humano ", en la salud inalcanzable (Eudeba, 2017). Academia. Recuperado de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54386494/Vida\\_saludable\\_\\_fitness\\_y\\_capital\\_humano-with-cover-page-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54386494/Vida_saludable__fitness_y_capital_humano-with-cover-page-)

v2.pdf?Expires=1665720976&Signature=UCCE~tl0Vy43gqKK6Rn0KPeB5uaS  
 NICzNonG6Bqt21g1xGKsRNwbBoJney7qVti82kDve~1pm~fi7pZUyFBp42ma  
 njj3FoOwaxquZ47cfBpZtje2VL3DZpD28Utz8L0G~X4LsWD0-  
 7ZVe36mM0LZRda2v3Ch3Cp15Cjks4iOxhdqX03wmuxPDqX1i9nmD-  
 hBbaCi00~eHs742NbVJ2Jj8AsayAtgygRwnWcAzjskWLDRXT~eja-  
 fXI8lTCcuJBEIde6J0ZhDydnDe1BI5xGEzvx2hwwqUKNslWAMaZnsJI0oPpeAj  
 3JWbYthLLoUhHphwZCxDb7t3T2SaGZgvsdM39Q\_\_&Key-Pair-  
 Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- De Franco, M. F., & Solorzano, J. L. V. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 3(1), 1–24. Recuperado de <https://www.atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>
- Del Campo, C., Gamarra, M. y Gomensoro, A. (2019). A MOVESE Guía de actividad física. Ministerio de Salud Secretaría Nacional Del Deporte República Oriental Del Uruguay OPS 2019, 75. Obtenido de [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)
- Denzin N. & Lincoln, Y. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Third Edition. New York: Thousand Oaks Sage Publications. Pp. 1-13.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación En Educación Médica*, 2(7), 162–167. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72706-6)
- Enfermedad cardíaca - Síntomas y causas - Mayo Clinic*. (n.d.). Recuperado Marzo 7, 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118>
- Escalante, Y., & Yolanda Escalante, C. (2017). Editorial actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp Salud Pública* (Vol. 84). Recuperado de <http://www.ipaq.ki.se>
- Estrada-Velasco BI, Cruz M, García-Mena J, Valladares Salgado A, Peralta Romero Estrada, L. (2020). Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. Tesis. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45572%0Ahttp://repositorio.uh.edu.pe/xmlui/handle/uch/112%0Ahttp://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream>



/handle/123456789/13540/comunicacion\_familiar\_familia\_flores\_benavente\_tania\_noelia.pdf?sequence=1&i

Expósito, F. (2015). Hábitos Higiénicos en Educación Primaria. *Universidad de Jaén*.

Recuperado de

[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len\\_Expósito\\_Francisco\\_TFG\\_EducaciónPrimaria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len_Expósito_Francisco_TFG_EducaciónPrimaria.pdf)

Fox, K. y Biddle, S. (1988). La perspectiva del niño en la educación física. Parte 2:

Motivos de participación infantil. *El Diario Británico de Educación Física*, 19 (2), 79-82.

Fernández, E. (1999). Fundamentos teóricos de la Recreación. Caracas: I.P.M. “J.M.

Siso Martínez”. Caracas.

García, J. A. & Tobón, S. (2008). Gestión del currículum por competencias. Perú: A. B. Representaciones Generales.

García Muñoz, Tomas. (2015. p. 13), El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. (Publicado, 04, 03, 2015). Barquisimeto: Unidad Pedagógica Experimental los libertadores, departamento de formación pedagógica.

Grotberg, Edith. (1996.345). Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. Washington: OPS/OMS, Fundación Bernard Van Leer.

Garcés Giraldo, Luis Fernando, & Giraldo Zuluaga, Conrado. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187-201. Recuperado noviembre 18, 2022, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-61272013000100012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-61272013000100012&lng=en&tlng=es)

Granja, DO (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sofía*, 19 (2), 93–110. <https://doi.org/10.17163/soph.n19.2015.04>

Guerrero, F. (2017). Fortalecer el diálogo en las “seis” familias de los alumnos del grado sexto a del colegio José Félix Jiménez de la ciudad de Pasto, Nariño. universidad nacional abierta y a distancia – UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/13400/59823060.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Gutiérrez, Mosquera, S. M. (2012). Contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludables en la básica primaria en los núcleos 1,2 y 5 de la zona rural del municipio de Pereira, 2012. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71396982.pdf>
- Hernández S, R., Fernández C., y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.
- Huerta Herrera, B., Hirene, S., Flores Pardo, B., Asesor, Y., Mendoza Ramírez, M., & Dominga, G. (2018). Universidad nacional “Santiago Antúnez de Mayolo” facultad de ciencias médicas escuela académico profesional de enfermería "factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Obtenido de <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/2841>
- J, Guna Serrano, María de los Remedios, et al. La obesidad infantil como consecuencia de la interacción entre firmicutes y el consumo de alimentos con alto contenido energético. *Nutrición Hospitalaria* 2015;31(3).
- Jesús Cortiñas. (2018). ¿Qué es planificación?, Concepto y definición según autores. Recuperado de <https://www.apuntesgestion.com/b/concepto-planificacion/>
- Lanfrancesco, G. M. (2004). La evaluación integral y del aprendizaje: Fundamentos y estrategias. Bogotá: Serie Escuela Transformadora. Cooperativa Editorial Magisterio. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/47723085/LA-EVALUACIONINTEGRAL-Y-DE-LOS-APRENDIZAJES>
- Lanz, C. (2012). El cuidado de si y del otro en lo educativo. *Utopía y praxis latinoamericana*, 17 (56), 39–46.
- Línea del tiempo de estilos de vida saludable timeline | Hora. (Dakota del Norte). Obtenido de <https://prezi.com/m2n-pvsgvepd/linea-del-tiempo-estilos-de-vida-saludable/>
- Línea del tiempo de estilos de vida saludable timeline | Timetoast. (n.d.). Recuperado de <https://www.timetoast.com/timelines/linea-del-tiempo-de-estilos-de-vida-saludable>
- Lombana, E. (2021). Efecto en los conocimientos y prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables del programa educativo impartido por el personal de

enfermería de la E.S.E. centro de salud Cuaspud Carlosama, a las personas hipertensas y diabéticas durante el período 2019 – 2020. Recuperado de <https://sired.udenar.edu.co/7445/1/EfectoConociPracAutoCuidado-ESTVIDAS2019.pdf>

- Loza Baños, B., (2012). Estrategias lúdicas y constructivas para el desarrollo de la comprensión de la historia en los alumnos de 4 grado de primaria. Universidad Pedagógica Nacional.
- Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Martín Cala, M., (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. *EduSol*, 10 (30), 77-90.
- Mayo Clinic. (2020). Insuficiencia cardíaca - Síntomas y causas - Mayo Clinic. *Mayo Clinic*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>
- Mateo-Sánchez, Jorge Luis. 2014. “El Tiempo Libre, El Ocio y La Recreación y Sus Perspectivas Epistemológicas.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 193.
- Mendoza, Ramon. et. al. (1986-1990.). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud 1986-1990. Madrid: CSIC, p 17. 289
- Montero Morales, Carmen (2003 p.175). Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos? Madrid. Universidad Pontificia,
- Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social - Gobierno de España. (Dakota del Norte). Estilos de vida saludable - Algo de historia. Evolución de la pirámide de la alimentación. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/comoDistribuir/historia/home.htm>
- Moreno González, A., (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5 (20),222-236. [fecha de Consulta 3 de noviembre de 2022]. ISSN: 1577-0354. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221979001>
- Moreno, C. (2018). La Centralización de las Actividades del Programa “Adulto Mayor” en el Casco Urbano del Municipio de Gualmatán, Departamento de Nariño. Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. Recuperado de

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/24422/nymorenoc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Moreno, J. A., Hellín, P. y Hellín, G. (2006). *Pensamiento del alumno sobre la Educación Física según la edad*. Educación Física y Deportes.
- Moreno, J. M., Cerezo, C. R., & Guerrero, J. T. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495–519.
- Montes, Gonzalo. (2000). Metodología y técnicas de diseño y realización de encuestas en el área rural. *Temas Sociales*, (21), 39-50. Recuperado en 14 de mayo de 2024, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29152000000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152000000100003&lng=es&tlng=es).
- Mertler, C.A. (2001). Designing scoring rubrics for your classroom. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7 (25). (<http://PAREonline.net/getvn.asp?v=7&n=25>). (25-01-2008).
- Naciones Unidas. (2017). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. Página Web. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Ocampo, J. (2021). Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio. Universidad ECCI. Recuperado de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1487/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Panamericana de la Salud. Niños sanos: la meta del 2002. Declaración regional en apoyo a la estrategia
- Ortiz, A, Castañeda, C. (2020). *Mediación pedagógica: Clave de una educación humanizante y transformadora. Una mirada desde la estética y la comunicación*. *Revista Electrónica Educare*, vol. 24, núm. 1, 2020. Universidad Nacional. CIDE. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194162217021>. DOI: 10.15359/ree.24-1.21.
- Ortiz Granja, D., (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia*, Colección de Filosofía de la Educación, (19), 93-110.
- Páramo Gómez, K. A. (2015). Tesis para optar al Título de Master en Salud Pública Consumo Calórico y su relación con el Gasto Energético de los deportistas de

- combate de las selecciones Nacionales Nicaragüenses, 8. Recuperado de <http://repositorio.unan.edu.ni/7916/1/t959.pdf>
- Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Health: Between Physical Activity and Sedentariness.*, 27(1), 119–128. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=100841939&lang=es&site=eds-live>
- Puig, N. (1996). *Joves i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya
- Ramos, F. (1997). La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas.
- Rodríguez, A. (2003). La recreación, una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 55–70.
- Rodríguez, A. (2003). La recreación, una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 55–70.
- Rodríguez, A. (2018). Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9316/TE-22207.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, N. (2022). Influencia de un Proceso pedagógico basado en la actividad física musicalizada gamificada como promotora de la inteligencia emocional. Universidad Santo Tomas. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/45267/2022natalyrojas.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero, C. (2019). *Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS). Programa de Licenciatura en Educación Física - UNICESMAG.*

- Sacta, Jessica; Zhingri, D. (2017). Universidad De Cuenca Autoras. Lola Malverde, 1–85. Recuperado de [https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25935/1/Proyecto deInvestigacion.pdf](https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25935/1/Proyecto%20deInvestigacion.pdf)
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Schöngut, N. (2015). Psicología, conocimiento y sociedad. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 5 (1), 110–148. Obtenido de <http://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/233/236>
- Semipresencial, M. :, Fabricio, M., Salazar, L., Christian, M., & Zambrano, R. B. (n.d.). (2014) *Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física*.
- Susan Berfield. (2017). La historia del hombre que 'inventó' el estilo de vida saludable – El Financiero. El Financiero. Obtenido de <https://www.elfinanciero.com.mx/bloomberg-businessweek/la-historia-del-hombre-que-invento-el-estilo-de-vida-saludable>
- Tamayo y Tamayo, M. (2008). *El Proceso de la Investigación Científica*. 4ª edición. México: Editorial Limusa.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, (50), 357. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Torres, M. (2021). Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021. Universidad Técnica del Norte.
- Urbe, V. (2016). Capítulo III marco metodológico. *La Universidad Rafael Belloso Chacín*, 1–23. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0094671/cap03.pdf>
- Valenzuela Contreras, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de La Educación Física y El Deporte*, 9, 50–59. <https://doi.org/10.28997/ruefd.v9i9.103>
- Vazquez, J. (2016). Enfoque cuantitativo, cualitativo y mixto. In *Julio 24* (p. 17). [https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque\\_cualitativo.html](https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html)

Velásquez, S. (2013). *Programa institucional Actividades de educación para una vida saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Zapata. (2006). Capítulo III Marco Metodológico. *Gestión de Calidad En Las Empresas Del Sector Azucarero Del Occidente de Venezuela.*, 67–79. Recuperado de <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0094671/cap03.pdf>

**LISTA DE ANEXOS****Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, **Esteban Eliseo Criollo Riascos** con cédula de ciudadanía No. **1085347597**, estudiante de la Licenciatura en **Educación FÍSICA** e investigador del proyecto denominado: **Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM**

, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 02/03/2023

Firma: 

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Esteban Eliseo Criollo Riascos

Cédula de Ciudadanía No.: 1085347597



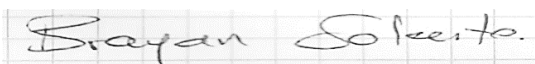
**Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, **BRAYAN HARVEY SOLRTE OLIVA** con cédula de ciudadanía No. **1004601614**, estudiante de la Licenciatura en **Educación FÍSICA** e investigador del proyecto denominado: **Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM**

, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 02/03/2023

Firma: 

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: BRAYAN HARVEY SOLARTE OLIVA

Cédula de Ciudadanía No.: 1004601614

**Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, **NITK ALEXANDER ENRIQUEZ ZAMORA** con cédula de ciudadanía No. **1233193541**, estudiante de la Licenciatura en **Educación FÍSICA** e investigador del proyecto denominado: **Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos populares en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM**

, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 02/03/2023

Firma: Nitk A. Enriquez

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: NITK ALEXANDER ENRIQUEZ ZAMORA

Cédula de Ciudadanía No.: 1233193541

## Anexo B. Consentimientos y asentimientos



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, MARTINA Obando Galvis, identificado (a) con documento de identidad número 1058.202.408, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Martina Obando Galvis

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1058.202.408

de La Dorada Caldas

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Daisy Galvis Barrera

Nombres y apellidos 10854025

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Institución Educativa María Goretti





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Valey Martina Obando estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.  
En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nik Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y desco colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

#### Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
**Maria Goretti**  
Honorable Memoria Capuchina







"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Julien Camilo Aguilar Garcia, identificado (a) con documento de identidad número 1'106.740.853, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodriguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Julien Camilo Aguilar Garcia

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1'106.740.853 de Armero - Guayabal.

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

MARCELINE GARCIA U.

Nombres y apellidos 1106738366  
Guayabal

Elaboración por: Claudia Jiménez

Nombres y apellidos 93424108



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Maristas Colombia



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Juliah Camilo Aguilar García, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez cede central jornada mañana.  
En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

**Tenga en cuenta antes de firmar:**

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Juliah

Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Pasos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
**María Goretti**  
Honorable Memores Capuchinos









"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, DAVID EMANUEL GARNICA O., identificado (a) con documento de identidad número 1140214167, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Emanuel Garnica Oliva

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1140214167

de Pasto.

Esteban Eliseo Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Isabel Daniela Oliva P.

Nombres y apellidos

David Garnica Bermudez

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Menores Capuchinos



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, David Emanuel Garnica Oliva, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez cede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Emanuel Garnica Oliva

Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Menores Capuchinos





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VICIADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Gabriel A. Maigual M., identificado (a) con documento de identidad número 1080.697.408, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Gabriel Andres Maigual  
Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1080 697 408 de Pasto.

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Claudia A. Maigual M.  
Nombres y apellidos

Gabriel Andres M  
Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
**María Goretti**  
Formando Niños y Niñas Capaces





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Gabriel Alejandro Mudoza, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y desco colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

#### Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Gabriel Alejandro Mudoza  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo - Nitk  
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez







"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Benjamin Ordoñez, identificado (a) con documento de identidad número 107291408, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Benjamin O.

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 107291408

de Pasto

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez

Nombres y apellidos



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Mestres Capuchinos



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Benjamín Ordoñez, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.  
En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y desco colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.


Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

  
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Menores Capuchinos









"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Erick Alejandro Moncayo Zambrano, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Erick  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Ponce  
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Mariana Capuchinas





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VICILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo Eric Alejandro morcayo quibano, identificado (a) con documento de identidad número 1082327356, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Inuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Eric morcayo

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1082327356

de Pasto

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez

Nombres y apellidos



GRUPO  
Asociación Escolar  
**María Goretti**  
Hermandad Nuestra Señora Copacabana





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Samuel Felipe Acosta, identificado (a) con documento de identidad número \_\_\_\_\_, estudiante de **5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central**, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros **Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte** de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en **Educación Física**.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en **Educación Física**, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Samuel Felipe Acosta  
Nombre y Firma Estudiante  
T. I. N°: 1.113046452 de Pasto

Esteban Eliseo Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación  
Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos  
C.C. N°: 1085347597  
Fecha: 07/03/2023  
Testigos

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez

Nombres y apellidos



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Samuel Felipe Acosta, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Samuel  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Ponce

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Herminia Meneses Gavichón





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Arles Felipe Oliva, identificado (a) con documento de identidad número -1081279223, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales" en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en **Educación Física**.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en **Educación Física**, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Felipe Oliva  
Nombre y Firma Estudiante  
T. I. N°: 1081279223 de pasto

Esteban Eliseo Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación  
Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos  
C.C. N°: 1085347597  
Fecha: 07/03/2023  
Testigos

Jackelm Oliva  
Nombres y apellidos

\_\_\_\_\_  
Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Herencia Menores Capuchinos





## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Arles Felipe O'iva, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

**Tenga en cuenta antes de firmar:**

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Arles Felipe  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Catalina Ledo Paez  
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Hermanos Capuchinos





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Liliana Marcela Narvaéz Botina identificado (a) con documento de identidad número 1085279877, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Jamith Mauricio Botina Narvaéz  
Nombre y Firma Estudiante  
T. I. N°: 10 80061755 de Pasto,

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación  
Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos  
C.C. N°: 1085347597  
Fecha: 07/03/2023

Testigos

Jamith Mauricio Botina Narvaéz  
Nombres y apellidos

Liliana Marcela Narvaéz Botina  
Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
Maria Goretti  
Homenajes Marianistas







## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Sanith Maorico Betina estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez, cede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Sanith Maorico Betina  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Formadora de Niños y Jóvenes





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, KAROL Alejandra Mirams identificado (a) con documento de identidad número 1085 250 418, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Karol Alejandra Mirams

Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1080 698 755 de Pasta

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Inocencio Natholy Martinez

Nombres y apellidos

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, KAROL Alejandra Miramaga M. estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez cede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

KAROL Alejandra Miramaga M.  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo - Páez

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
Maria Goretti  
Herencia y Memoria Capuchina





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Joan Steven Arcos, identificado (a) con documento de identidad número 1013459232, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en **Educación Física**.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en **Educación Física**, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador **3128523211**.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Joan Arcos  
Nombre y Firma Estudiante  
T. I. N°: 1013459232 de \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación  
Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos  
C.C. N°: 1085347597  
Fecha: 07/03/2023  
Testigos

\_\_\_\_\_  
Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez

\_\_\_\_\_  
Nombres y apellidos



GRUPO  
Asociación Escolar  
**Maria Goretti**  
Hermandad Mariana Capuchina







"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Joan Stiven Arcas Vilota estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.  
En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

#### Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Joan Stiven Arcas Vilota  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Pineda

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Membres Memores Grupo





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Joseph Gabriel Escobar, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.  
En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

#### Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Joseph Gabriel Escobar  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Claudia Jiménez

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Menores Capuchinos







## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



## Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Laura Valeria, estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enriquez y Brayan Solarte a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

**Tenga en cuenta antes de firmar:**

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Laura Valeria  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo - Piaces  
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Corazzi



## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



## Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Patricia Goyes, identificado (a) con documento de identidad número 1.080.061733, estudiante de 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodriguez sede central, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Laura Valeria Naspitan Goyes  
Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: Laura Valeria de Pasto

Esteban Eliseo Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Patricia Goyes

Nombres y apellidos

Juan Pablo Naspitan

Nombres y apellidos

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
Maria Goretti  
Hermandad Misionera Capuchinas





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



### Anexo 2. Asentimiento informado menor de edad

Yo, Michelle Ordóñez, identificado (a) con documento de identidad número 1112057571, estudiante de **5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfin Insuasty Rodríguez sede central**, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros **Esteban Criollo, Nitk Enríquez, Brayan Solarte** de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad de proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en **Educación Física**.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en **Educación Física**, al número de operador 3184073366, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3128523211.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Michelle Ordóñez Guerrero  
Nombre y Firma Estudiante

T. I. N°: 1112057571 de Calí valle del cauca

Esteban Criollo Riascos

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Nombre Estudiante – Maestro Líder de la investigación: Esteban Eliseo Criollo Riascos

C.C. N°: 1085347597

Fecha: 07/03/2023

Testigos

Jenny Guerrero

Nombres y apellidos

1.085.296.1731

Elaboración por: Claudia Jiménez

Nombres y apellidos



GRUPO  
Asociación Escolar  
María Goretti  
Hermandad Maristas Castellana





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



### Anexo 3. Consentimiento informado

Yo, Michelle le Ordoñez G., estudiante de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez cede central jornada mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante juegos tradicionales en los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM" adelantado por los estudiantes maestros Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte a quienes conozco y desearé colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable por medio de juegos tradicionales. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

**Tenga en cuenta antes de firmar:**

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Michelle Ordoñez Guerrero  
Firma del participante del estudio

Fecha: \_\_\_\_\_

Esteban Criollo Pineros

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 07/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO  
Asociación Escolar  
**María Goretti**  
Hermandad Menores Capuchinos



UNIVERSIDAD CESMAG  
 FAC **Anexo C. Encuesta** IÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO: Contribuir al mejoramiento de los hábitos de vida saludable mediante los juegos populares en los estudiantes de grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez sede central

- OBJETIVO ESPECIFICO 1: Diagnosticar los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA

1. **Cuando usted realiza actividad física acompañada de ritmos musicales**  
 ¿Qué es lo que más le gusta?  
 ¿Por qué le gusta?  
 ¿Qué ritmos musicales le gustan a usted?
2. **Cuando usted realiza juegos en la clase de educación física**  
 ¿Qué tipo de juegos o actividades le llaman mas la atención? ¿por qué?
3. ¿Qué alimentos usted consume en el transcurso del día, (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena)?
4. **Aparte de la alimentación en su hogar**  
 ¿Qué otros alimentos consumen?  
 ¿porque cree importante el cepillado de dientes? ¿usted cuantas veces lo hace?
5. ¿Por qué cree usted que es importante asear nuestro cuerpo?
6. **Para usted** ¿cuáles son las partes del cuerpo que deberían estar mas aseadas?

*[Handwritten signature]*  
 Anónimo Kumbales  
*[Handwritten signature]*

**Anexo D. Matriz de vacceo de información**

**Matriz 1: formato de vaciado de información  
Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1**

<b>Grupo Poblacional:</b> 5-3		<b>No. de Participantes:</b> 14
<b>Categoría:</b> Actividad física y cuidado de si		<b>Subcategoría:</b> actividad física musicalizada, recreación, higiene corporal y buena alimentación.
<b>Técnica aplicada</b> <b>ENCUESTA</b>	<b>Sesión</b> <b>1</b>	<p>De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes del grado 5-3 y ya obtenido los resultados se puede realizar un análisis de dicha encuesta; en el cual se obtiene que con relación a la primera pregunta a los niños y niñas de este grado les gusta mucho mover el cuerpo, hay algunos que no les gusta la música porque se distraen de las actividades que están realizando, por otro lado, muchos afirman que realizar actividad física en acompañamiento de música es muy divertido y relajante.</p> <p>Siguiendo con el análisis de la pregunta 2 es deducible que para algunos estudiantes es muy divertido realizar estas actividades, ya que ejecutan varios pasos, lo ven de una manera fácil y además adquieren variedad de movimientos; sin embargo, hay algunos estudiantes a los cuales no les gusta ejecutar ejercicios acompañados de música.</p> <p>Continuando con este análisis en relación a la pregunta 3, en este grado los estudiantes poseen varios gustos musicales, de los cuales los más comunes son el reguetón y la bachata, sin embargo, hay varios amantes a la salsa, el vallenato y la música electrónica, por último y no menos importante encontramos alumnos con gustos hacia la música popular, el trap, música en inglés, rock, merengue y salsa choque.</p> <p>Prosiguiendo con los estudios realizados con respecto a la pregunta 4 se infiere que a la mayoría de los estudiantes encuestados les gusta el fútbol y los deportes o actividades que se realizan en equipo; como lo es el</p>

		<p>baloncesto o el más común el juego de la cadena, sin embargo, hay algunos estudiantes que manifiestan un gusto por las actividades individuales como lo son el ciclismo.</p> <p>Reanudando con el estudio también es evidente en relación a la pregunta 5 que la mayoría de los estudiantes en la hora del desayuno comen huevo, arroz, papas, salchicha, café con pan, arepa, fruta, cereal, sándwiches y chocolate: a la hora de la media mañana las comidas más comunes son la gaseosa, las salchipapas, los dulces, los jugos, las papas empaquetadas y las galletas; en la hora del almuerzo los estudiantes ingieren comúnmente la carne, arroz, papa, jugo, frijoles, ensalada, pollo y sopa de verduras; a la hora de la media tarde los alumnos consumen café con pan, arepas, salchipapas y empanadas; por último en la hora de la cena es más común las comidas relacionadas con los plátanos, chocolate, las crispetas, arepas, fideos, frijoles y lentejas.</p> <p>Continuando con el estudio sobre las respuestas de la encuesta; en la pregunta 6 los estudiantes aparte de consumir los alimentos anterior mente mencionados, también consumen dulces, gaseosas, yogurt, galletas, salchipapa, hamburguesa, perros calientes, chitos y empanadas. Además, los estudiantes poseen un amplio conocimiento sobre la higiene vocal, donde la mayoría de los estudiantes afirmaban que se cepillaban dos o tres veces al día para prevenir las caries, evitar que se caigan los dientes e inclusive para prevenir el mal aliento.</p> <p>Finalizando con el estudio de las respuestas obtenidas en la encuesta, también es deducible que los encuestados piensan que es importante asear nuestro cuerpo para evitar el mal olor corporal, prevenir las infecciones, estar adecuadamente presentable, evitar el acné y prevenir las enfermedades. además, los encuestados afirman que las partes del cuerpo que deben estar más aseadas son las partes íntimas, el cuello, axilas, los pies, las manos, la cara, las piernas y el pelo.</p>
--	--	--



<p><b>TÉCNICA</b> <b>APLICADA</b> <b>Entrevista</b></p>	<p><b>Sesión 2</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Considera que jugando se puede mejorar la calidad de vida R/ Comiendo chitos, comiendo verduras, corriendo: Concluyendo SI</li> <li>2. ¿Qué juegos podemos utilizar para dejar de comer comida chatarra? R/ Futbol, basquetbol para crecer, la cadenita, gato y al ratón, el tope y el bobi.</li> <li>3. ¿Qué actividades creen que se puedan desarrollar para disminuir el consumo de alimentos de paquete? R/Futbol, minecraft, la cadenita y las escondidas.</li> <li>4. ¿Qué juegos se podríamos ejecutar para que a ustedes les genere hambre o sed? R/Futbol, minecraft, cocinaditas, gaseosa, juegos, papas, agua.</li> <li>5. ¿Qué actividades o juegos se podrían ejecutar para comer balanceado? R/ Futbol, minecraft, la cadenita y las escondidas.</li> <li>6. ¿Qué actividades se pueden realizar para mejorar el juego colectivo? R/Futbol, baloncesto, minecraft, juego de la cadena.</li> <li>7. ¿Cómo se podría hacer para que a ustedes les guste el baile? R/juego que tenga música, escuchando música, yo puedo bailar, pero me da pena, sillas musicales, juego del palo.</li> <li>8. Timidez / ¿Cómo contrarrestar la timidez en los niños con respecto a la música? R/ yo puedo bailar, pero me da pena, sillas musicales, juego del palo.</li> <li>9. ¿Sus padres designarían un día completo, para recibir las charlas relacionadas con la buena preparación de alimentos balanceados? R/ Si, tal vez, solo mi mamá, mi papá porque no hace nada, en conclusión, No</li> </ol>
---	------------------------	---

		<p><b>10.</b> ¿Creen ustedes que es importante que nosotros realicemos clases con música para que ustedes adquirieran el gusto por bailar? R/No porque no me gusta la música, si, la mayoría dice que si.</p> <p><b>11.</b> ¿Qué actividades proponen ustedes para eliminar la mala perspectiva sobre el baile? R/ Sillas musicales y el juego del palo.</p> <p><b>12.</b> ¿Qué actividades les gustaría a ustedes ejecutar para fomentar la buena higiene corporal? R/Mirar videos animados o rompe cabezas.</p> <p><b>13.</b> Considera que jugando se pude mejorar la calidad de vida R/ Comiendo chitos, comiendo verduras, corriendo: Concluyendo SI</p> <p><b>14.</b> ¿Qué juegos podemos utilizar para dejar de comer comida chatarra? R/ Futbol, basquetbol para crecer, la cadenita, gato y al ratón, el tope y el bobi.</p> <p><b>15.</b> ¿Qué actividades creen que se puedan desarrollar para disminuir el consumo de alimentos de paquete? R/Futbol, minecraft, la cadenita y las escondidas.</p> <p><b>16.</b> ¿Qué juegos se podríamos ejecutar para que a ustedes les genere hambre o sed? R/Futbol, minecraft, cocinaditas, gaseosa, juegos, papas, agua.</p> <p><b>17.</b> ¿Qué actividades o juegos se podrían ejecutar para comer balanceado? R/ Futbol, minecraft, la cadenita y las escondidas.</p> <p><b>18.</b> ¿Qué actividades se pueden realizar para mejorar el juego colectivo? R/Futbol, baloncesto, minecraft, juego de la cadena.</p> <p><b>19.</b> ¿Cómo se podría hacer para que a ustedes les guste el baile?</p>
--	--	--

		<p>R/juego que tenga música, escuchando música, yo puedo bailar, pero me da pena, sillas musicales, juego del palo.</p> <p>20. Timidez / ¿Cómo contrarrestar la timidez en los niños con respecto a la música?</p> <p>R/ yo puedo bailar, pero me da pena, sillas musicales, juego del palo.</p> <p>21. ¿Sus padres designarían un día completo, para recibir las charlas relacionadas con la buena preparación de alimentos balanceados?</p> <p>R/ Si, tal vez, solo mi mamá, mi papá por que no hace nada, en conclusión, No</p> <p>22. ¿Creen ustedes que es importante que nosotros realicemos clases con música para que ustedes adquieran el gusto por bailar?</p> <p>R/No porque no me gusta la música, si, la mayoría dice que si.</p> <p>23. ¿Qué actividades proponen ustedes para eliminar la mala perspectiva sobre el baile?</p> <p>R/ Sillas musicales y el juego del palo.</p> <p>24. ¿Qué actividades les gustaría a ustedes ejecutar para fomentar la buena higiene corporal?</p> <p>R/Mirar videos animados o rompe cabezas.</p>
<p><b>TÉCNICA APLICADA Observación participante</b></p>	<p>Sesión 3</p>	<p><b>(SESIÓN 1)</b>  <b>OBSERVADOS NUMERO 1:</b> El día 07 de septiembre del año 2023, los estudiantes practicantes ingresan al salón de clases del grado 5-3 aproximadamente a las 8:55 am, primero se realiza el saludo a estudiantes y a la profesora. Posteriormente se solicita a la profesora encargada el permiso para poder hacer la intervención y la ejecución del trabajo investigativo, se observa que los estudiantes demuestran una actitud positiva y alegre, sin embargo se les llama la atención puesto que no asistieron con el uniforme de educación física, todos los estudiantes estaban con el uniforme de diario, se realiza el llamado a lista de la muestra de los 14 estudiantes, sin más preámbulo se desplazan a los estudiantes al lugar donde se desarrolló las</p>

		<p>actividades, se hace una explicación de lo que se quiere desarrollar y del objetivo que se quiere lograr.</p> <p>Se organiza el grupo de estudiantes para poder iniciar con la actividad, los estudiantes al escuchar la música se encontraban un poco desanimados, callados y a la vez con angustia, puesto que anteriormente comentaban que les daba pena bailar, sin embargo al comenzar con la actividad expresaron otras emociones, comenzaron a trabajar de una manera activa y divertida, ejecutaban todos los movimientos y lo asociaban a luchas, se escuchó murmurar a un estudiante que decía “estoy luchando” y procedía a reírse, los estudiantes quizá no ejecutaban las actividades de manera correcta o de una manera coordinativa, pero si con esas ganas de querer ejecutar las actividades, de querer aprender y de bailar, se sigue con el ritmo musical y los estudiantes demostraron actitudes diferentes, pretendían seguir con el baile puesto que se reían conversaban y se movían, por último se ubicó al grupo de estudiantes en una ronda, se coloca una pista musical donde ellos terminan más contentos y con las ganas de seguir bailando para aprender más.</p> <p><b>OBSERVADOR 2:</b> El día jueves 7 de septiembre del 2023 los estudiantes investigadores se acercan a las instalaciones del colegio INEM, específicamente en el curso 5-3, se realizó el respectivo saludo a los estudiantes y profesora, los estudiantes mostraron mucha alegría al vernos, puesto que ya es más de tres meses que no habíamos tenido contacto con ellos, posteriormente se realiza el llamado a lista seleccionando a la población con la que se va a trabajar, debido a esto los demás estudiantes se quedaron con las ganas de salir con el grupo; ya seleccionado el grupo de trabajo se traslada hacia la cancha número 1.</p> <p>Una vez situados en la cancha se realizó un círculo con los estudiantes dándoles a entender nuestro propósito con la sesión a realizar, después se conforman filas para realizar la intervención, los estudiantes al comenzar estaban apagados, callados, puesto que anteriormente ellos afirmaban que les daba pena bailar, sin embargo a medida de que avanzaba la sesión los</p>
--	--	---

		<p>estudiantes se iban soltando, realizaban los movimientos con más energía y actitud; debido a esto más de un estudiante solicitó el permiso para ir a tomar agua, así como también afirmaban que tanto movimiento les daba hambre, a medida que pasaba la sesión los estudiantes se reían, conversaban y sobre todo asociaban los movimientos que el docente realizaba con acciones del diario vivir.</p> <p>Una vez terminada la sesión se reúnan a los estudiantes formando un círculo, pidiéndoles la opinión de la clase, donde ellos afirmaban que les pareció divertido, recreativo y agradable la sesión, hubo un estudiante que dijo que la clase le había aparecido algo loca, puesto que se reían a medida que bailaban, por último, se llevan los estudiantes al curso dándole las gracias por la atención brindada y a la profesora por asignarnos el momento.</p> <p><b>OBSERVADOR 3:</b> El día 07 de septiembre del 2023 a las 09:00 am. Iniciando la clase el docente practicante Esteban Eliseo Criollo Riascos inicia la sesión ejecutando una actividad de rumba aeróbica, donde los niños inician ejecutando movimientos de brazos hacia delante, se evidencia que los estudiantes realizan movimientos mecánicos, se puede deducir que los alumnos se sienten incómodos, ya que el día de la clase fueron con el uniforme de diario el cual es un poco incómodo para realizar actividad física, se contempla desanimado en los estudiantes a la hora de realizar las actividades, ya que lo efectúan por cumplir mas no por buscar un bien hacia su propio organismo y salud, luego se inicia con un ejercicio de marcha el cual es básico para la iniciación del baile, cuando se les enseña a los estudiantes a bailar, se percibe como los estudiantes sienten pena a la hora de realizar la ejecución, donde el practicante Esteban utiliza el ritmo de música aeróbica para lograr una mayor movilidad en los estudiantes, como último trabajo se efectúa una ronda, donde se integran los profesores y estudiantes sosteniéndose de los hombros, el ejercicio se realiza con ritmo de guaracha para colocar ritmo en la acción ejecutada, donde también realizan saltos, posteriormente demuestran felicidad y satisfacción cuando hacen las actividades, se observa como también disfrutaban de lo planteado en la clase,</p>
--	--	---

		<p>se analiza que en el ambiente de trabajo hay más alegría y entusiasmo, finalizando con la sesión los practicantes se dirigen hacia el salón con los estudiantes, se despiden de los estudiantes y profesora agradeciéndoles por la atención brindada.</p> <p><b>(SESIÓN 2)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día viernes 8 de septiembre del 2023, los estudiantes investigadores se acercan a las instalaciones del colegio INEM, específicamente en el curso 5-3, aproximadamente a las 7.00 am, se realizó el respectivo saludo a los estudiantes y profesora, los estudiantes mostraron mucha alegría al vernos, puesto que se levantan del puesto a abrazarnos, gritan y aplauden, posteriormente se realiza el llamado a lista seleccionando a la población con la que se va a trabajar, debido a esto los demás estudiantes se quedaron con las ganas de salir con el grupo; ya seleccionado el grupo de trabajo se traslada hacia la cancha número 1.</p> <p>Una vez situados en la cancha se realizó un círculo con los estudiantes dándoles a entender nuestro propósito con la sesión a realizar, se realiza un retroalimentación de la clase echa anteriormente, se realizan preguntas tales como: ¿Qué les gusto de la clase?, ¿ vamos mejorando con respecto al baile y a los hábitos de vida saludable?, de dichas preguntas se obtuvieron diferentes respuestas, la mayoría positivas, contestaban que si les gusto la clase, pero no la música, un estudiante afirmo “ después de bailar fui al baño a tomar agua con unos compañeros”, sin embargo otro compañero afirmo “ yo fui a toma frutiño que me mando mi mama”, el resto de estudiantes dijeron “ yo fui a comer empanadas y otros al restaurante”.</p> <p>Las poblaciones al comenzar estaban apagadas, un estudiante afirmo “yo no quiero, porque pierdo” sin embargo a medida que avanzaba la sesión los estudiantes se iban soltando, realizaban los movimientos con más energía, actitud, se reían, movían brazos, saltaban, un estudiante paso al centro del circulo a bailar y a gritar; por otro lado 2 estudiantes se escogieron en pareja y bailaron al rededor del círculo. En medio de la actividad un</p>
--	--	--

		<p>estudiante dijo “profe póngase una salsa”, los otros compañeros al escuchar esto hicieron más bulla y aplaudieron, después de esto un estudiante dijo “después de la salsa hay que bailar guaracha”. debido a la intensidad de la actividad un estudiante solicitó el permiso para ir a tomar agua, así como también afirmaban que tanto movimiento les daba hambre.</p> <p>Una vez terminada la sesión se reúnan a los estudiantes formando un círculo, pidiéndoles la opinión de la clase, donde ellos afirmaban que les pareció divertido, hubo un estudiante que afirmo “me sentí apretado porque había mucha gente” mostrando un desagrado por la actividad, otra alumna dijo “no me siento tan cansada porque mi mama me hizo de desayuno café, pan y frutas, yo le dije que hoy venían ustedes”, otros escolares realizaron afirmaciones tales como: “ahorita que salgamos a recreo voy a comerme una salchipapa o una empanada, solo tomo agua cuando juego o estoy cansado”, “ la clase nos gustó mucho, me reí mucho, estoy algo cansado, a lo que termine la clase voy a comprar agua”, “profe venga a jugar mañana”</p> <p>Después de esto se llevó a los alumnos al curso correspondiente, se agradeció a los chicos por la atención y a la profesora.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Esteban Criollo:</b> El día 8 de septiembre del 2023 se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 para dar inicio a las actividades plasmadas por los estudiantes maestros, desarrollamos una retroalimentación de la clase anterior, donde los estudiantes mencionan que van mejorando en el baile, también afirmaban que “después del baile iban al baño a hidratarse, aunque algunos después de terminar con la actividad del baile ingresaban al salón de clase para poder retirar su plata para poder ir a la tienda y comprar empanadas”, otros estudiantes comentan que se desplazaban al lugar del restaurante, luego de esto se dio inicio a la primera actividad, se vivencio que todos los estudiantes desarrollaban los movimientos, la música les causaba risa, algunos estudiantes comenzaron a bailar entre ellos, saltando, en</p>
--	--	---

		<p>círculos, vimos que la emoción de un estudiante lo motivo a entrar en la mitad del círculo y sin pena siguió bailando.</p> <p>Después de terminar el baile con ritmo de salsa los estudiantes afirmaban “que querían bailar guaracha” comenzaban hacer movimientos de gritos de saltos y entre ellos mismos decían “mira así se baila guaracha.”</p> <p>Para finalizar se hacen unas breves preguntas de lo que se aprendió en clase o que sintieron, algunos decían “cuando estoy cansado me gusta tomar agua” otros respondían que se sentían apretados o no tenían espacio para moverse porque había mucha gente, un estudiante respondió “que se sentía bien y con fuerza porque su mamá le había preparado café, frutas y pan”, un compañero de ellos menciona “que en el colegio no comía nada o que algunas veces la mamá le mandaba frutas y que cuando él comía hamburguesas no tomaba agua.”</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Nitk Enrriquez:</b> El día viernes 08 de septiembre del 2023 a las 07:10 am, Los practicantes se dirigen al salón, donde se encuentran a los estudiantes sentados, luego de ello se lleva a los alumnos al patio, en el cual se realizara la primera actividad, la cual se denomina el juego de las sillas; en este caso no hubo el material de sillas, debido a esto se realizó unas pelotas de papel para realizar dicha acción, se ubican las pelotas en el piso formando un círculo, por medio de diferentes ritmos comenzando con salsa suena la música y a la melodía de la canción iban bailando, algunos escolares iban cogiendo pareja y bailaban, mientras sonaba, llegaba un tiempo en que el docente paraba la canción y los colegiales se dirigían a agarrar su pelota para no quedar eliminados del juego, posteriormente se iba quitando una pelota para mirar quien queda eliminado, el estudiante que quedaba eliminado tenía que contestar a una pregunta relacionada con los hábitos de vida saludable, se evidencia que los participantes del juego, afirman que después de realizar las actividades compran con el dinero que les dan sus padres comida chatarra, finalizando el ejercicio se realiza cambiando el tipo de ritmo ya que los educandos piden que se haga un cambio de ritmo de guaracha para realizar el movimiento,</p>
--	--	--



		<p>donde ya iban quedando pocos, el ultimo que quedaba ganaba para así concluir con la diligencia. se deduce que son pocos los que consumen alimentos sanos, mientras que los demás no comen bien y se alimentan mal, concluyendo con la sesión se procede a llevarlos al salón donde los recibe la profesora directora de grupo y los practicantes se despiden del grupo de trabajo.</p> <p><b>(SECIÓN 3)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día 14 de septiembre del año 2023, los practicantes ingresan al salón de clases del grado 5-3, primero se realiza el saludo a estudiantes y a la docente. Posteriormente se solicita a la profesora encargada el permiso para salir con los niños al campo de juego, se observa que los estudiantes demuestran una actitud positiva y alegre, puesto que gritan, aplauden, brincan y se ríen, posteriormente se pide a los estudiantes que para estas clases vengan con el uniforme de educación física, puesto que la mayoría estaba con el uniforme de diario, respecto a esto un estudiante afirmo “ yo vine con el uniforme de diario porque el de educación física estaba muy sucio, no me siento a gusto con la ropa sucia” sin más preámbulo se desplazan a los estudiantes al lugar donde se desarrolló las actividades, pero al darse cuenta que la clase iba a ser con música se sintieron desanimados, puesto que la mayoría afirmaron “ pensé que esta clase íbamos a jugar con un balón”, los practicantes mirando esta actitud proceden a hacer una explicación de lo que se quiere desarrollar y del objetivo que se quiere lograr prometiendo que la próxima clase se jugaría con un balón.</p> <p>Se organiza el grupo de estudiantes para poder iniciar con la actividad, los estudiantes al escuchar la música se encontraban un poco desanimados, callados y a la vez con angustia, ya que no hablaban, no se reían, etc, sin embargo al comenzar con la actividad expresaron otras emociones, por último se ubicó al grupo de estudiantes en una ronda, se coloca una pista musical donde ellos terminan más contentos y con las ganas de seguir bailando para aprender más.</p>
--	--	---

		<p><b>OBSERVADOR 2 Esteban Criollo:</b> El jueves 14 de septiembre del 2023 a las 9:00 am se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 para poder desarrollar las actividades plasmadas por los estudiantes maestros, se observa que los estudiantes están demasiados contentos al observar la presencia de los profesores, comienzan hacer señas de alegría, aplaudían, gritaban y hacían bulla, procedente a esto se les pide que se retiren la sudadera y la chaqueta para poder desplazarse a la cancha, donde se desarrollaran las activadas.</p> <p>Una vez estando en el sitio se organiza al grupo para iniciar con la primera actividad, se indica y se explica la actividad a seguir, sin embargo los estudiantes cambiaron su sentido de humor al ver que la clase aún era de actividad física musicalizada, puesto que un estudiante afirmo “ que querían jugar con un balón” algunos estudiantes se los notaba un poco nerviosos y tímidos, ya que no hablaban, no hacían bulla, ni mucho menos se movían, sin embargo los estudiantes practicantes motivaron a los estudiantes ubicándose al lado de ellos para desarrollar el baile y así tomar como guiar con los pasos del profesor. Con el ritmo de la música en otros estudiantes se notó la alegría, puesto que ya empezaban a conversar con sus compañeros y con motivación de querer bailar, una vez terminada la primera actividad todos los estudiantes cambiaron su manera de expresarse ya que la música que se les emitía les llenada de alegría y de emoción.</p> <p>Al finalizar con las actividades se hace unas preguntas a los estudiantes donde ellos respondían de una manera positiva con el baile algunos estudiantes mencionaban “que querían bailar salsa”, otros estudiantes manifestaban “la clase estaba muy chévere, divertida, algunos mencionaban la palabra de cansancio, el baile fue de coordinación, adrenalina, demasiado chu chu chu”</p> <p><b>OBSERVADOR 3 Nitk Enriquez:</b> El día jueves 14 de septiembre del 2023 a las 9:20 a.m. Los practicantes se dirigen hacia el salón, donde proceden a llevar a los estudiantes al patio de la institución, después se</p>
--	--	--

		<p>comienzan a realizar la organización de los estudiantes por medio de filas, separados el uno del otro, para realizar la actividad musicalizada con ritmos tropicales para lograr que los alumnos mejor en la capacidad del baile, se observa que ellos comienzan moviendo sus manos hacia los lados, derecha e izquierda, luego mueven hacia abajo y arriba al ritmo de la música, entra en acción un estudiante que sirve como guía para que enseñe a los demás participantes cuál es el movimiento que deben realizar, ya que ellos siguen los movimientos que este estudiante ejecuta, son un poco graciosos donde se analiza la diversión en los colegiales quienes se divierten bailando moviendo su cuerpo con el fin de mejorar esta capacidad, posteriormente comienzan a mover también sus rodillas y miembros inferiores, esto debido que ayuda a mejorar su coordinación al bailar, se acercan hacia el practicante dos niños que querían realizar el papel de instructores, se ubican en la parte delantera para mostrar los movimientos que deben realizar sus compañeros, finalizando se procede a realizar unas preguntas donde se les menciona qué les parece la clase, a lo que un educando responde que quiere bailar una salsita y baila este ritmo de manera alegre, sus compañeros afirman que les parece chévere, divertida, cansada, cansada pero chévere, otra alumna se mira que al ver la cámara grabando el vídeo se tapa la cara por motivo de pena al salir en un video, también dicen sobre coordinación, adrenalina, diversión, triplemente excelente, feliz, alegría, cansancio, entusiasmo, concluyendo los practicantes se dirigen hacia el salón con los alumnos y agradecen por la disposición del grupo de trabajo y a la profesora directora de grupo.</p> <p><b>(SECCION 4)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día viernes 15 de septiembre del 2023, los estudiantes investigadores se acercan a las instalaciones del colegio INEM, específicamente en el curso 5-3, aproximadamente a las 7.00 am, se realizó el respectivo saludo a los estudiantes y profesora, los estudiantes mostraron mucha alegría al vernos, puesto que se levantan del puesto a abrazarnos, gritan y aplauden,</p>
--	--	--

		<p>posteriormente se realiza el llamado a lista seleccionando a la población con la que se va a trabajar, debido a esto los demás estudiantes se quedaron con las ganas de salir con el grupo; ya seleccionado el grupo de trabajo se traslada hacia la cancha número 1.</p> <p>Una vez situados en la cancha se realizó un círculo con los estudiantes dándoles a entender nuestro propósito con la sesión a realizar.</p> <p>Las poblaciones al comenzar estaban enérgicos y felices, puesto que miraron que la clase no sería con música, sino que había que correr, un estudiante afirmó “ya no bailaremos, que rico” sin embargo a medida que avanzaba la sesión los estudiantes se iban cansando, realizaban los movimientos con menos energía y actitud, en más de una ocasión los estudiantes pidieron permisos para ir a hidratarse, posteriormente habían estudiantes que de la emoción del juego decían malas palabras, la más común era “MARICA”.</p> <p>Una vez terminada la sesión, los estudiantes formando un semicírculo pidiendo que den la opinión de la clase, un estudiante afirmó “que ha sido de las mejores clases que hemos realizado, puesto que jugaron, sudaron, se rieron y compitieron” unos estudiantes afirmaban que “después de esta clase querían ir a comprar agua, puesto que los ejercicios habían estado un poco exigentes y tenían sed” se les preguntó a los estudiantes si después de la clase tenían ganas de ir a comer, a lo que ellos respondieron que no, posteriormente se le acompaña a los estudiantes al aula agradeciéndole a los estudiantes por la atención prestada y a la profesora por la disposición.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> El día viernes 15 de septiembre a las 7: 05a.m. los practicantes se dirigen hacia el salón, dónde llaman al grupo de estudiantes que participaran en las actividades que se van a realizar, los docentes realizan la explicación de cómo se debe realizar el ejercicio lo comienzan a enseñar y a mostrar, luego de ello los estudiantes proceden a salir en carrera de relevos, donde le dan la vuelta a una pelota de papel que se encuentra en el piso y se devuelven de espaldas, al principio la actividad un niño tropezó y luego volvió a levantarse para seguir realizando</p>
--	--	--

		<p>la acción, los estudiantes iban de forma alegre en cada ejercicio, ya que competían hombres contra mujeres por medio de cuál cada carrera iba a ser más rápida, el trayecto donde en varias ocasiones ganaron las mujeres ya que se observa más trabajo en equipo que los hombres, mientras que el trabajo en conjunto de las mujeres se reflejaba más , esto se evidenciaba puesto que ellas ganaran en repetidas ocasiones y los niños lo único que hacían era alegar del trabajo de las mujeres, en el cual afirmaba que hacían trampa, continuando se puede evidenciar que los niños pedían a los practicantes que los hicieran jugar un partido de fútbol, en el cual los docentes llegaron a un acuerdo el cual se realiza esta actividad la próxima sesión, concluyendo la actividad, se les pregunta cómo les parece la clase, a lo que ellos responden que se sentían alegres, cansados, animados al realizar los ejercicios explicados en la clase, por último se realizó un estiramiento con los estudiantes para evitar alguna lesión, finalizando se procede a llevar a los estudiantes al salón donde lo recibe la profesora.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 15 de septiembre del 2023 en horas de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 para dar inicio a las actividades, como primera actividad se denomina carrea al revés, esta actividad se denomina así ya que los estudiantes salen trotando hacia una bola de papel ubicada en el otro extremo de la cancha, esta pelota de papel sirve como cono o plato ya que no se cuenta con material, los niños compitieron con las niñas, algunos estudiantes afirmaron que las alumnas hacían trampa a la hora de salir hacer la actividad, por otra parte los niños afirmaban como defensa que las niñas hacían trampa, se observa que la niñas se mostraban más enérgicas, como también el trabajo en equipo, en los niños se observa que están en desorden, tienen un sentimiento de egoísmo y el afán de querer ganar rápido, por otra parte los niños comenzaban a discutir entre ellos y en cambio que las niñas se las notaba calmadas, varios estudiantes afirmaban que querían jugar futbol, se llega a un acuerdo de que la próxima</p>
--	--	--

		<p>clase se realizaría esta actividad deportiva, se observa que a muy tempranas horas los estudiantes ingieren bebidas azucaradas, al finalizar la clase se observó que una estudiante tubo la voluntad de ir a comprar agua por si sola.</p> <p><b>(SECCION 5)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día 21 de septiembre del 2023 aproximadamente a las 9 de la mañana los practicantes se dirigen hacia la institución a realizar la respectiva intervención, primero se realiza un saludo general a los estudiantes y a la profesora directora del grupo 5-3, posteriormente se traslada a los estudiantes a la cancha número uno; los estudiantes muestran un sentimiento de ánimo y alegría, puesto que brincaban, saltaban e incluso los estudiantes con más confianza se dirigen a abrazar al profesor, se puede observar también que el día es un poco cálido, puesto que los estudiantes manifiestan el querer tomar agua, así como el de quitarse la chaqueta para no sentir tanto calor y la sudadera, sin embargo siempre con la actitud de participar en la clase de educación física, para ese día se dispone realizar una serie de actividades que conllevan a juegos de relevos, donde se tiene que dividir el grupo, el grado 5-3 decidió por autonomía propia dividir su grupo en un equipo de hombres y otro de mujeres, en los grupos se pueden observar diferentes sentimientos puesto que el equipo de los hombres era un poco más bulliciosos, egoístas y no realizaban motivación entre los compañeros, sin embargo, el equipo de las mujeres se apoyaba mutuamente, hacían un poco más de silencio y no paraban de motivarse confiando cada uno en las capacidades de sus compañeras, el equipo de las mujeres afirmaban cosas como “tú puedes”, “eres la mejor”, “ya casi llegas”, “un poco más rápido” y el equipo de los hombres decían palabras como “movete”, “acele”, “que lento para correr”, “que entumido”, etcétera. al final de las actividades los estudiantes se dirigen a realizar la respectiva hidratación por decisión propia, posteriormente se hace la retroalimentación de la clase en donde los estudiantes afirman que la clase había sido un poco movida, muy chévere, competitiva y que le había sido del propio agrado.</p>
--	--	---

		<p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo el día 21 de septiembre del 2023 a las 8:55 a.m. se dispone a realizar la intervención en la institución, donde se habla con la profesora director de grupo de grado 5-3 para luego realizar las actividades, en el trayecto los estudiantes demuestran ánimo y alegría, también se puede observar que ellos observan por la ventana a los docentes particularmente se comunican por señas y demuestran felicidad, donde existen estudiantes que demuestran su alegría, luego se disponen a salir corriendo abrazar a los practicantes, posteriormente se desplazan hacia el lugar donde se van a realizar las actividades, se puede observar que es un día cálido pero no es un obstáculo para desarrollar las actividades, se dispone a realizar un juego de relevos donde se divide al grupo en un grupo de mujeres y otro de hombres, donde los estudiantes inician el ejercicio y hay una motivación entre ellos para lograr llegar más rápido y lograr hacer los ganadores, también se observa que los niños afirmaban que las niñas hacían trampa a la hora de ejecutar la actividad, donde se nombraban de manera fuerte con los nombres donde los niños afirmaban palabras como afán, asele, que entumido, que lento para correr de otra manera las mujeres afirmaban la palabra sí se puede, vamos tú puedes, eres la mejor, al finalizar la sesión se realiza una explicación de cómo les parece la actividad que se realizó donde algunos manifestaban muy movida, muy chévere, muy competitiva, por último se desplazan hacia salón de clase donde se observa felicidad en los estudiantes se puede observar que los estudiantes se hidratan con agua, los practicantes preguntan a los estudiantes Cuál es el motivo de llevar la botella de agua; a lo que ellos afirman que después del tener actividad física llevan su agua para evitar que les dé más sed o para evitar que les duela el estómago después de realizar la actividad física.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 21 de septiembre del 2023 en horas de las 08: 55 de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3</p>
--	--	--

		<p>para dar inicio a las actividades, los estudiantes demuestran alegría desde que observan por la ventana a los docentes, comienzan con sus señas y manifiestos de buena energía de felicidad, hay estudiantes que no pueden contener su alegría e inmediatamente salen corriendo para abrazar a los docentes practicantes, luego de salir del salón de clases nos desplazamos al lugar donde se hacen las respectivas actividades es un día bastante caluroso, sin embargo no es un impedimento para desarrollar actividades, se hacen unos juegos de relevos donde se divide dos grupos uno de mujeres y otro de hombres, los estudiantes inician su ejercicio y ellos mismos se motivan para poder llegar rápido o para ser el mejor grupo, en momentos los chicos mencionaban que “las niñas hacían trampa” “que no hacían el ejercicio bien” “que eso es trampa” se llamaban muy fuerte por los nombres, los chicos mencionaban palabras como afán, aselé , “que entumido”, “que lento para correr”; en cambio que las mujeres mencionaban la palabra “si se puede”, “vamos tú puedes eres la mejor”, al final de la clase se hace una retroalimentación de cómo les pareció la actividad programada, algunos decían “muy movida”, “muy chévere”, “muy competitiva”, “chévere pero con mucha trampa”, después de hacer esta actividad pasamos al salón de clase, es muy importante y a la vez algo de felicidad ya que en la mayoría de los estudiantes se observa que se hidratan con agua, se les pregunta el motivo de llevar el botellón de agua y ellos mencionan que siempre que tienen actividad de educación física llevan su agua que ya no les llamaba tanto la atención las bebidas azucaradas, hicieron énfasis a un producto que se llama “LIS” por qué les daba más sed o en algunas ocasiones les dolía el estómago.</p> <p><b>(SECCION 6)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día 22 de septiembre aproximadamente a las 8:45 los practicantes se dirigen hacia el curso quinto 3 de la institución educativa municipal inem, donde se pretende realizar la sexta intervención con énfasis al desarrollo del proyecto de grado, se realiza respectivo saludo a la profesora y a los estudiantes los cuales muestran un sentimiento de alegría puesto que saludaron de una forma muy</p>
--	--	--



		<p>agradable, se procede a llevar a los estudiantes a la cancha de fútbol, se realiza un breve calentamiento en el cual se trabaja un poco la velocidad, se dice a los estudiantes para que haya más emoción que el último que llegue va a pagar una serie de penitencias, después de esto se realiza el ejercicio de la fase central el cual se denomina el baile de la ensalada; el practicante da las respectivas indicaciones para desarrollar este juego sin embargo los estudiantes estaban dando señales de viveza, puesto que decían que las chicas no estaban sentadas correctamente o que las estaban haciendo trampa, al momento de realizar la actividad los estudiantes te mostraron señales de alegría y vergüenza, puesto que en la cancha al lado estaba desarrollando los juegos intercurso y mucha gente estaba mirando el juego, por último terminando con la sesión se realiza una breve reflexión en donde algunos afirman que quedaron cansados de las actividades del baile; otros afirmaron que les pareció muy buena la clase, que fue muy divertida y que esperaban a los practicantes el otro día; por último se traslada a los estudiantes al salón de clase y se realiza la respectiva despedida</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo el día 22 de septiembre del 2023 a las 8:45 a.m. se ejecutara la intervención en la institución, se realiza un diálogo con la profesora directora de grupo de los alumnos del grado 5-3, donde se procede llevar a los estudiantes al patio de la institución para realizar las actividades; se inicia el calentamiento, en la cual los estudiantes salen en velocidad de un extremo de la cancha hacia el otro y se devuelven, luego para introducir emoción a la actividad se firma que el último en llegar va a pagar con una penitencia, posteriormente se realiza una ronda, donde cada alumno deberá decir un nombre de una fruta y luego el compañero de al lado debe mencionar otra fruta y así sucesivamente, deben hacerlo todos los estudiantes si algún estudiante se le olvida alguna fruta que sus compañeros hayan dicho deberá salir en velocidad y regresarse; por eso deben estar concentrados para realizar la actividad y no tener que pagar la penitencia, varios estudiantes afirmaban nombre de las niñas que hacían trampa porque no estaba sentada o si llevaba de pie, algunos</p>
--	--	--

		<p>afirmaban que las niñas no llegaban hasta el punto dado por el practicante, se observa que los niños afirman "mire ese sentado ruso" se realiza también la ronda y ahora se realiza un baile denominado el baile de la ensalada, dónde se demuestra señales de alegría y vergüenza dado que él había otros estudiantes observando la clase, culminando la sesión se realiza una explicación donde algunos afirman que quedaron cansados con la actividad del baile de la ensalada, otros dicen que les pareció bonita fue una clase divertida y para acabar se llevan a los estudiantes al salón y se les informa a los estudiantes las actividades para el día siguiente.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 22 de septiembre del 2023 en horas de las 08: 45 de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 para dar inicio a las actividades, procedente a esto salimos al lugar donde desarrollamos las actividades, iniciamos con una actividad de calentamiento donde se les pide a los estudiantes que salgan en velocidad a un extremo de la cancha y que se devuelvan, para hacerlo un poco emocionante se menciona que el último en llegar deberá pagar una penitencia, luego de esto hacemos una ronda y se deben sentar, cada estudiante debe mencionar una fruta y luego el compañero que esta de lado debe mencionar otra fruta y la fruta que dijo su compañero y así deben hacerlo todos los estudiantes, no se deben repetir ni frutas ni verduras el estudiante que no recuerde las frutas deberá salir en velocidad pagando su penitencia, se observa que los estudiantes están demasiado concentrados para poder decir todos los nombre de las frutas y verduras, para hacer un poco más dinámica la clase se les pide a los estudiantes que se coloquen de pie y que salgan corriendo lo más rápido nuevamente hasta el otro extremo de la cancha, algunos estudiantes mencionaban el nombre de las niñas donde decían ella hizo trampa porque no estaba sentada o ella estaba de pie, algunos decían la que las compañeras no llegaban hasta donde se mencionaba “profesor mire ese sentado ruso”,</p>
--	--	--

		<p>desarrollamos nuevamente la ronda y ahora hacemos el baile de la ensalada, los estudiantes demuestran señas de alegría y vergüenza puesto que habían otros estudiantes que los observaban, finalizamos la clase con una retroalimentación, algunos decían que quedaron cansados por el baile de la ensalada, otros que les pareció bonita fue una clase muy divertida, para finalizar iniciamos al salón de clase donde se agradece a los estudiantes y a la profesora se les informa que para el día siguiente tiene otras actividades.</p> <p><b>(SECIÓN 7)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día 28 de septiembre a las 7:10 de la mañana Los estudiantes se desplazan hacia el colegio INEm para realizar la respectiva intervención, se realiza un saludo a los estudiantes, donde ellos muestran unos sentimientos de alegría; puesto que empezaron a gritar, así como también se ponían de pie para abrazar a los practicantes, se realizó respectivo saludo a la profesora encargada directora de grupo y con ello se le solicitó el permiso para dar inicio a las actividades. los practicantes y los estudiantes se desplazan hacia el estadio para desarrollar las actividades, se inició con el calentamiento, donde se tenía que correr por todo el espacio, posteriormente los estudiantes mostraron sentimientos de agitación por lo cual se les decidió preguntar si tenían si tenían mucha sed, algunos estudiantes respondieron que sí, otros decían que se sentían agitados pero que no tenían sed, hubo un estudiante que dijo que no tenía sed que él aguantaba toda la clase; a lo que varios estudiantes le respondieron “profe él se cree mucho” y posteriormente se rieron todos. al notar que los estudiantes estaban cansados puesto que se les notaba la respiración un poco agitada se decidió minimizar el ritmo de juego, posteriormente de la fase central se realizó unas preguntas relacionadas al consumo de alimentos que era la temática a mejorar, los profesores realizaban preguntas relacionadas al mejoramiento de los hábitos de vida saludable en donde algunos estudiantes afirmaban que si han mejorado sus comidas, puesto que comían frutas, otros decían que comían mangos, un estudiante mencionaba que llevaba frutas a vender, así como también habían</p>
--	--	--

		<p>mejorado en sus desayunos, un estudiante afirmo “profe yo ya no como salchipapa”, otros estudiantes afirmaban que ya no tomaba gaseosa, sino que las mamá en la casa le preparaban jugos naturales, después de esto se llevan los estudiantes dónde clases y se realiza la respectiva despedida</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo El día 28 de septiembre del 2023 a las horas de las 7:10 de la mañana, se comienza con la intervención en la institución donde se le requiere de manera de respetuosa a la docente directora de grupo de los estudiantes del grado 5-3, donde se da inicio las actividades luego de esto los practicantes salen al lugar de desarrollar las actividades, se inicia con actividad de calentamiento donde se hace correr a los estudiantes por la cancha se agrupa a los estudiantes y se le realiza la pregunta si tienen sed, la mayoría dicen que no, un estudiante afirmo “él se cree mucho” y se rien entre compañeros y realizan gestos dónde reflejan cansancio, también se realiza una breve pregunta diciendo si han mejorado en los hábitos de vida saludable; a lo cual unos alumnos mencionan “sí profesor comiendo frutas”, “comiendo mango” un estudiante firma que “lleva frutas a vender” se menciona que sientes de ingerir los alimentos, se lavan las manos, a lo cual la mayoría afirman “sí profesor con agua y con jabón”. un estudiante afirma “yo siempre estoy más guapa”, posteriormente después de realizar toda esta actividad se procede a llevar al salón de clase puesto que iba a empezar la siguiente hora, ingresamos al salón de clase donde se agradece a los educandos por la disposición.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 28 de septiembre del 2023 en horas de las 7:10 de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 el permiso para dar inicio a las actividades, procedente a esto salimos al lugar donde desarrollamos las actividades, iniciamos con una actividad de calentamiento; se hace correr a todos los estudiantes por la cancha, luego de esto se vuelve agrupar a los estudiantes y se les pregunta si tienen sed la</p>
--	--	---

		<p>mayoría decían que no y otros decían que si, entre ellos se decían “es que él se cree mucho” y se reían entre compañeros, hacían gestos de cansancio, también se hace una breve pregunta; diciendo si han mejorado en los hábitos de vida unos decían “si profesor comiendo frutas”, “comiendo un mango”, un estudiante mencionaba que el lleva “frutas a vender” se menciona que si antes de ingerir algún alimento se lavan las manos la mayoría decían “si profesor con agua y con jabón”, en momento de gracia decían “con límpido” y manifestaban gestos de burla, una estudiante decía “yo siempre tomo agua profe”, posterior a eso sus compañeros decían “agua seca” después de hacer toda esta actividad se procede a ingresar al salón de clases pero los estudiantes decían “profes quédense” “vengan al recreo”, debido al tiempo ingresamos al salón de clase se les agradece a los estudiantes por la disposición y se agradece a la profesora por la colaboración.</p> <p><b>(SECIÓN 8)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> El día 5 de octubre del 2023 aproximadamente a las 8:50 se procede a realizar la intervención en la institución INEM, se realiza un saludo a los estudiantes y a la profesora; la cual nos recibe muy amablemente, los estudiantes se alegran puesto que empiezan a gritar y a decir cosas como “ahí vienen los profesores”, “qué rico vamos a jugar”. en consiguiente se llevan a los estudiantes al estadio para así desarrollar las actividades, se inicia con una actividad denominada en reloj, en la cual los estudiantes se sienten muy bien puesto que se ríen y gritan; se les mira con bastante energías más de lo normal, después de esto y de otras actividades en la cual los estudiantes muestran las mismas disposición con la que se inició, se realiza una ronda para realizar una respectivas preguntas para saber si los estudiantes han ido mejorando con respecto a la alimentación, si hay cambios o no, algunos estudiantes afirman que si han mejorado, puesto que ya comen frutas que antes no comían, un estudiante dijo “sí profe yo ahora como muchas frutas”, otros estudiantes afirmaban cosas como “no profe toca comer hamburguesas” sin embargo otros estudiantes decían que comían verduras, un estudiante se destacó puesto que</p>
--	--	--

		<p>afirmó “que las verduras le daban fuerza y que por eso estaba musculoso” por lo cual los niños se procedieron a reír; después de esto un estudiante dijo que le estaba encontrando el gusto a tomar aromática en horas de la tarde, otro estudiante menciona que está utilizando los domingos para salir en la en la bicicleta, puesto que le gusta mucho y no dedica el domingo para dormir hasta tarde, frente a esto se les da un momento a los estudiantes para la hidratación y después se prosigue para pasar al salón, donde se agradece a los estudiantes por la colaboración y muestran sentimientos de tristeza puesto que el tiempo de jugar se les había acabado, se agradecerá profesora encargada del grupo y se realiza la respectiva despedida</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo el día 05 de octubre del 2023 a las 8:50 de la mañana se procede a realizar la intervención a la institución, donde se le pide de manera encarecida a la profesora directora de grupo de los estudiantes de grado 5-3 para de esta manera dar inicio las actividades, consiguiente esto sale los practicantes del lugar donde se desarrollan las actividades, se inicia con la actividad del reloj, donde los estudiantes se divierten puesto que se ríen y gritan, se los mira con bastante energía, luego de esto realizamos una ronda donde se realiza varias preguntas donde se firma cómo ha sido la alimentación, si hay cambios o no, algunos estudiantes afirman “si profe, yo ahora con muchas frutas” otros decían “no profe tocó comer hamburguesas, pero como verduras” y luego entre los educandos afirmaban “las verduras me dan fuerza ve como estoy en musculoso” algunos afirman “ahora llego a mi casa y tomo aromática” otros estudiantes mencionan “profe yo los domingos salgo con mi bicicleta y llego a tomar agua potable”, un estudiante menciona la palabra honestidad él dice “hay compañeros que no le dicen la verdad porque algunos compran bebidas con colorantes y azúcares”, después de esto se decide pasar al salón de clase donde se agradece por su colaboración y se procede a agradecer a la profesora encargada del grupo.</p>
--	--	--

		<p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 05 de octubre del 2023 en horas de las 8:50 de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 el pedimos para dar inicio a las actividades, procedente a esto salimos al lugar donde desarrollamos las actividades, iniciamos con la actividad del reloj donde los estudiantes se divierten, se los ve con bastante energía, luego de esto hacemos una ronda se hace unas preguntas, donde se menciona como ha sido la alimentación, si hay unos cambios, algunos estudiantes decían “si profe yo ahora como muchas frutas”, otros decían “no profe yo como hamburguesas pero tiene como verduras”, entre ellos decían “las verduras me dan fuerza ve como estoy el músculo2, algunos decían ahora llevo a mi casa y tomo aromática, otros estudiantes decían profe yo los domingos salgo con mi bicicleta, luego de esto pasamos al salón de clase se agradece por su colaboración y se agradece a la profesora encargada.</p> <p><b>(SECCION 9)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayán Solarte:</b> El día 6 de octubre del 2023 en horas de la mañana los practicantes se desplazan hacia la institución educativa municipal INEM, donde se saluda a los estudiantes y a la profesora directora de este grupo para así dar continuidad al inicio de las actividades programadas para ese día, los estudiantes estaban un poco enérgicos, así como también muy felices, puesto que se reían, conversaban con sus compañeros, gritaban e incluso brincaban, al momento de desarrollar las actividades se inicia con la actividad de la cadenita, donde ciertos estudiantes mostraron un gusto por este juego, ya que afirmaban “profe este juego es muy chévere”, “profe este juego ya lo hicimos, qué rico” y de los cuales los estudiantes se les notaba una gran participación, al momento de elegir dos estudiantes los cuales son aquellos que van a iniciar con el juego; los estudiantes brincan todos para ver si pueden ser seleccionados, al principio estaban jugando de manera normal pero después cuando los profesores anunciaron que la cadena debía atrapar a los demás estudiantes en</p>
--	--	--

	<p>un lapso de tiempo se pusieron más enérgicos, por lo que empezaron a correr más rápido, gritaban, etcétera. luego de esta actividad hacemos una pequeña retroalimentación, donde los estudiantes afirman “profe qué bueno este juego”, “profe sí miro cómo acorralamos a mi compañero”, varios estudiantes afirmaban que estaban haciendo trampas ciertos compañeros, posteriormente los practicantes realizan una serie de preguntas para evidenciar cómo va la mejora de consumo de alimentos en esta población de los cuales los estudiantes afirmaban que estaban comiendo más frutas y verduras, que ciertos padres de familia estaban agarrando el hábito de incluirles en la lonchera algunas frutas y que el consumo de salchipapas y comida chatarra ya había disminuido.</p> <p>luego de esto se llevan los estudiantes al curso y se agradece por la atención prestada</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> El día 06 de octubre del 2023 a las 7:00 de la mañana se procede a realizar la intervención en la institución, donde se pide de manera encarecida a la profesora directora del grupo de los estudiantes de grado 5-3, donde se da inicio a las actividades, luego de que se procede a salir al lugar donde se desarrollaron las actividades, se inicia con la actividad de la cadenita, donde todos los estudiantes participarán y demuestran algunos gestos de felicidad, donde se elige a dos estudiantes que se deben agarrar de la mano, para luego ir a agarrar a los demás estudiantes en un lapso de tiempo, donde se les pide estudiantes que si no agarran a todos los estudiantes deberán pagar una penitencia; de esta manera los estudiantes se emocionan para agarrar de manera más rápida a sus compañeros, luego se procede de tener la actividad para que los estudiantes recuperen fuerzas para estudiantes, afirman “profe qué chévere si miro cómo lo cerramos a mi compañero”, otros decían “profe yo estoy haciendo trampa porque están soltando”, otros mencionaban “profe las compañeras son tramposas porque se las agarra y no quieren unirse a la cadena” siguiendo con la actividad se procede a realizar preguntas de cómo va su alimentación, algunos afirman “sí profe súper bien, yo le digo a mi</p>
--	--



		<p>mamá que me coloquen mi lonchera una fruta pero a veces me lo como en el camino” otros afirman, “profe a mí me gusta harto las uvas porque con las uvas hacen el vino y a mí me gusta el vino”, dónde sus compañeros muestran risa y comienzan con gestos de un alcohólico, otros estudiantes “mencionan profe a mí me gusta comer jugo de mango en leche porque me da mucha energía”, otros afirman “profe yo tomo mucha agua para hidratar la piel porque a veces mi piel sabe estar reseca” o es mencionando profe “yo como hamburguesas con carne pero sin salsas”, más adelante de realizar dichas actividades se procede a dirigirse al salón de clases, donde se agradece a todos los estudiantes y a la profesora por su colaboración hacia las actividades.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 6 de octubre del 2023 en horas de la de la mañana, se hace la intervención en el colegio Luis del fin Insuasty Rodríguez, donde se le pide respetuosamente a la profesora encargada de los estudiantes de grado 5-3 para dar inicio a las actividades, procedente a esto salimos al lugar donde desarrollamos las actividades, iniciamos con la actividad de la cadenita donde todos los estudiantes participan y demuestran gestos de felicidad, puesto que gritan, se ríen y saltan, se elige a dos estudiantes que se agarren de la mano para luego poder agarrar a los demás estudiantes en un lapso se tiempo, se les pedía a los estudiantes que si no terminaban de agarrar a todos los estudiantes pagan una penitencia así los estudiantes se emocionan para agarrar rápido a sus compañeros, luego de esto se detiene la actividad para que los estudiantes se recuperen, varios estudiantes decían “profe ellos están haciendo trampa porque se están soltando”, luego de esta actividad procedemos hacer unas preguntas de cómo va la alimentación algunos decían “si profe súper bien, yo le digo a mi mamá que me coloque en mi lonchera una fruta”, después de hacer dichas actividades nos dirigimos al salón de clase agradecemos a todos como tienen a la profesora por su colaboración</p> <p><b>(SECCION 10)</b></p>
--	--	--

		<p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> el día 19 de octubre del 2023 los practicantes llegaron al curso curso 5-3 aproximadamente a las 8:05 la mañana se dirigen a los estudiantes y a la profesora realizando los respectivo saludo, Los estudiantes se muestran un poco desaplicados y desordenados puesto que no hacían caso a las indicaciones de los practicantes y de la profesora en general, posteriormente se llevó a los estudiantes a la cancha número 1 en la cual se notaba a los estudiantes un poco dispersos después de esto inicia la primera actividad en la cual los compañeros deberían trabajar de forma mutua para atrapar a otros compañeros, fue así como las estudiantes de sexo femenino se afirmaban que los estudiantes de sexo masculino no colaboraban para atrapar a las demás personas; por lo cual se formó un pequeño conflicto el cual se solucionó por medio de los practicantes y de los estudiantes mismos, cabe resaltar que la intención de esta clase era el observar cómo se comportaban con respecto a la higiene los estudiantes después de terminada la actividad física, en la cual hubo ciertas actitudes muy positivas puesto que los estudiantes se iban a lavar las manos después de ejecutar las actividades, también buscaban la manera de no llegar tan sudados al curso, se lavaban la cara, se echaban agua al pelo y se peinaban; así como también limpiaban el uniforme y los zapatos, un practicante le preguntó al estudiante porque hacía eso el cual afirmó “profe es que a mí no me gusta andar sucio”, otros estudiantes afirmaban que se sentían pegajosos y querían ir a bañarse, después de esto se lleva a los estudiantes a al curso en el cual se realiza la respectiva despedida y se agradece a la profesora por la cooperación.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo el día 19 de octubre del 2023 los practicantes proceden a llegar a las 8:15 de la mañana, donde se dirigen con los estudiantes hacia el patio en donde realizarán las actividades; procediendo a la primera actividad se realiza un juego denominado la cadena, en este juego me van a agarrar sus compañeros y realizar una cadena entre todos los compañeros de tal manera que el último que quede fuera de la cadena será el que ganaba, los demás debieron pagar</p>
--	--	--

		<p>una penitencia si no agarran en el tiempo estipulado a todos los compañeros, de tal forma se comienza con la actividad, luego de ello las estudiantes de sexo femenino afirman que los estudiantes sexo masculino no se colocan de acuerdo para agarrar a sus compañeros y esto lleva a desatar la cadena, de tal manera que se vuelve un poco difícil realizar la actividad, una vez los estudiantes ya realizando la actividad de manera adecuada proceden a agarrar a todos los estudiantes de tal manera que no pagaron una penitencia, luego se procede a llevar a los niños al salón de clase donde se agradece por su participación y a la profesora directora de grupo.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 19 de octubre los estudiantes practicantes ingresan al salón de clases en horas de 8:15 de la mañana en el grado 5-3, dónde se le solicita a la profesora encargada para poder hacer la intervención y la ejecución del trabajo investigativo, se observa que los estudiantes demuestran una actitud positiva y alegre, sin más preámbulo se desplazan a los estudiantes al lugar donde se desarrolló la actividad</p> <p>se inicia con el juego de la cadenita, para motivar a los estudiantes los profesores docentes se unen en la cadenita para jugar con los estudiantes y así crear un ambiente más agradable, después de esto se desplaza a los estudiantes al curso, se agradece a los estudiantes por la disposición.</p> <p><b>(SECIÓN 11)</b></p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 1 Brayan Solarte:</b> Siendo el día viernes 20 de octubre los practicantes se dirigen hacia el salón quinto 3 de la institución educativa municipal INEM. se realizan respectivo saludo a los estudiantes los cuales estaban un poco alegres ya que se reían brincaban e incluso unos estudiantes y unas estudiantes se acercaron para abrazar a los practicantes, posteriormente se realiza el desplazamiento hacia la cancha número uno, en la cual se organizan los estudiantes para realizar la primera actividad; procedente esto varios estudiantes dijeron “profe usted había dicho que hoy nos iba a hacer jugar baloncesto como promesa por habernos portado bien”, los practicantes decidieron llegar a un acuerdo el cual trataba de si la</p>
--	--	---

		<p>clase rendía los hacían jugar. posteriormente después de terminada la actividad varios estudiantes se sentían agitados y cansados, puesto que ya les dificultaba hablar y estaba muy sudados: por lo cual se llega a la fase de reflexión, en la cual los profesores hacen un recorrido de todas las sesiones que se han realizado hasta ese día obteniendo una valiosa información, puesto que en la parte de alimentación los estudiantes afirman que están comiendo mucho mejor, que desayunan y llegan con mucha energía a las clases, después los estudiantes y profesores realizan un diálogo en la cual se les informa que la próxima clase será la despedida, a lo cual ellos hicieron gestos de desacuerdo, puesto que ya no tendrían tiempo para jugar, un practicante les pregunta que cuántas personas se lavan las manos antes de comer, a lo cual la mayoría de estudiantes respondió positivamente, un estudiante afirmó “Benjamín no me prestó la otra vez al baño para lavarme las manos”, posteriormente otro practicante preguntó que cómo se debe uno lavar las manos; a lo cual la mayoría de estudiantes respondió con agua y con jabón, sin embargo hubo una persona que realizó el paso a paso de cómo lavarse las manos; ella firmó “yo aprendí eso por los comerciales de la pandemia” un estudiante de dijo “profe es importante tener agua porque sin agua con que se las lava” de la cual la mayoría de los estudiantes se rieron, posteriormente los practicantes les preguntaron a los estudiantes si se bañaban diariamente antes de venir al colegio para lo cual hubo distintas respuestas, un estudiante afirmó que si se bañaba todos los días, otro estudiante afirmó que pasando un día y la mayoría de estudiantes afirmaron que se bañaban después de salir de estudiar, después de eso un practicante les preguntó que cuánto tiempo se demoraron bañándose a lo cual un estudiante afirmó que se demoraba 40 minutos, a lo cual la mayoría de compañeros dieron una respuesta de asombro, después de esto los estudiantes se practicantes decidieron cumplir con la promesa de jugar baloncesto con los estudiantes por haber colaborado con la respuestas hacia las preguntas, por último se finaliza la clase despachando a los estudiantes al curso dándole las gracias por la atención y despedida hacia la profesora</p>
--	--	--

		<p><b>OBSERVADOS NUMERO 2 Nitk Enríquez:</b> Siendo el día 20 de octubre de 2023 se procede a realizar una actividad de unas breves preguntas que se realizan a la población, donde se realiza preguntas sobre la higiene corporal, los estudiantes se realiza la pregunta de si se bañan las manos antes de comer y dónde ellos muestran cómo lavarse las manos con la forma de correcta algunos afirman que se bañan las manos con agua y jabón, luego se realizó otra pregunta de cómo se lavan sus manos, donde ellos afirman que se lavan las manos con agua y jabón; lo muestran con la forma de restregar a las manos a la hora de realizar la lavado de manos, luego se realiza la siguiente pregunta qué es cuáles son los movimientos que se debe realizar para el lavado de manos a lo cual ellos dicen que tienen que echarse primero, el jabón y luego el agua; por último procedemos a llevar a los estudiantes al salón de clase donde se les agradece por la participación y a la directora del grupo.</p> <p><b>OBSERVADOS NUMERO 3 Esteban Criollo:</b> El día 20 de octubre los estudiantes practicantes ingresan al salón de clases en horas de 7:05 de la mañana en el grado 5-3 dónde se le solicita a la profesora encargada para poder hacer la intervención y la ejecución del trabajo investigativo, se observa que los estudiantes demuestran una actitud positiva y alegre, sin más preámbulo se desplazan a los estudiantes al lugar donde se desarrolló la actividad, se hace una ronda con los estudiantes y se les pregunta cómo es la higiene personal de cada uno de los estudiantes comenzando con la pregunta de cómo se lava las manos, algunos decían “profe con las agua y con jabón”, “otros decían con agua seca”, otros decían “tener agua si no como se las lava”, también se les pregunta que quien se baña antes de llegar al colegio algunos decían pasando un día, otros decían todos los días, otros estudiantes dicen me baño dos días en el día en la mañana y en la tarde, también se pregunta cuánto tiempo duran bañándose algunos decían “profe 40 minutos”, “otros decían 30 minutos”, otros decían “profe yo peleo con el agua pensando que es un saco de boxeo”, otra pregunta con los tipos de jabones, algunos decían profe “yo solo champú”, también se</p>
--	--	---

		<p>les pregunta que para ellos que es la higiene corporal unos decían “profe para estar limpio”, “para oler bien” para terminar se hace la pregunta de que partes del cuerpo se debe mantener más limpio; unos decían la cara, la orejas, las cejas otros decían los dientes ,cuando se hizo la pregunta que quien se cepillado dos veces al día la mayoría se quedaron callados y se miraban entre ellos como de vergüenza, otra pregunta fue que cuanto se decoraban cepillando, a lo cual un estudiante dijo “10 minutos por un comercial de televisión que decía así”. Por último, se hace jugar a los estudiantes baloncesto por la promesa de la semana pasada que se portaron bien entonces por recompensa se hace esta pequeña actividad y para finalizar nos dirigimos al salón de clase para dejar a los estudiantes y agradecer por el compromiso y por la colaboración.</p>
<p><b>TÉCNICA APLICADA</b></p> <p><b>Encuesta</b></p>	<p>Sesión 4</p>	<p>De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes del grado 5-3 y ya obtenido los resultados se puede realizar un análisis de dicha encuesta, en el cual se obtiene con relación a la primera pregunta que la mayoría de los estudiantes dan una respuesta muy positiva puesto que los alumnos nombraban el género que les gusta y el beneficio que tiene realizar actividad física con estos ritmos musicales, por otro lado con respecto a la pregunta número 2 se obtienen afirmaciones positivas ya que un estudiante nos dice que durante las sesiones realizadas él logró bajar un poco de peso; lo cual es algo muy positivo para esta investigación, con respecto a la pregunta número 3 los estudiantes tienen muy claro cuáles son los distintos ritmos musicales que existen para realizar actividad física, sin embargo hay unos estudiantes que no les gusta ningún ritmo musical,</p> <p>Por otro lado, con respecto a la pregunta número 4 los estudiantes responden que los ritmos musicales son muy buenos para mantener el ritmo algunos, estudiantes los motiva, a otros estudiantes que son más críticos afirman que les gusta mucho las letras de las canciones porque hacen sentir</p>

		<p>a otra persona, porque me alegra o porque son muy movidos. en base a la pregunta número 5 los estudiantes contestan que les gusta una gran variedad de juegos que se realizaron al momento de las intervenciones, sin embargo, los que más destacan es el baloncesto, un estudiante responde que le gustaron las actividades individuales porque no le gusta trabajar en grupo, otro deporte está el fútbol, el juego favorito de los estudiantes fue el de la cadena y juegos de atletismo, etcétera</p> <p>Con respecto a la pregunta número 6 los estudiantes contestan que cuando están en la clase de educación física se sienten muy bien y cansados; sienten un una emoción positiva ya que se está divirtiendo, se emociona, se siente cómoda o cómoda, etcétera; con respecto a la pregunta número 7 los estudiantes responden que ellos aportan a un juego con los compañeros haciéndoles porras, motivándolos, tapando, se pone de acuerdo con los compañeros, defiende el arco, crean estrategias para poder ganar, se porta bien durante el juego o actividades, etcétera, en base a la pregunta 8 los alumnos responden que por fuera de su hogar ellos entienden que una alimentación saludable es comer frutas y vegetales porque no tienen grasas ni azúcares, comer frutas verduras de forma balanceada y alimentos con minerales, comer ensaladas, que hay que comer bien, que hay que tener el cuerpo limpio y comer algo que de energía.</p> <p>Prosiguiendo con la pregunta 9 los estudiantes también tienen muy en claro que es bueno alimentarse para obtener defensas y un buen peso, así como para tener una vida saludable y no enfermarse en la vejez, para evitar lombrices y malestares, para mejorar el físico, adelgazar y para la salud del corazón; continuando con la pregunta 10 los estudiantes desayunan huevos, frutas, chocolate, arroz, en la media mañana comen fruta o una manzana, en el almuerzo comen carne, pollo, sopa, arroz, ensalada, jugo de diferentes frutas y de cena comen solo frutas, otras personas una ensalada y huevos, café con pan, solo papas, lentejas, frijoles, etcétera.</p> <p>De acuerdo a la pregunta 11 los estudiantes tienen muy claro lo que es la higiene personal, algunos la catalogan como el limpiarse el cuerpo todos</p>
--	--	--

## JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

		<p>los días y bañarse, lavarse las manos, el cuerpo y los dientes; el asearse todos los días, así como también saben que las partes más importantes que se deben asearse más frecuentemente son las partes íntimas, los dientes, orejas, los pies y en sí todos todo el cuerpo; con respecto a la pregunta 13 los estudiantes afirman que es importante el cepillado de dientes para no oler feo y que no se caigan los dientes, algunos alumnos lo hacen tres veces al día, otros dos e inclusive una estudiante lo hace cuatro veces al día. Respecto a la última pregunta los estudiantes saben que es importante hacer el cuerpo para no tener infecciones, no enfermarse, estar limpios, para no oler feo, para no contraer virus y con esto enfermedades porque a ellos no les gusta estar enfermos.</p>
--	--	--

Elaborado por: Esteban Criollo, Nitk Enríquez y Brayan Solarte



## ANEXO. E RUBRICA EVALUACION

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	ESCALA DE VALORACIÓN				VALORACIONES PARCIALES				COMPETENCIAS		
		Desempeño Superior (4,6 a 5,0)	Desempeño Alto (4,0 a 4,5)	Desempeño Básico (3,5 a 3,9)	Desempeño Bajo (1,0 a 3,4)	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
AACTIVIDA FISICA	CONOCE LOS BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO	Demuestra un conocimiento de los beneficios de un estilo de vida activo y lo puede explicar los de forma clara.	Posee un buen entendimiento de los beneficios de un estilo de vida activo y puede mencionar algún ejemplo	un conocimiento básico de los hábitos saludables en su vida personal	No tiene conocimiento claro de los beneficios de un estilo de vida activo							
	PARTICIPA DE ACTIVIDADES FÍSICA DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA	Participa con interés y motivado en las diferentes actividades físicas dentro y fuera de la escuela	Participa con frecuencia en las actividades físicas dentro y fuera de las aulas de clase	Participa regularmente en actividades físicas dentro y fuera de las aulas de clase	Participa ocasionalmente o de manera poco entusiasta en las actividades físicas dentro y fuera del aula de clase							

JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

<b>CUIDADO DE SI</b>	<b>SELECCIONA OPCIONES SALUDABLES EN SU ALIMENTACIÓN</b>	Tiene conocimientos claros de opciones saludables en la alimentación y la selecciona de manera consistente	Tiene buen conocimiento o de opciones saludables en la alimentación y las selecciones de vez en cuando	Tiene algún conocimiento o de opciones saludables en la alimentación y las selecciona de vez en cuando	No tiene conocimiento claro de opciones saludables en la alimentación y no las selecciona							
	<b>PRACTICA BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL</b>	Practica consistentemente buenos hábitos de higiene personal y demuestra una comprensión profunda de su importancia	Tiene buena práctica en los hábitos de higiene personal	Practica regularmente buenos hábitos de higiene personal	No practica o muestra poco interés en los hábitos de higiene corporal							
<b>PROMEDIO DEL GRUPO</b>												

ANEXO.F: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





JUEGOS POPULARES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE











 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

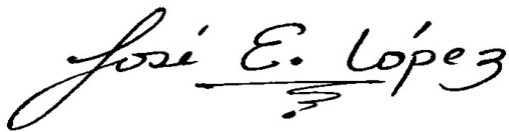
San Juan de Pasto, 10 de septiembre de 2024

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto


Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Los Juegos Populares para contribuir al mejoramiento de los Hábitos de Vida Saludable en los Estudiantes del Grado 5-3 de la Institución Educativa Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez Sede Central de la Ciudad de Pasto - Nariño, presentado por el (los) autor(es) Esteban Eliseo Criollo Riascos, Nitk Alexander Enriquez Zamora y Brayan Harvey Solarte Oliva, del Programa Académico de Licenciatura en Educación Física, al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




**JOSE EDUARDO LOPEZ REVELO**  
CC: 98344172  
Programa de Licenciatura en Educación Física  
3128523211  
jelopez@unicesmag.edu.co

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> ESTEBAN ELISEO CRIOLLO RIASCOS	<b>Documento de identidad:</b> 1085347597
<b>Correo electrónico:</b> eeciollo.7597@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3017881044
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> NITK ALEXANDER ENRIQUEZ ZAMORA	<b>Documento de identidad:</b> 1233193541
<b>Correo electrónico:</b> naenriquez.3541@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3112781331
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> BRAYAN HARVEY SOLARTE OLIVA	<b>Documento de identidad:</b> 1004601614
<b>Correo electrónico:</b> brayansolarte23s@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3205135564
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> JOSE EDUARDO LOPEZ REVELO	<b>Documento de identidad:</b> 98344172
<b>Correo electrónico:</b> jelopez@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3128523211
<b>Título del trabajo de grado:</b> LOS JUEGOS POPULARES PARA CONTRIBUIR AL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 5-3 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL INEM LUIS DELFÍN INSUASTY RODRÍGUEZ SEDE CENTRAL DE LA CIUDAD DE PASTO - NARIÑO	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> FACULTAD DE EDUCACIÓN, PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022



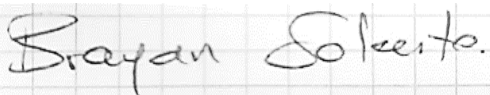
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 10 días del mes de septiembre del año 2024

	
Nombre del autor: ESTEBAN ELISEO CRIOLLO RIASCOS	Nombre del autor: NITK ALEXANDER ENRIQUEZ ZAMORA
	
Nombre del autor: BRAYAN HARVEY SOLARTE OLIVA	



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT: 800.109.387-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE  
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO:** AAC-BL-FR-031

**VERSIÓN:** 1

**FECHA:** 09/JUN/2022

*José E. López*

Nombre del asesor: