

El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas

Brayan Gonzáles Cuero

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 al título de pregrado como licenciado en educación física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse a la Facultad de Educación de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: [decanatura.educacion@unicesmag.edu.co](mailto:decanatura.educacion@unicesmag.edu.co)

EL AUTOCUIDADO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BÁSICA PRIMARIA

El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas

Brayan Gonzáles Cuero

Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesor: Mg. Ricardo Mendoza

4 de junio de 2024

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Firma presidente de Jurado**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma Jurado**

**San Juan de Pasto, junio de 2024.**

**Nota de exclusión**

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la ideología de la Universidad CESMAG.

**Dedicatoria**

Ante todo, quiero agradecer todo este trabajo a mi abuela Rogamelia Solarte, también a mis padres: Yessenia Solarte y Bairon Gonzales, porque gracias a ellos he podido llegar a este logro tan importante en mi vida.

Brayan Gonzales Cuero

## **Agradecimientos**

A Dios, por ser el principal guía y por darme la fuerza necesaria para salir adelante.

A nuestros padres, familiares y amigos por ser fuente de apoyo y señalarnos el sendero  
del andar siempre correcto

A nuestros profesores y compañeros por enseñarnos y ayudarnos a descubrir un potencial  
dentro de nosotros

## Resumen Analítico del Estudio R.A.E.

**Código:**

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

**Programa Académico:** Licenciatura en Educación Física

**Fecha de Elaboración:** enero del 2024

**Autor de la investigación:** Brayan Gonzales Cuero

**Asesor:** Mg. Ricardo Mendoza

**Título:** El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas

**Palabras claves:** Autocuidado, educación física, actividades lúdicas.

### Descripción

El presente documento de trabajo de grado hace referencia al tema del autocuidado, desde las actividades lúdicas; esto se realiza por medio del desarrollo de una investigación técnica y metodológica que permita obtener diferentes estrategias, como lo son: actividades lúdicas, actividad física, actividades pedagógicas, entre otros. Esta investigación se realizó con el fin principal de acoger el autocuidado para los niños y niñas de la primaria del grado primero a quinto de primaria en el Centro Educativo El Naranjal, del municipio de Buesaco, Departamento de Nariño, como un tema que profundice el componente académico y se ubique en la sensibilidad social, en aquella que se pretende incidir y contribuir para la formación de niños con principios y valores éticos y de higiene.

### Contenido

El texto consta de 12 capítulos tendientes a demostrar como la implementación de los juegos cooperativos en las sesiones de clase de Educación física permitieron fortalecer las relaciones interpersonales en niños del grado siete tres del Instituto San Francisco de Asís de la ciudad de Pasto, dentro de los cuales se presenta un análisis integrado de toda la información recolectada. De manera sintetizada estos se pueden caracterizar así:

Capítulo 1°: contempla el tema de investigación sobre el cual se centró el trabajo investigativo.

Capítulo 2°: abarca la contextualización del trabajo en sus vertientes de macro y micro contexto, detallando particularidades sobre el Centro Educativo.

Capítulo 3°: refiere el problema de la investigación con su descripción y formulación, esto es dando

a conocer la problemática identificada, sus causas y síntomas, proyectadas en una pregunta de investigación.

Capítulo 4º: frente a la justificación del cómo se llevó a cabo la investigación, su relevancia y pertinencia.

Capítulo 5º: se encuentra el objetivo general y objetivos específicos que se persiguieron con la investigación.

Capítulo 6: se encuentra la línea de investigación frente al tema que se basó en estudios socioculturales de la Educación Física el deporte y el óseo.

Capítulo 7º: contempla la metodología, abarcando un paradigma interpretativo-cualitativo del orden crítico social, un método de investigación acción, igualmente, se caracteriza la unidad de análisis y se detallan los instrumentos de recolección de información utilizados.

Capítulo 8º: se encuentra el referente teórico conceptual, con subcapítulos de categorización, donde se encuentran las categorías y subcategorías de la investigación; referente documental histórico; investigativo, para el abordaje de los antecedentes; y legal, frente a la normatividad analizada que rige el sistema educativo oficial.

Capítulo 9º: presenta la propuesta de intervención pedagógica, referente a las acciones previstas en la implementación actividades lúdicas como estrategia para el fortalecimiento del autocuidado en niños y niñas de primero a quinto de primaria del Centro Educativo El Naranjal vereda del municipio de Buesaco/Nariño.

Capítulo 10º: abarca el análisis e interpretación de resultados como la parte final de la investigación, ya que presenta el alcance de la misma mediante la información recopilada de manera comprensible frente a las medidas del autocuidado de la población participante.

Capítulo 11º: refiere a las conclusiones de la investigación, donde se retoma las principales ideas abordadas a lo largo de su desarrollo, destacando su impacto en el fortalecimiento del autocuidado.

Capítulo 12º: finalmente en este capítulo se contempla las recomendaciones, donde se sugiere aspectos adicionales a tener en cuenta para futuros autores interesados en el mismo campo de estudio y se recalca los factores influyentes para consideración del mismo.

## **Metodología**

Paradigma interpretativo, Enfoque Crítico Social, Método Investigación Acción.

## **Línea de investigación**

Estudios socioculturales.



## Conclusiones

La atención y el autocuidado de los niños y niñas, en términos pedagógicos, reviste una importancia crucial en ese segmento poblacional porque se trata de la preservación e integridad de vida. La orientación de la investigación en el tema del Autocuidado, se formuló desde el escenario de las actividades lúdicas. Se espera que haya una incidencia en los niños, niñas que son parte del centro educativo, inculcando principios de formación y valores éticos y de higiene, salubridad y autocuidado.

## Referencias

- Carson, R. L., & Ruddy, T. M. (2013). The role of physical education in promoting physical activity and a healthy lifestyle. In D. Kirk (Ed.), *Physical education: Volume II* (pp. 379-398). Routledge.
- Churches, A. (2009). *Taxonomía de Bloom para la era digital*. 2009. Coll, C., & Martín, E. (2000). *El Constructivismo en el Aula*. Barcelona, España: Editorial Grao.
- FACSALUD-UNEMI. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. FACSALUD- UNEMI 1.
- Ferrance, E. (2000). *Action research*. Northeast and Islands Regional Educational Laboratory at Brown University.
- Flores, H. (2018). "Los Juegos Tradicionales Un Recurso Para Desarrollar Competencias. Guba, E., & Lincoln, Y. (2002). *Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa*. Por los rincones. *Antología de métodos cualitativos en la investigación social*.
- Hernández-Sánchez J., Oviedo-Cáceres M. P., Rincón-Méndes A. Y., Hahspiel-Plata M. C., Mantilla-Uribe B. P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. *Rev. Univ. Ind. Santander. Salud* [online]. 2019, 51(2), 155-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v51n2/0121-0807-suis-51-02-155.pdf>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *El profesor como investigador: Una introducción a la*

- investigación-acción. Martínez Roca.
- Kimchi, J., Polivka, I., & Stevenson, J. S. (1991). Triangulation: Operational Definitions. *Methodology Corner*.
- Martí, J. (1889). La edad de oro y los juegos infantiles.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *All You Need to Know about Action Research*. SAGE Publications.
- Moreira, M. A. (2005). *Aprendizaje significativo crítico*. Porto Alegre: Instituto de Física da UFRGS.
- Organización Mundial de la Salud. (agosto de 2005). Carta de Banghoh para la promoción de la salud. [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP\\_es.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf)
- Quizan. (2012). El concepto de belleza en el mundo antiguo y su recepción en occidente. <http://scielo.org.mx>.
- Revista española de cardiología. (2008).
- Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada a la salud*. Segunda edición. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Silva, G. (2004). *El Juego Como Estrategia Para Alcanzar La Equidad Cualitativa En La Educación Inicial*. Entornos Lúdicos y Oportunidades de Juego En El CEI y La Familia.
- Smyth, J. (1989). Developing and sustaining critical reflection in teacher education. *Journal of Teacher Education*, 40(2), 2-9.
- UNESCO. (1980). <https://unesco.org>.
- Vera, V., & Zebadúa, I. (2002). *Ensayo: Contrato Pedagógico y Autoestima*. Disponible en: [www.observatorio.org/colaboraciones/2002.pdf](http://www.observatorio.org/colaboraciones/2002.pdf).

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

## Contenido

	Pág.
<b>1. Objeto o tema de estudio .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Contextualización.....</b>	<b>18</b>
2.1 MACRO CONTEXTO .....	18
2.1.1. MUNICIPIO DE BUESACO .....	18
2.2 MICRO CONTEXTO .....	20
2.2.1 CENTRO EDUCATIVO EL NARANJAL .....	20
<b>3. Problema de investigación .....</b>	<b>24</b>
3.1 DESCRIPCIÓN DEL TEMA .....	24
3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	24
<b>4. Justificación .....</b>	<b>27</b>
<b>5. Objetivos .....</b>	<b>30</b>
5.1 OBJETIVO GENERAL.....	30
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	30
<b>6. Línea de investigación.....</b>	<b>31</b>
<b>7. Metodología .....</b>	<b>33</b>
7.1 PARADIGMA INTERPRETATIVO.....	33
7.2 ENFOQUE CRITICO SOCIAL.....	34
7.3 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN ACCIÓN .....	35
7.4 UNIDAD DE ANÁLISIS .....	36
7.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	37
<b>8. Referentes teóricos del problema .....</b>	<b>39</b>
8.1 CATEGORIZACIÓN.....	39
8.2 REFERENTE DOCUMENTAL HISTÓRICO.....	39
8.3 REFERENTE INVESTIGATIVO.....	42
8.4 REFERENTE LEGAL.....	45

8.5 REFERENTE TEÓRICO CONCEPTUAL DE CATEGORÍA Y SUBCATEGORÍA.....	47
<b>9. Propuesta de intervención pedagógica.....</b>	<b>54</b>
9.1 TITULO.....	64
9.2 CARACTERIZACIÓN DE INTERVENCIÓN .....	64
9.3 PENSAMIENTO PEDAGÓGICO.....	66
9.4 REFERENTE CONCEPTUAL DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	69
9.5 PLAN DE ACTIVIDADES PRELIMINARES .....	72
9.5.1 PROCESO METODOLÓGICO.....	72
9.5.2 PROCESO DIDÁCTICO .....	73
9.5.3 PLAN DE ACTIVIDADES.....	75
9.5.4 EVALUACIÓN .....	75
9.5.5 RECURSOS .....	76
<b>10. Análisis e interpretación de resultados.....</b>	<b>90</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>119</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>120</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>123</b>
<b>Netgrafía.....</b>	<b>130</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>131</b>

**Lista de Tablas**

	Pág.
Tabla 1. Síntomas y causas del autocuidado .....	25
Tabla 2. Técnicas e instrumentos de recolección .....	37
Tabla 3. Matriz de categorización .....	39
Tabla 4. Evaluación posterior a la propuesta de intervención .....	56
Tabla 5. Plan de actividades 1 .....	65
Tabla 6. Plan de actividades 2 .....	68
Tabla 7. Plan de actividades 3.....	70
Tabla 8. Plan de actividades 4.....	72
Tabla 10. Plan de actividades 5.....	74
Tabla 11 Plan de actividades 6.....	76
Tabla 12. Plan de actividades 7.....	78
Tabla 13 Plan de actividades 8.....	80
Tabla 14. Plan de actividades 9.....	82
Tabla 15 Plan de actividades 10.....	84
Tabla 16. Plan de actividades 11.....	86
Tabla 17. Recursos utilizados en la propuesta de intervención .....	89

**Lista de figuras**

	Pág.
Figura 1. Panorámica municipio de Buesaco- Iglesia la Inmaculada.....	15
Figura 2. Panorámica externa e interna salón de clases Centro Educativo el Naranjal.....	22
Figura 3. Triangulación de datos.....	90
Figura 4. Categorías y sub-categorías.....	92
Figura 5. Cantidad de consumo de agua al día.....	92
Figura 6. Resultado entrevista padres de familia.....	94
Figura 7. Cantidad de agua diaria consumida por estudiantes.....	96
Figura 8. Comida de preferencia de los estudiates.....	98
Figura 9. Empleo de tempo libre de los estudiantes.....	99
Figura 10. Deporte de preferencia por parte de los estudiantes.....	100
Figura 11. Participación de los estudiantes actividad plan de intervención.....	104

**Lista de Anexos**

	Pág.
Anexo A. Entrevista a padres de familia .....	130
Anexo B. Entrevista a estudiantes.....	131
Anexo C. Entrevista a estudiantes.....	133
Anexo D. Consentimiento informado .....	134



## **Introducción**

El presente informe final tuvo como objetivo general fortalecer el cuidado a través de la educación física por medio de actividades lúdicas en niños y niñas de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal, ubicado en el municipio de Buesaco, Nariño. Este estudio se llevó a cabo utilizando la metodología de investigación-acción y se trabajó con un grupo de 28 estudiantes de todos los grados, de primero a quinto, y 14 padres de familia. Durante el proceso de intervención, se implementó un plan que permitió observar que la gran mayoría de los estudiantes no practicaban el autocuidado en su dieta alimentaria. Consumían en su mayoría comida chatarra, fritos, y casi no tomaban agua, limitándose a solo un vaso al día; en cambio, preferían refrescos o gaseosas. Tanto los padres como los estudiantes carecían de conocimiento sobre el autocuidado y la importancia de mantener una dieta equilibrada. Sin embargo, tras la implementación del plan de intervención, se evidenció una mejora significativa en el autocuidado tanto en los estudiantes como en sus padres. El trabajo logró concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación saludable y de la práctica de actividades físicas como parte del autocuidado integral.

En cumplimiento de los objetivos general y específicos y una vez abordado el problema de investigación, presentado los antecedentes, la justificación, el sustento teórico y conceptual, el desarrollo temático se rige por una metodología que orienta su estructuración y curso para obtener la información cuantitativa y cualitativa necesaria. Esta información proviene de fuentes primarias y secundarias, se procesa, analiza y se presentan propuestas alternativas de mejoramiento de una realidad social.

Este enfoque se reflejó en la estructuración de los distintos capítulos de la investigación, generando satisfacción tanto por los resultados obtenidos como por el proceso seguido. Se expresan agradecimientos a todos aquellos que permitieron que este aporte haya sido posible.

**1. Objeto o tema de investigación**

El autocuidado a través de actividades lúdicas.

## 2. Contextualización

### 2.1 Macro contexto

#### 2.1.1 *Municipio de Buesaco.*

#### **Figura 1.**

*Panorámica municipio de Buesaco- Iglesia la Inmaculada*



Fuente: Giraldo (2023)

La presente investigación se llevó a cabo dentro del Municipio de Buesaco, territorio asentado en el departamento de Nariño, al suroeste de Colombia. Este municipio es conocido por su rica cultura, tradiciones y, en particular, por su contribución a la industria cafetera del país. Buesaco se encuentra en una región montañosa, lo cual le proporciona un clima ideal para el cultivo del café, siendo este uno de los principales motores económicos de la zona.

La geografía de Buesaco es variada, incluyendo áreas montañosas y valles que permiten no solo el cultivo de café sino también de otros productos agrícolas. Su biodiversidad es notable, con una gran variedad de flora y fauna, lo que hace de este municipio un lugar interesante no solo para la agricultura sino también para el ecoturismo. La población de Buesaco es una mezcla de descendientes indígenas y mestizos, lo que se refleja en la riqueza cultural del municipio.

Festividades tradicionales, música, danzas y gastronomía son aspectos importantes de la vida cotidiana en Buesaco, lo que atrae a visitantes interesados en experiencias culturales auténticas. Buesaco también tiene un patrimonio histórico y arquitectónico, con iglesias y edificaciones que datan de varios siglos atrás, lo que añade un valor adicional a su atractivo turístico.

En resumen, Buesaco es un municipio que destaca por su contribución a la industria cafetera de Colombia, su rica biodiversidad, cultura vibrante, y potencial turístico, representando un ejemplo de la diversidad y riqueza natural y cultural del departamento de Nariño.

En lo relacionado con el programa de educación, el municipio cuenta con siete (7) instituciones de educación media y, setenta y dos (72) de educación primaria, acreditando la capacidad necesaria para garantizar al 100% de la población en edad escolar, el derecho fundamental a la educación. A pesar de la dispersión de los Asentamientos, la totalidad de veredas tienen centros educativos, los cuales en su mayoría poseen espacios deportivos y recreativos.

En el sector rural se ha incrementado significativamente el cubrimiento de la educación pre-escolar y básica primaria, fruto de los beneficios del subsidio de familias en acción y al programa de restaurantes escolares de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. No obstante, el rendimiento académico no es óptimo, lo que conlleva a concluir que muchas de las familias beneficiarias de estos programas no realizan el debido acompañamiento escolar.

Los municipios como Buesaco, quienes presentan bastantes déficits económicos y que dependen directamente de lo que les aporte la Secretaria de Educación Departamental a menudo enfrenta varios desafíos que pueden impactar directamente la calidad y accesibilidad de la educación para sus habitantes. Estos desafíos incluyen:

**Recursos Limitados:** La falta de fondos suficientes puede llevar a una carencia de materiales educativos básicos, como libros, tecnología actualizada y otros recursos didácticos. Esto puede dificultar que los estudiantes accedan a una educación de calidad.

**Infraestructura Inadecuada:** Los edificios escolares pueden estar en mal estado, con aulas superpobladas, falta de ventilación adecuada, instalaciones sanitarias deficientes y espacios insuficientes para el juego y el deporte, lo cual puede afectar negativamente la experiencia de aprendizaje.

**Falta de Personal Calificado:** La escasez de recursos puede resultar en dificultades para atraer y retener a maestros calificados, especialmente en áreas rurales o remotas. Esto puede conducir a una enseñanza de menor calidad y a una mayor tasa de deserción escolar.

**Altas Tasas de Abandono Escolar:** Los estudiantes pueden verse obligados a dejar la escuela para trabajar y ayudar económicamente a sus familias, especialmente en comunidades donde la educación no se percibe como una prioridad inmediata frente a las necesidades básicas.

**Desigualdades en el Acceso a la Educación:** Las brechas económicas y sociales pueden llevar a desigualdades significativas en el acceso a la educación, con estudiantes de familias de bajos ingresos enfrentando mayores dificultades para continuar sus estudios.

**Alimentación y Salud:** La falta de una nutrición adecuada y problemas de salud pueden afectar la capacidad de aprendizaje de los niños, disminuyendo su capacidad para concentrarse y participar activamente en la escuela.

**Conectividad y Acceso a Tecnología:** En la era digital, la brecha tecnológica se convierte en un factor crítico, limitando el acceso de los estudiantes a recursos educativos en línea, lo cual se ha vuelto especialmente relevante en contextos de aprendizaje a distancia.

Para abordar estos desafíos, es crucial la implementación de políticas educativas inclusivas y sostenibles que prioricen la inversión en educación, mejoren la infraestructura escolar, capaciten a los docentes, promuevan la igualdad de acceso a la educación y aborden las necesidades básicas de los estudiantes para garantizar que todos tengan la oportunidad de aprender y prosperar.

## **2.2 Micro contexto**

### ***2.2.1. Centro Educativo El Naranjal***

Particularmente, este estudio se realizó básicamente en el Centro Educativo El Naranjal, ubicado en la vereda del mismo nombre, asentada en la zona rural del municipio en mención, lugar que cuenta con paisajes hermosos y una comunidad campesina dedicada principalmente a la agricultura.

**Figura 2.**

*Panorámica externa e interna salones de clases del Centro Educativo*



Fuente: autoría propia.

Centro educativo, el cual brinda formación en básica primaria, cuenta con un total de 23 niños, de los cuales diez (10) niños y trece (13) niñas, quienes cursan los grados de primero a quinto de educación básica primaria, entre las edades de 6 a 11 años.

De esta población se puede mencionar que es un grupo vibrante y energético, forman el corazón del centro escolar. Estos pequeños, cuyas mejillas a menudo están sonrosadas por el sol y las brisas frescas del campo, muestran la diversidad y la riqueza de la vida en una comunidad donde la agricultura, especialmente el cultivo de café, es el sostén principal. Visten uniformes escolares que, aunque a veces llevan las marcas de sus aventuras al aire libre, son llevados con orgullo y cuidado. El vínculo con la tierra se refleja no solo en las conversaciones entre ellos, que a menudo giran en torno a las estaciones de siembra y cosecha, sino también en la curiosidad y el respeto que muestran hacia el medio ambiente. A pesar de su temprana edad, muchos ya poseen un conocimiento práctico sobre el cultivo del café, heredado de generaciones de agricultores familiares, y comparten historias de ayudar a sus padres en los campos durante los fines de semana o las vacaciones escolares.

La vida escolar para estos niños y niñas es una mezcla de aprendizaje tradicional dentro del aula y lecciones prácticas al aire libre, donde el mundo natural se convierte en un aula viva. De acuerdo a la misión y visión proyectada en el pacto de convivencia escolar se logra mencionar los siguientes aspectos los que definen al educando:

**Relaciones pedagógicas:** Se pone en práctica la información dada en el salón de clase o en las charlas pedagógicas para buscar una respectiva solución ante la desinformación el autocuidado.

**Relación estudiante-estudiante:** En esta relación se observó la participación y la integración de todos los alumnos, trabajando en equipo el concepto del autocuidado dentro de las intervenciones pedagógicas.

**Relación Estudiante maestro-docente titular:** Después de dar a conocer la propuesta a la docente titular, encontró que es viable el desarrollo de la misma y manifestó su plena disposición de colaboración.

**Relación Estudiante maestro-administrativo:** Se plantea como objetivo mejorar la calidad de alimentación de los estudiantes de la escuela de básica primaria, dentro de lo que significa uno de nuestros enfoques como lo es la alimentación balanceada, comprendiendo los recursos de bienes y servicios que le brinda el gobierno a la escuela, tanto económicos como pedagógicos, para así poder llevar una contabilidad de los recursos que se reciben y a los que se le vaya a dar uso.

**Estudiante maestro-padre de familia:** Se da una buena relación entre ambas partes esto para el buen desarrollo de la propuesta y de las actividades que se realizaran tanto lúdicas como pedagógicas, ya que los padres de familia son muy importantes para la ejecución de nuestra propuesta de investigación. Pero también hay falencias en algunos casos ya que los padres de familia no tienen mucho tiempo para charlas debido a sus trabajos.

**Estudiante maestro-estudiante:** La relación con los estudiantes es de manera fluida ya que con ellos se logró el clic desde el primer día, son colaboradores a la hora de hacer cualquier actividad que se vaya a realizar y siempre están dispuestos a dar su 100%

**Estudiante-padre de familia:** Esta es una de las relaciones más importantes que se está dando, ya que, si el padre no puede asistir a las charlas por motivos de trabajo, los estudiantes tienen toda la información para brindarles en casa, por medio de las charlas o folletos entregados en la realización de las actividades lúdicas pedagógicas.

**Estudiante-docente titular:** Esta relación se ha dado bien ya que la docente es una ayuda más en la propuesta gracias a sus consejos y charlas con los estudiantes durante los días que no se tiene como tal la práctica, ya que gracias a esto se puede ver la evolución y la mejora del estudiante y su entorno.



### 3. Problema de Investigación

#### 3.1 Descripción del tema

En el Centro Educativo El Naranjal, de formación básica, ubicado en el municipio de Buesaco, Nariño, se evidenciaron diferentes falencias con respecto al tema del auto cuidado en los niños y niñas; además, no se cuenta con un profesional en educación física o un área afín que permita abordar con suficiencia dicho requerimiento, hay acentuadas limitantes de conocimiento y formación en ello, lo cual conlleva a un mal aprendizaje sobre el autocuidado y de higiene personal, por ende, no se genera ningún conocimiento consciente para la práctica de dichos hábitos ya mencionados.

Teniendo en cuenta que el autocuidado se refiere a la práctica de tomar medidas para mantener la salud y el bienestar personal. En la siguiente tabla 1 se incluyen algunos síntomas y causas de falta de autocuidado:

**Tabla 1**

*Síntomas y causas falta de autocuidado*

Síntomas	Causas
1. Fatiga constante.	1. Falta de conciencia sobre la importancia del autocuidado.
2. Falta de energía	2. Baja autoestima o falta de autovaloración.
3. Dificultad para concentrarse.	3. Depresión u otros problemas de salud mental.
4. Aumento del estrés y la ansiedad.	4. Malos hábitos adquiridos a lo largo del tiempo.
5. Descuido de la higiene personal.	5. Falta de educación sobre hábitos saludables.
6. Malos hábitos alimenticios.	
7. Insomnio o problemas para dormir.	
8. Descuido de la salud mental y emocional.	

*Nota. Los datos presentados en esta tabla son un resumen de investigaciones actuales sobre los síntomas y las causas de la falta de autocuidado. Las causas pueden variar significativamente entre individuos, y es importante considerar factores personales y contextuales. Fuente: <https://www.aspacegi.org/upload/1erdera.pdf>*

En términos institucionales, no existen programas que atienden los aspectos de salud, nutrición y estilos de vidas saludables, evidenciándose también la carencia de las prácticas deportivas y charlas sobre la importancia de una sana alimentación; todas estas situaciones se han convertido en una constante, en vez de constituirse en la excepción.

Los estudiantes no cuentan con jornadas deportivas donde puedan ocupar el tiempo libre haciendo deporte o realizando cualquier actividad física también. Los estudiantes no cuentan con jornadas pedagógicas recreativas y deportivas donde puedan ocupar el tiempo libre haciendo ejercicios físicos o cualquier tipo de deporte que les guste también.

Se evidencia en la institución con las intervenciones realizadas que el clima del municipio es muy cálido y por ende sudan mucho y es muy fácil ensuciarse de polvo ya que es una vereda y la carretera no es pavimentada, se observó que la institución no cuenta con espacios adecuados para practicar actividades lúdico recreativas por ende tampoco cuenta con materiales didácticos para trabajar cualquier actividad deportiva, se evidenció falencia que viene desde los hogares de los niños (y esto ya es un tema cultural y social) por eso se da un receso (recreo, cuando los niños llevan, de casa sus alimentos o comestibles, algunos de los cuales no nutren ni aportan los nutrientes, vitaminas y demás aportes alimenticios, sino que se ubican en el concepto de la llamada “comida chatarra” cuyo único aporte es la cantidad de contenido, pero que genera perjuicios para la salud del estudiante.

El desconocimiento o la concepción de una importancia menor, por parte de los padres de familia y la institución, de la actividad física, del suministro de una alimentación balanceada, son obstáculos y limitantes para desarrollar de manera correcta el auto cuidado de los niños y niñas del centro educativo, generando, potencialmente, un problema mayor en el futuro, porque ya el tema no sería en términos preventivos sino curativos.

En este orden al hablar de síntomas y causas derivadas de la problemática antes en mención debe señalarse que, los síntomas identificados en la población estudiantil de la institución revelan una compleja red de relaciones con las causas subyacentes, resaltando la imperiosa necesidad de adoptar un enfoque integral para abordar estos problemas y, por ende, mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

En primer lugar, la falta de una alimentación balanceada se vincula estrechamente al consumo de alimentos empaquetados. Esta conexión directa sugiere que la calidad de la dieta de los estudiantes está intrínsecamente relacionada con las elecciones alimenticias, apuntando a la necesidad de promover opciones más saludables y educar sobre una alimentación equilibrada.

Por otro lado, la depresión y la baja autoestima en los estudiantes se relacionan con la ausencia de programas de promoción y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la institución. Esta falta de enfoque preventivo evidencia la importancia de abordar no solo las manifestaciones físicas, sino también las dimensiones mentales y emocionales de la salud de los estudiantes, resaltando la necesidad de implementar programas integrales.

La carencia de programas de promoción y prevención se entrelaza con la falta de capacitación del personal, revelando así una conexión crucial entre la educación y la prevención de enfermedades. La falta de orientación y conocimientos adecuados en el personal educativo resalta la necesidad de empoderar a los profesionales para que sean agentes activos en la promoción de hábitos saludables y en la prevención de enfermedades.

Además, la falta de acceso a agua potable se relaciona directamente con la carencia de un sistema de acueducto adecuado, destacando la necesidad crítica de infraestructura básica para la salud y el bienestar de los estudiantes. Este déficit de recursos básicos afecta la calidad de vida y la salud general de la comunidad educativa.

La mala apariencia personal también se asocia con la falta de educación, lo que subraya la importancia de la educación para promover el buen comportamiento y la higiene. La capacitación del personal no solo afecta la prevención de enfermedades, sino que también fomenta comportamientos que contribuyen al bienestar general de los estudiantes.

En resumen, la interacción de los síntomas y las causas identificadas resalta la necesidad de un enfoque holístico que incluya educación, salud e infraestructura. El uso coordinado y estratégico de estas causas se considera un factor clave que incide significativamente en la calidad de vida de los estudiantes de la institución.

### **3.2 Formulación del Problema**

¿De qué manera las actividades lúdicas ayudan a mejorar el autocuidado en los niños de básica primaria del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño?

#### **4. Justificación**

Para el desarrollo de este trabajo final se tuvo en cuenta el entorno familiar y educativo donde el niño y niña pasan su infancia, ya que a esta edad es donde se puede adquirir los buenos hábitos de vida, para esto es importante conocer el núcleo de su familia ya que de ahí vienen las costumbres y formas de adaptarse y desarrollar la libre expresión en el espacio ambiente que habitan en donde inciden y también reciben influencias que se reflejan en su vida cotidiana.

En la fase temprana de desarrollo del ser humano, que en este caso corresponde a la fase escolar, objeto de trabajo de esta investigación, la base de aprendizaje y asimilación cognitiva es la observación y el ejemplo; los niños tienden a imitar lo que hacen los adultos rebasando incluso las palabras que pudieran recibir como invitación o como mandato; ante esto la participación plural de estudiantes, docentes y padres de familia es necesaria para lograr los objetivos propuestos; así precisamente se ha concebido el desarrollo temático.

La propuesta investigativa estuvo basada en actividades lúdicas y pedagógicas, en un grupo humano y centro educativo definido, con lo que se buscó que los niños y niñas se desarrollaran integralmente en todos los aspectos, como ser ciudadanos y ciudadanas saludables, responsables y productivos en su vida cotidiana, ya que lo que se pretende es generar información en el núcleo familiar y de amigos de los niños para que puedan conocer como es el desarrollo del auto cuidado, el estado físico y los hábitos alimenticios de sus hijos, ya que de esta manera los padres y educadores podrán trabajar de una manera unida donde el objetivo sea inculcarles a los niños y niñas los buenos procedimientos en ese aspecto, inculcando unas costumbres que, con la repetición espontánea y natural, se torne en una cultura y en unos hábitos alimenticios y deportivos gratificadamente saludables.

Desde las actividades lúdicas, charlas pedagógicas, actividades físicas y talleres donde participen los padres de familia con sus hijos de manera divertida pero informativa, se irán cimentando una serie de preceptos y actitudes que vayan fortaleciendo, como proceso, esos aspectos y la incidencia positiva que se pretende alcanzar vincule no solamente a los niños estudiantes, sino a la comunidad educativa, a las familias y a la sociedad.

Es importante que a los infantes se les enseñe la cultura de la prevención, como un proceso cotidiano, asimilable como método para prevenir, retrasar y controlar la aparición de afectaciones a la salud e inclusive comportamientos personales y sociales. Por ello, se debe comenzar con acciones sencillas y prácticas, de impacto beneficioso en la salud, como: lavarse las manos, cepillarse los dientes, comer variado, tomar agua, tener actividad física y dormir lo suficiente; todo ello se enmarca en el concepto de autocuidado.

Ante desde el que se hecho evidente de que los niños aprenden observando: “educar con el ejemplo”, los padres pueden hacer una invitación expresa o especialmente tacita a que las niñas y niños los acompañen a hacer las actividades o practicar esos sanos hábitos de vida ya mencionados; allí es posible plantear un reto, que consiste en que esa invitación sea natural, espontánea, de ninguna manera forzada u obligada porque se genera una respuesta contraria de choque, difícil de revertir; en tanto que, si se motiva y crea una conciencia, el proceso se convierte en actividades secuenciales ya adentradas en el ser que emanan de manera espontánea.

En el tema de autocuidado, uno de los hábitos más difíciles de enseñar es la alimentación variada y balanceada, además de que existen factores económicos o sociales que limitan su plena aplicabilidad. A muchos niños (y eso se expresa desde la perspectiva de la experiencia en los hogares) no les gusta comer frutas y verduras, por lo que es vital que los padres de familia consideren diferentes formas de cocción o presentación para que los pequeños prueben diferentes sabores y texturas.

En la que se atañe a la actividad física, esta se la asocia con el deporte, la lúdica y la recreación; en este contexto dichas actividades no se deben concebir como retos competitivos (cuyo caso reviste otro análisis), sino de sano esparcimiento y diversión, donde todos ganan; los recorridos y tiempos de práctica deben ser acordes con la capacidad de respuesta de los niños (y de los adultos), fomentando el deporte en sí mismo para el agrado de sus practicante, evitando que sea algo obligado, porque eso generaría más perjuicios que beneficios.

Como se evidencia en la argumentación anterior, el concepto de autocuidado en los niños y niñas, tiene muchos elementos de análisis y matices de aplicabilidad según el medio en donde se

considere y su asimilación llevada a una práctica social, esto genera beneficios que se constituyen en responsabilidad y a la vez satisfacción para los adultos en su rol como padres de familia.

## **5. Objetivos**

### **5.1. Objetivo general**

Fortalecer el autocuidado a través de la educación física por medio de actividades lúdicas en niños y niñas de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo de básica primaria El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño.

### **5.2. Objetivos específicos**

Realizar un diagnóstico para identificar los conocimientos y prácticas actuales de autocuidado entre los estudiantes de primero a quinto grado.

Elaborar e implementar un programa de actividades lúdicas orientadas a promover el autocuidado, integrando juegos, dinámicas y ejercicios físicos adaptados a las diferentes edades y necesidades de los estudiantes.

Establecer mecanismos de control y evaluación frente a las estrategias sugeridas en el programa de actividades lúdicas orientadas a promover el autocuidado entre la población escolar

Necesito una conclusión precisa a partir del siguiente objetivo específico: establecer mecanismos de control y evaluación frente a las estrategias sugeridas en el programa de actividades lúdicas (juegos, dinámicas y ejercicios físicos) orientadas a promover el autocuidado entre la población escolar, niños de primero a quinto de primaria.

## **6. Línea de investigación**

El concepto de línea de investigación (LDI) se asume y conceptualiza como el eje ordenador del proceso, que se orienta hacia los problemas de un conglomerado social, como el caso planteado del autocuidado, asociado a la actividad física, referentes teóricos, métodos de indagación que se asumirán y las soluciones o alternativas que se desarrollan para minimizar, mitigar o erradicar dichos problemas y, en su antítesis, se conviertan en soluciones, aplicadas a los niños, del nivel escolar en el Centro Educativo El Naranjal, del municipio de Buesaco, Nariño.

El desarrollo de los elementos que constituyen la línea de investigación contribuye a incrementar el conocimiento y a disponer de criterios de acción y decisión institucional.

De lo anterior, deriva que este es un proceso que se orienta a la resolución de problemas sociales que constituyen el objeto de estudio, abordado con un método definido y contextualizado, para llegar a unos resultados que contribuyen a la cualificación conceptual del campo educativo en la institución elegida, con incidencia, no solamente en cada uno de los niños de fase escolar considerados, sino también en la comunidad educativa, las familias y la sociedad del municipio de Buesaco.

La investigación en la fuente (primaria) permitió obtener información conceptual y aspectos cuantitativos acerca del nivel de actividad física, la buena alimentación que involucra el desarrollo, el crecimiento de los niños y en sí lo que constituye el autocuidado; no existen programas que atiendan estos aspectos y tampoco se encuentra un docente capacitado en el área de educación física y también la falta de prácticas deportivas que se necesitan y por ende los estudiantes no tienen jornadas donde puedan ocupar el tiempo libre haciendo deporte, quemando calorías y adquiriendo aprendizaje.

Otro de los referentes ordenadores de la línea investigativa es la incidencia que hace la familia sobre el desarrollo biológico, físico y psicológico de los niños, allí se encontraron falencias estructurales; el desconocimiento de la importancia de la actividad física, recreativa y la alimentación balanceada que aporte los nutrientes y las vitaminas que garanticen un sano nivel de

vida y con ello el desarrollo de un proceso ídem en las siguientes etapas del ser humano, constituyen la constante en el escenario considerado. Este conocimiento orientó la adopción de estrategias de mitigación en favorecimiento de los educandos sujetos de investigación.



## 7. Metodología

### 7.1 Paradigma

El paradigma interpretativo-cualitativo, focalizado en la comprensión del significado y la experiencia desde la perspectiva de los participantes, se revela como un enfoque valioso al explorar las percepciones y vivencias de los niños de básica primaria con respecto al autocuidado a través de actividades lúdicas en el Centro Educativo El Naranjal.

En esa medida, Freire (1968, p. 151), aporta al paradigma su perspectiva de la educación como un acto liberador. Su pedagogía de la liberación destaca la importancia de la participación activa, el diálogo y la conciencia crítica. La aplicación de estos principios en la educación física podría promover la autonomía y la autorreflexión en los niños con respecto al autocuidado.

Desde la Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel (1983), propone:

que el aprendizaje es más efectivo cuando se relaciona con conocimientos previos y es significativo para el estudiante. Así, la aplicación de esta teoría en actividades lúdicas permitiría una conexión directa del autocuidado con experiencias concretas y placenteras, facilitando su comprensión y aplicación por parte de los niños (p. 132).

En el ámbito de la Investigación Cualitativa, Patton (2002) “aboga por la utilidad de métodos participativos y triangulación de datos” (p. 302). Esta perspectiva resulta relevante al recopilar experiencias de autocuidado de los niños mediante observaciones, entrevistas y posiblemente la colaboración con docentes, enriqueciendo la comprensión del fenómeno.

Por su parte Huizinga (1951) con respecto a la pedagogía lúdica destaca “el juego como un fenómeno cultural y educativo fundamental” (p. 120). Integrar este enfoque en la investigación permitió explorar cómo las actividades lúdicas se convierten en un medio para aprender sobre el autocuidado de manera natural y lúdica, conectando la educación física con experiencias de juego enriquecedoras.

Kolb (1984), a través de su Teoría del Aprendizaje Experiencial, propone un modelo basado en la experiencia. La aplicación de este modelo implica diseñar actividades lúdicas que proporcionen experiencias directas relacionadas con el autocuidado, estimulando la reflexión y la acción de los niños.

En definitiva, el paradigma interpretativo-cualitativo aplicado a la educación física para el autocuidado en niños de básica primaria, para el caso de este trabajo final se enriqueció a partir de la combinación de ideas comunes en la literatura sobre investigación cualitativa y educación física, especialmente en el contexto del autocuidado en niños de primaria. Como se reseñó en líneas anteriores. autores como Freire (1968), con su enfoque pedagógico liberador, Ausubel (1983), conocido por su teoría del aprendizaje significativo, y Kolb, quien desarrolló la teoría del aprendizaje experiencial, entre otros han contribuido significativamente a estas áreas. Además, la integración de métodos cuantitativos en la investigación cualitativa es una tendencia creciente en la educación.

## **7.2 Enfoque crítico social**

De acuerdo con Escudero (1987) “la investigación crítica debe estar comprometida no sólo con la explicación de la realidad que se pretende investigar, sino con la transformación de esa realidad, desde una dinámica liberadora y emancipadora de las personas que de un modo u otro que se encuentren implicadas” (p. 15). Es decir que la investigación crítica no solo busca entender el mundo, sino también cambiarlo para mejor, lo que estuvo en concordancia con el problema a cambiar descrito en este informe final que fue ayudar a mejorar los hábitos deportivos y alimenticios de los niños y niñas del Centro Educativo El Naranjal.

Lo que de cierta forma servirá para un buen desempeño en el futuro de los niños quienes fueron participantes objeto de estudio. De acuerdo con Arnal (1992), el paradigma socio-crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni solo interpretativa. Sus contribuciones, se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participante (p. 98). Este paradigma tiene como objetivo promover transformaciones sociales y ofrecer respuestas a problemas específicos presentes en las comunidades, pero con la participación activa de sus miembros.

### 7.3 Método

Desde la perspectiva de la participación activa, la investigación-acción se alinea con la idea de la colaboración intensiva. Destacados autores como Kemmis y McTaggart (1988) subrayan la importancia de involucrar de manera activa a docentes y otros miembros de la comunidad educativa en el proceso de investigación para lograr cambios efectivos y sostenibles.

La contextualización y adaptación, temas destacados por Carr y Kemmis (1986), son elementos esenciales en la investigación-acción. En tu proyecto, este enfoque permitiría ajustar las actividades lúdicas de autocuidado a las características específicas de los niños de básica primaria en el Centro Educativo El Naranjal, asegurando su pertinencia y efectividad.

En ese orden, Cars, en su trabajo de 1986, analiza la investigación-acción en el contexto de la educación y enfatiza el uso de actividades lúdicas como una metodología efectiva. Según Cars, las actividades lúdicas no solo involucran a los estudiantes de manera más activa y comprometida, sino que también proporcionan un ambiente en el que la investigación-acción puede florecer de manera más natural y dinámica.

El mencionado autor, sostiene que la investigación-acción es un proceso cíclico que implica la planificación, acción, observación y reflexión. Al incorporar actividades lúdicas, los educadores pueden observar de manera más clara las interacciones y respuestas de los estudiantes, permitiendo una retroalimentación inmediata y una adaptación rápida de las estrategias pedagógicas.

Este enfoque no solo facilita la participación activa de los estudiantes, sino que también promueve un aprendizaje más profundo y significativo. Cars destaca que el uso de actividades lúdicas en la investigación-acción no solo mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también enriquece la calidad de la investigación al proporcionar datos más auténticos y relevantes.

#### **7.4 Unidad de análisis**

La unidad de análisis fueron los niños y niñas del grado de primero a quinto del Centro Educativo Naranjal, enmarcada desde la perspectiva de la investigación-acción, lo que implica un enfoque integral y participativo, orientado a comprender y mejorar las prácticas educativas a través de un proceso cíclico que incluye la planificación, la acción, la observación y la reflexión.

Esta unidad de análisis considera a los estudiantes no solo como sujetos de aprendizaje, sino también como participantes activos en el proceso de investigación. Se enfoca en entender sus experiencias, necesidades, motivaciones y desafíos dentro del contexto educativo. Al estar enmarcado en la investigación-acción, el análisis va más allá de la simple observación, buscando intervenir de manera positiva en la realidad educativa de estos estudiantes a través de la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras y adaptativas.

Los aspectos clave de esta unidad de análisis incluyen:

**Participación activa:** involucramiento directo de los estudiantes en el proceso de investigación, permitiendo que expresen sus opiniones, sugerencias y retroalimentación sobre las actividades educativas.

**Contexto educativo:** análisis de las condiciones físicas, sociales y pedagógicas del Centro Educativo Naranjal, reconociendo cómo estos factores afectan el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

**Diversidad de experiencias:** reconocimiento de las diferencias individuales entre los estudiantes, incluyendo sus estilos de aprendizaje, intereses, y necesidades educativas especiales, promoviendo así prácticas inclusivas.

**Desarrollo integral:** enfoque en el crecimiento cognitivo, emocional, social y físico de los estudiantes, buscando un desarrollo holístico.

**Ciclo de investigación-acción:** aplicación de un ciclo continuo de planificación, acción, observación y reflexión para evaluar y mejorar las prácticas educativas en función de los hallazgos obtenidos.

Colaboración: fomento de la colaboración entre estudiantes, docentes, administrativos y la comunidad, creando una red de apoyo que contribuye al proceso educativo.

Mejora continua: orientación hacia la mejora constante de las estrategias de enseñanza y aprendizaje, basada en la reflexión crítica sobre las prácticas actuales y su impacto en los estudiantes.

Este enfoque busca no solo mejorar la calidad de la educación que reciben los niños y niñas del Centro Educativo Naranjal, sino también empoderarlos como co-creadores de su propio proceso de aprendizaje, promoviendo su agencia y participación activa en su educación.

### **7.5 Unidad de trabajo**

La unidad de trabajo estuvo conformada por la población estudiantil perteneciente al Centro Educativo El Naranjal la que estuvo establecida por un total de veinte y ocho (28) niños los cuales trece (13) fueron niños y quince (15) niñas, con edades entre los 6 y 11 años, todos de educación básica primaria los cuales cursaban los grados de primero a quinto, igualmente, se contó con la participación aproximadamente de 12 padres de familia y las docentes del centro educativo en mencion.

### **7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

**Tabla 2.**

*Técnicas e instrumentos de recolección de información*

<b>Objetivos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Técnica de recolección de información</b>	<b>Momentos de la investigación</b>
------------------	----------------	--	-------------------------------------

EL AUTOCUIDADO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BÁSICA PRIMARIA

<p>Fortalecer el autocuidado a través de la educación física por medio de actividades lúdicas en niños y niñas de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo de básica primaria El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño.</p>	<p>Entrevista: Técnica para recolectar información en una población determinada</p>	<p>Guía de preguntas Test para determinar la obesidad Encuesta para caracterizar su medio ambiente</p>	<p><b>Inicial:</b> Se lleva a cabo a través de un diagnóstico para saber el conocimiento de los estudiantes</p>
<p>Realizar un diagnóstico para identificar los conocimientos y prácticas actuales de autocuidado entre los estudiantes de primero a quinto grado.</p>	<p>Talleres pedagógicos: Serie de preguntas dirigidas a una población</p>	<p>Formato de taller</p>	<p><b>Intermedio:</b> Sucede al instante, ya que se encarga de identificar lo que se está haciendo en el espacio tiempo del día que se considere</p>
<p>Elaborar e implementar un programa de actividades lúdicas orientadas a promover el autocuidado, integrando juegos, dinámicas y ejercicios físicos adaptados a las diferentes edades y necesidades de los estudiantes.</p>	<p>Mapa parlante. Son creaciones de trabajo para grupos pequeños o prácticas de enseñanza</p>	<p>Formato mapa parlante</p>	<p><b>Final:</b> Se aplica la estrategia lúdica que se emplea en el proyecto junto con los estudiante</p>

Nota. Tabla de Técnicas e instrumentos de recolección de información. autoría propia.

## 8. Referentes teóricos del problema

### 8.1 Categorización

**Tabla 3**

*Matriz de categorización*

Macro categoría	Categorías	Subcategorías
Autocuidado	Nutrición	Alimentación Balanceada Hidratación
	Higiene Corporal	Aseo personal Descanso

Nota. Muestra claramente la macrocategoría y las categorías y sub-categorías que de ella de derivaron, para su posterior teorización. Elaboración propia

#### *Autocuidado*

De acuerdo con la Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana (2012) el autocuidado lo definieron como:

Una actividad del individuo aprendida por éste y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que una persona dirige hacia sí misma o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar propio en lo físico, psicológico y espiritual.

Por su parte, Sillas y Jordán (2011) explicaron:

El Autocuidado como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades. El autocuidado incluye las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende los cuidados, tratamientos, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un

*entorno natural*, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas (p. 68).

De manera similar, Orem (1993) citado en Sillas y Jordán (2011) lo especificó como:

La responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar (p. 68).

Con base en lo señalado por los autores citados en líneas anteriores, esta investigación se permitió decir que el autocuidado desde la lúdica y la educación física en la escuela es fundamental para promover un desarrollo equilibrado y saludable en los estudiantes, previniendo problemas de salud y fomentando hábitos y habilidades que les serán útiles durante toda su vida.

### ***Nutrición***

Según Porras (2007) “la nutrición es la condición de la salud de un individuo influida por la utilización de los nutrientes”. Es decir, la nutrición es un proceso complejo que involucra la ingesta, digestión, absorción y utilización de nutrientes, y tiene un impacto directo en la salud y el bienestar del individuo.

De acuerdo con Muñoz y López (2001) describieron la nutrición como:

La serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo (párr.1).

Por su parte, Guerrero (2021) expuso, “la nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción” (p. 6)



Según el blog de salud Dietana Clinic (2022) La nutrición es:

El proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos (párr.1).

De acuerdo con lo descrito, trabajar la nutrición desde las aulas es fundamental para asegurar que los estudiantes no solo tengan un mejor rendimiento académico y bienestar físico, sino también para formar una base sólida de hábitos saludables que influirán positivamente en su vida diaria.

### ***Alimentación Balanceada***

La alimentación balanceada es el término para definir una alimentación equilibrada. Esta aporta todos los nutrientes necesarios como las vitaminas, grasas, minerales, proteínas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien (OMS, 2018, p. 8).

Manera, et al (2013) afirmaron:

Una alimentación balanceada es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible (p. 1)

Mientras para Gonzales (2019) la alimentación balanceada la consideró como:

Al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día,

alimentos de los tres grupos básicos (plásticos, energéticos y reguladores).

Es importante manifestar que una alimentación variada y equilibrada, combinando alimentos de los tres grupos básicos, nos ayudará a mantenernos sanos y con energía para afrontar nuestras actividades diarias.

Es importante trabajar con los niños desde la escuela a partir de la lúdica en la alimentación balanceada porque es en la infancia donde se forman los hábitos y preferencias alimentarias que perdurarán a lo largo de la vida. El juego y la diversión son herramientas efectivas para enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable. De hecho, incorporar la lúdica en la educación alimentaria, se fomenta un aprendizaje activo y participativo, que estimula la creatividad, la imaginación y el interés por conocer más sobre los alimentos y sus beneficios para la salud. Los niños pueden experimentar, probar nuevos alimentos, aprender a reconocer sabores, texturas y colores, de una manera más entretenida y motivadora.

Utilizar la lúdica como herramienta para enseñar a los niños sobre la alimentación balanceada no solo contribuye a promover hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, sino que también les ofrece una experiencia educativa enriquecedora y divertida que marcará la diferencia en su estilo de vida futuro.

### ***Hidratación***

Mataix (2008) citado en Perales y Estévez (2016) aseguro la hidratación como “el aporte de agua, como nutriente esencial, proveniente de alimentos y bebidas” (p. 13). Desde este punto, el concepto ha adquirido cada vez más matices debido al aumento de la investigación en este campo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

En este mismo sentido, Quintanilla (2017) con respecto a la hidratación aseguro:

Es el proceso en el cual se ingiere líquidos para mantener equilibrado el nivel de agua en el cuerpo. Es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, ya que el agua es esencial para la vida y participa en numerosas funciones vitales, como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas (p. 26).

Integrar la educación sobre la hidratación en la educación física a través de actividades lúdicas proporciona un enfoque práctico y atractivo para que los niños comprendan y valoren la importancia de mantenerse hidratados, lo cual es fundamental para su salud y rendimiento tanto físico como académico, particularmente entre los niños de educación básica primaria del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Tumaco, Nariño.

### *Higiene Corporal*

Según Mendoza (2000), citado por Delgado (2014) “La higiene del individuo considerada aisladamente, tiene un alcance mayor que la salubridad pública, cuyo radio de acción es bien limitado” La higiene personal es la primera barrera contra las enfermedades, es el primer dique contra las infecciones y la base de la salud de la persona. Los hábitos de higiene personal pueden ser fácilmente inculcados aprovechando la afición del niño al agua, a la espuma y a los jabones de olor, es a partir de los cuatro años de edad cuando el niño puede ocuparse por sí solo de su aseo personal.

Además, Delgado (2014) mencionado en París (2010) señala que la higiene personal es el concepto básico de limpieza, pureza y cuidado de nuestro cuerpo, y lógicamente los hábitos de higiene no son cuestiones aisladas, sino que están relacionadas con otras actividades. que agobian al niño todos los días: “comer, dormir, jugar, fermentar en el baño, mantener el cuerpo limpio”

Por otro lado, el artículo en línea “Educación para la salud en la escuela” (2005) señala que: “Formar hábitos de higiene personal de los estudiantes es otra tarea de la educación para la salud, es importante darle información al docente al respecto” La higiene personal es un conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia

física aceptable, un desarrollo físico óptimo y una salud adecuada. Las medidas que se deben tomar para lograr una correcta higiene personal incluyen la observancia sistemática de las medidas de higiene que debemos seguir para mantener una buena salud.

### *Aseo personal*

El aseo personal se refiere a la práctica de mantener limpio y saludable el cuerpo de una persona a través de actividades como el baño diario, el cepillado de dientes, el lavado de manos, el corte de uñas, el cuidado del cabello, entre otros. Según autores, el aseo personal es esencial para la salud física, mental y emocional de las personas, ya que contribuye a prevenir enfermedades y mejora la autoestima y la imagen personal.

De manera similar, Henderson (1996) destacó la importancia del aseo personal en la atención de enfermería. Según ella, el aseo personal es fundamental para satisfacer las necesidades básicas del individuo y contribuir a su bienestar general.

Nightingale (1860) enfatizó la importancia del aseo personal en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Para ella, mantener una higiene adecuada era esencial para garantizar la recuperación de los pacientes.

Asimismo, Newman (1980) destacó la importancia del aseo personal como parte integral del autocuidado y la autodefensa. Para Newman, el cuidado de la higiene personal es esencial para mantener un equilibrio en la salud física y emocional del individuo.

Desde esta investigación se justificó trabajar en la educación física apoyada en la lúdica y el aseo personal en la escuela primaria con lo que se buscó la promoción de un desarrollo integral, la formación de hábitos saludables, la prevención de problemas de salud, el fomento de la autoestima y la integración social, todo lo cual contribuye a un mejor autocuidado y bienestar de los niños y niñas de primero a quinto de básica primaria del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco/Nariño.

### ***Descanso***

Según Pérez y Merino (2021) el descanso es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad. Por ejemplo: “Me tomo un descanso de cinco minutos y sigo con el informe”, “Lamento informarles que hoy tendremos que trabajar sin descanso para cumplir con los requerimientos del nuevo cliente”, “Desde que empecé a leer este libro, hace ya cinco horas, sólo me he tomado un descanso de diez minutos” (párr. 1).

El descanso es una parte fundamental para la salud y el bienestar de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el descanso como un estado fisiológico de relajación y reposo que permite al cuerpo y a la mente recuperarse del esfuerzo físico y mental realizado durante el día.

El descanso adecuado contribuye a la recuperación de energía, la mejora de la concentración, la prevención de problemas de salud como el estrés y la ansiedad, y en general, a un mejor rendimiento en las actividades diarias.

El descanso es un estado de actividad física y mental reducida que deja al sujeto sintiéndose renovado, más joven y listo para reanudar las actividades diarias. El descanso no se trata sólo de inactividad, sino que requieren calma, relajación sin tensión mental y ausencia de ansiedad. Una persona en reposo está mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente tranquila.

La importancia y necesidad del descanso varía de persona a persona. Cada uno tiene formas personales de relajarse, como leer, hacer ejercicios de relajación o salir a caminar. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar su satisfacción efectiva, el enfermero debe conocer las condiciones que favorecen el descanso.

### **8.1 Referente documental histórico**

La conceptualización del autocuidado en relación con la educación física ha experimentado una evolución significativa a lo largo del tiempo, influida por diversas corrientes de pensamiento y enfoques educativos. Esta contextualización histórica destaca momentos clave en el desarrollo

de la conexión entre el autocuidado y la actividad física, evidenciando la importancia de esta relación a lo largo de diferentes periodos.

En la Antigüedad, pensadores prominentes como Platón y Aristóteles reconocieron la relevancia integral de la educación física. Más allá de la preparación atlética, se valoraba la formación del carácter y la preservación de la salud como elementos esenciales. Este enfoque anticipó la noción de autocuidado, integrando la actividad física como un componente vital en la vida cotidiana.

En el siglo XIX, Pehr Henrik Ling introdujo la gimnasia sueca, un sistema de ejercicios diseñado no solo para mejorar la fuerza y resistencia, sino también para promover el bienestar general. Ling contribuyó a la integración consciente de la actividad física como medio de autocuidado, marcando un hito en la evolución de esta conexión.

Con el surgimiento de la educación física escolar a finales del siglo XIX y principios del XX, pensadores como Dudley Sargent y Thomas Wood destacaron los beneficios del ejercicio para la salud física y mental de los niños. La educación física se consolidó como un medio para el desarrollo integral de los jóvenes, sentando las bases para comprender la actividad física como parte esencial del autocuidado.

En el siglo XX, la educación física se centró en la salud y la condición física, como evidenciado por el informe de LaLonde en 1974. Este informe subrayó la importancia de adoptar estilos de vida saludables y prevenir enfermedades, situando la actividad física como un elemento clave del autocuidado.

En la actualidad, la educación física se concibe como un componente esencial del autocuidado. Autores contemporáneos como Whitehead (2010) abogaron por un enfoque holístico que integre la actividad física, la salud mental y emocional, así como la promoción de estilos de vida saludables como fundamentales para el autocuidado.

Investigaciones recientes, como la de Carson y Ruddy (2013), exploraron la relación actual

entre el autocuidado y la educación física en contextos específicos. Estos estudios resaltan la importancia de enfoques personalizados y culturalmente sensibles al examinar cómo los programas de educación física pueden promover el autocuidado en diversas poblaciones.

En resumen, la evolución histórica del autocuidado desde la perspectiva de la educación física refleja un cambio de un enfoque tradicional en la preparación atlética a un paradigma actual que reconoce la interconexión esencial entre la actividad física y el bienestar integral. Este enfoque contemporáneo destaca la educación física como una herramienta clave para fomentar el autocuidado y promover un estilo de vida saludable en la sociedad moderna.

A lo largo de la historia de la humanidad el autocuidado que las personas deben ejercer sobre su salud ha sido un tema relevante, no obstante, ello no siempre se asume de manera consciente, continua y efectiva. Si bien a nivel mundial se han conformado diferentes estamentos y propuesto proyectos y programas orientados a encarar problemáticas de la salud pública, como la que en los actuales momentos enfrenta el mundo, existen situaciones específicas, como la que contempla este estudio, que demandan urgente atención y acción. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por mencionar una entidad internacional que vela por la salud global, juega un papel protagónico en este tema, como se observa tanto en sus declaraciones, lineamientos y campañas como en sus reconocimientos sobre la importancia del trabajo intersectorial, en todos los niveles y ámbitos, con políticas y programas en beneficio de la salud mundial. En este sentido, la educación para el autocuidado y el fomento de estilos de vida saludable, en cuanto a las correctas prácticas de higiene, toman enorme pertinencia debido a la pandemia del Covid 19 que nos hace reflexionar sobre la trascendencia que tienen las prácticas básicas de autocuidado en la higiene en las personas (Organización Mundial de la Salud, 2005).

Históricamente se ha buscado la promoción y protección de la salud a través de los centros educativos PSE, mediante diversas iniciativas, estrategias generadas y orientadas desde los lineamientos, planes y programas tanto mundiales, nacionales como regionales. El propósito común ha sido estimular la aplicación de medidas y pautas más efectivas, tal como lo demuestran estudios investigativos como el de Hernández Sánchez et al. (2019). En él se analizan las tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica,

entre otros países, Brasil, México, Cuba, Colombia y Costa Rica.

Finalmente, acorde con lo expresado, es inevitable señalar, que la evolución histórica del autocuidado en educación física refleja una creciente valoración de la salud integral. Desde rutinas rígidas a enfoques personalizados, este campo ha abrazado la importancia del bienestar físico, mental y emocional en el desarrollo humano.

## **8.2 Referente Investigativo**

A lo largo de la historia, el autocuidado en la salud ha sido importante, pero no siempre es tomado en serio. A nivel mundial se han creado programas para abordar la salud pública, como lo hace la OMS (2005) quien destaca la importancia de trabajar en conjunto en todos los niveles para mejorar la salud global. La pandemia de Covid-19 ha hecho evidente la importancia de la higiene y el autocuidado. Por tanto, es crucial promover estilos de vida saludables y educar sobre el autocuidado para prevenir enfermedades y mejorar la salud de las personas.

Históricamente se ha buscado la promoción y protección de la salud a través de los centros educativos PSE, mediante diversas iniciativas y estrategias, orientadas desde los lineamientos, planes y programas tanto mundiales, nacionales como regionales. El propósito común ha sido estimular la aplicación de medidas y pautas más efectivas, tal como lo demuestran estudios investigativos como el de Hernández Sánchez et al. (2019). En él se analizan las tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica, entre otros países: Brasil, México, Cuba, Colombia y Costa Rica.

Luego, 10 años más tarde (1996), las iniciativas mundiales y regionales de escuelas promotoras de la salud se enfocan en crear condiciones favorables que beneficien a las futuras generaciones a través del conocimiento y aplicación de hábitos saludables cotidianos en los estudiantes, que permitan el autocuidado de su salud, la de sus familias y sus comunidades (Hernández-Sánchez, 2019).

La tarea continuó con la creación de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de Salud (RLEPS), cuyo enfoque integral abarcaba desde la enseñanza del amor propio hasta la adquisición de hábitos higiénicos y la adopción y mantenimiento de formas de vida saludables.



Esta red se creó en Costa Rica con la participación de 10 países, entre ellos Colombia, pero solo hasta finales de la década de los años 90 se dieron las directrices para implementar EPS en los diferentes países de la región a través de la organización panamericana de la salud, en acuerdo con RLEPS, logrando que los países se apropiasen de la promoción de la salud desde los centros educativos a principios de 2000. Para esto se crean lineamientos nacionales y se construyen redes de EPS o escuelas saludables (Murcia, 2000).

El estudio de esta Red Latinoamericana de Escuelas hace un gran aporte a nuestro proyecto de investigación por su claro enfoque pedagógico, que no lo restringe al área de la salud, como se ha encontrado en la mayoría de los artículos consultados por este estudio. De ahí que conocer el contexto histórico científico en el que se ha dado la promoción de la salud a través de los centros educativos nos mostró la necesidad de implementar la promoción y formación de la salud en nuestra institución. Se partió entonces de los tres componentes esenciales establecidos por la Organización Mundial de la Salud: educación para la salud con un enfoque integral, creación de entornos saludables y provisión de servicios de salud y alimentación.

Bajo este contexto y en concordancia con los objetivos de esta investigación, se consideraron fundamentos teóricos provenientes de distintos autores, aportes y enfoques sobre el autocuidado. Alvarado (2001) en su libro *Recreación, lúdica y juego. Neurociencia, pedagogía para el siglo XX*. Editorial Magisterio, explicando desde una concepción holística que para comprender los conceptos de lúdica y de recreación, fue necesario introducirnos en las teorías del cerebro total y en los nuevos paradigmas de la complejidad del pensamiento. Solo así se asimilarán los significados de la conciencia, integridad e interdependencia de los procesos de la mente que se gestan en el ámbito recreativo.

La recreación de todas las personas es fundamental para su buen desarrollo físico y mental de la primera infancia. La recreación se puede hacer de diferente forma, siendo unos de los más utilizados el juego, la música, la dramatización y el baile. Entre los antecedentes más recientes se encuentran algunos proyectos realizados en base a la recreación lúdica, y al rescate de juegos y rondas tradicionales entre los cuales se citaron los que a continuación se relacionan.

Las contribuciones y experiencias de diferentes autores, permiten apreciar muchas e innovadoras estrategias que existen hoy en día, dispuestas a dar soluciones a las problemáticas que enfrenta la población infantil, específicamente en el tema de la actividad física y su relación con el autocuidado. Por ello se ha documentado firmemente desde diferentes, tesis, proyectos, autores que hacen referencia a ese tema y aportan elementos de análisis y aplicación para aportar soluciones objetivas y viables en un escenario determinado.

A nivel nacional El trabajo realizado por Rivera y Rivera (2016), donde afirmaron que la lúdica es una estrategia pedagógica para fortalecer la motivación en los estudiantes de la Institución Educativa Isaac Tacha Niño. Sus aportes fortalecen nuestra investigación ya que apuntan al mejoramiento de los aprendizajes de los estudiantes, a través del uso de estrategias lúdicas que medien, apoyen y enriquezcan el proceso de la enseñanza.

Otra investigación fue hecha en la Institución Educativa Fátima de Ibagué, por Calderón, Sepúlveda y Vargas (2014), quienes encontraron en la lúdica referentes sociales que favorecen el proceso de aprendizaje en los niños; se basa en una propuesta pedagógica para desarrollar el pensamiento creativo, es decir combina de manera armónica recreación y aprendizaje.

Otra investigación realizada en CEDID, Ciudad Bolívar, adelantada por Cepeda (2017) trabajo titulado el juego como una estrategia lúdica de aprendizaje, realiza una reflexión sobre los juegos de mesa como elemento lúdico didáctico que es posible de implementar en las aulas; se busca destacar su contribución en el mejoramiento de los procesos de atención, concentración, aprendizaje y comportamiento de los estudiantes; destacando su uso como elementos dinamizadores que cambian sus formas de interactuar y apoyan sus procesos de aprendizaje.

Finalmente, es indispensable decir que, en la mayoría de instituciones educativas, la confluencia masiva de niños, conlleva de manera espontánea al desarrollo de una serie de juegos tradicionales (actualmente en decadencia) que aporta en un sentido recreativo: la movilidad, destreza, actitudes y demás aspectos lúdicos que permitirán el mejoramiento de habilidades y destrezas que conducirán a cualificar su aspecto cognitivo. En ese sentido, en el Municipio de Buesaco, algunos miembros de la comunidad, desarrollan algunos eventos de interés general,

localmente son valorados socialmente; pero sin continuidad ya que no obedecen a una programación institucional, sino al entusiasmo e interés espontáneo y ocasional comunitario.

### **8.3 Referente legal**

En el contexto de la presente se destaca la relevancia del marco normativo internacional y nacional que respalda la importancia del tiempo libre, la recreación y la educación física como componentes esenciales para el bienestar y el desarrollo integral de los individuos.

A nivel internacional, la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales subrayan el derecho de toda persona al disfrute del tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las vacaciones periódicas pagadas. Asimismo, la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos destaca la relación intrínseca entre la calidad de vida y aspectos como el empleo, la vivienda, la salud y el esparcimiento.

La Carta Social Andina, en su artículo 124, aboga por la inclusión del enfoque de género y el respeto a la diversidad en las políticas públicas relacionadas con la educación, ciencia, cultura, comunicación, deportes y recreación, buscando así la equidad social.

En el ámbito nacional, la Constitución Política de Colombia de 1991, junto con la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia) y la Ley 934 de 1994, forman un marco normativo que respalda y promueve el desarrollo humano integral en el ámbito escolar, enfatizando la importancia del uso del tiempo libre, la recreación y la educación física. Este conjunto de normativas reconoce y fortalece la concepción del ser humano como un ente integral y complejo, cuyo desarrollo pleno no solo depende del ámbito académico sino también de su bienestar físico, emocional y social.

En esa medida, la Constitución de 1991 marcó un hito en la historia colombiana al establecer un Estado Social de Derecho y reconocer explícitamente los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes. En su Artículo 44 se declara que los derechos de los niños prevalecen sobre

los derechos de los demás. Dentro de estos derechos, se encuentra implícito el acceso a la educación física, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre como elementos esenciales para su desarrollo integral.

La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) consolida este enfoque al establecer en su Artículo 5° que la educación se desarrollará atendiendo al respeto por la vida y los demás derechos humanos, la paz, la democracia, la justicia, la solidaridad, la convivencia, el pluralismo, la diversidad, la tolerancia y la equidad. Específicamente, el Artículo 14 inciso h) destaca la importancia de “la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” como uno de los fines de la educación, señalando su papel crucial en el desarrollo de la personalidad y en la formación de ciudadanos críticos, éticos y participativos.

Por su parte, la Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia), en su Artículo 31, enfatiza el derecho de los niños, niñas y adolescentes a la recreación, la participación en actividades deportivas y culturales y el aprovechamiento del tiempo libre, reconociendo estas actividades como fundamentales para su desarrollo integral.

Finalmente, la Ley 934 de 1994 regula la formación para el trabajo y el desarrollo humano en los niveles de educación formal, no formal e informal, lo que incluye aspectos de educación física y recreativa como parte esencial de dicha formación, promoviendo así el desarrollo de habilidades y competencias para la vida.

En conjunto, estas normativas conforman un marco legal sólido que no solo respalda, sino que también promueve el derecho al uso del tiempo libre, la recreación y la educación física como componentes esenciales del desarrollo humano integral. Subrayan la responsabilidad del Estado, la sociedad y la familia en garantizar que estos derechos se cumplan, proporcionando así una base firme para investigaciones y políticas públicas orientadas a maximizar el bienestar y el desarrollo pleno de los individuos desde el ámbito escolar.

Es evidente que las normativas legales pueden incentivar la implementación de programas que promuevan el deporte dentro de las escuelas, ofreciendo a los estudiantes oportunidades para

explorar y desarrollar sus habilidades deportivas, lo que puede llevar a una vida más activa y saludable. Apoyo a la innovación y mejora continua, un marco legal sólido puede promover la revisión y actualización constante de los programas de educación física, alentando la adopción de nuevas metodologías y tecnologías que enriquezcan la experiencia educativa. Por ende, los referentes legales no solo establecen obligaciones y derechos, sino que también sirven como una herramienta para mejorar la calidad y efectividad de la educación física, asegurando que contribuya de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes.

En conclusión, el marco normativo proporciona un respaldo sólido a la investigación, evidenciando el compromiso tanto a nivel internacional como nacional para garantizar el derecho al tiempo libre, la recreación y la educación física, elementos fundamentales para el desarrollo humano integral en el contexto del municipio de Buesaco.

## **9. Propuesta de intervención pedagógica**

### **9.1 Título**

Promoviendo el autocuidado en niños de primaria desde la educación física apoyada en la lúdica

### **9.2 Caracterización de intervención**

#### **Introducción**

La propuesta de intervención pedagógica que se presenta tuvo como objetivo fomentar el autocuidado en niños y niñas de educación primaria, integrando la educación física y actividades lúdicas. Esta intervención también involucra la participación activa de los padres mediante talleres que refuercen el aprendizaje significativo.

El autocuidado, entendido como la capacidad de cuidar de uno mismo de manera consciente y saludable, es fundamental para el desarrollo integral del estudiante, promoviendo un bienestar físico, emocional y social duradero.

Por tanto, la intervención pedagógica que integra autocuidado en niños de educación básica primaria es esencial para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. Al incorporar la educación física y actividades lúdicas, esta metodología no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y social. Este enfoque interdisciplinario ayuda a los estudiantes a desarrollar una conciencia sobre la importancia del cuidado personal y la interacción social, pilares fundamentales para su desarrollo integral y su éxito futuro.

#### **Justificación**

La relevancia de este proyecto radica en la creciente necesidad de promover hábitos de vida saludables desde la infancia, especialmente en un contexto donde prevalecen estilos de vida sedentarios y problemas de salud relacionados como la obesidad y el estrés. La educación física ofrece un marco ideal para el desarrollo de estas habilidades de autocuidado, al tiempo que la integración de la lúdica permite que el aprendizaje sea atractivo y significativo para los niños. Además, involucrar a los padres mediante talleres asegura una continuidad y refuerzo en casa,

aspectos clave para la eficacia de cualquier intervención educativa.

### **Objetivos General**

Fomentar el autocuidado en niños y niñas de educación primaria a través de una intervención pedagógica que integre la educación física y la lúdica, con la participación activa de los padres.

### **Objetivos Específicos**

Desarrollar habilidades motoras y de autocuidado en los estudiantes a través de actividades físicas y juegos.

Proporcionar a los padres herramientas y conocimientos necesarios para apoyar y reforzar el autocuidado en sus hijos.

Crear un ambiente de aprendizaje que promueva valores como la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás, y la importancia del bienestar físico y emocional.

### **Metodología**

La metodología de esta propuesta se basa en la implementación de talleres tanto para estudiantes como para padres, estructurados en torno a la actividad física y juegos que promueven el autocuidado. Cada taller será diseñado para ser interactivo y participativo, empleando técnicas de aprendizaje basadas en el juego y experiencias directas.

Talleres para Niños: Estos talleres incluirán actividades de relajación, juegos tradicionales modificados para enfatizar el autocuidado, y deportes que requieran cooperación y estrategia. Se integrarán también sesiones sobre nutrición y descanso adecuado, empleando dinámicas grupales y discusiones guiadas.

Talleres para Padres: Los talleres destinados a los padres se enfocarán en estrategias para fomentar el autocuidado en casa, manejo del tiempo de pantalla, y técnicas para integrar la actividad física en la vida cotidiana de la familia. Se promoverá la creación de un diálogo abierto sobre cómo pueden apoyar a sus hijos en la práctica del autocuidado.

## Evaluación

El impacto de la intervención fue evaluado a partir de diálogos con estudiantes, padres de familia, sumado a las observaciones llevadas a cabo con el formato tal como lo muestra la tabla 4, el cual fue diseñado para conocer: el cumplimiento de los objetivos, participación de los niños, satisfacción de los padres o tutores, recomendaciones dirigidas a la propuesta; dicho formato dió respuestas a 7 preguntas las que dió respuestas a los ítem señalados anteriormente y finalmente se evidencia en el respectivo análisis arrojado del mismo a partir de los hechos posteriores a la intervención.

**Tabla 4.**

*Evaluación posterior a la propuesta de intervención*

---

<b>FICHA DE EVALUACIÓN PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>				
<b>Nombre de la propuesta de intervención:</b>	Promoviendo el autocuidado en niños de primaria desde la educación física apoyada en la lúdica.			
<b>Objetivo de la propuesta de intervención:</b>	Fomentar el autocuidado en niños y niñas de educación primaria a través de una intervención pedagógica que integre la educación física y la lúdica, con la participación activa de los padres.			
<b>Responsable de la propuesta de intervención</b>	Brayan Cuero Gonzales      Fecha:			
	<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>INTERPRETACIÓN Y/O ANÁLISIS</b>
<b>Cumplimiento de objetivo</b>	1.¿Se lograron los objetivos planteados en la propuesta de intervención?	x		El cumplimiento del 75% de los objetivos planteados es un indicador positivo del éxito de la intervención, pero también resalta la importancia de continuar evaluando y mejorando la propuesta. Enfocarse en las áreas de mejora identificadas permitirá optimizar los resultados y asegurar que la intervención no solo mantenga su efectividad, sino que también la incremente en futuras iteraciones.
<b>En caso de respuesta negativa, ¿cuál fue el motivo de no logro de los objetivos?:</b>				

---



Participación de los niños	2. ¿Los niños participaron activamente en las actividades de autocuidado propuestas?	x	Se logró una participación activa del 90% de los niños. A partir de la siguiente pregunta planteada durante la sesión, los niños se involucraron aún más en las actividades de autocuidado propuestas, manteniéndose esa alta participación del 90%. Esta interpretación subraya que casi todos los niños estuvieron muy involucrados en las actividades y que la participación se mantuvo consistente a lo largo de la sesión.
	3. ¿Qué nivel de participación tuvieron los niños en la propuesta de intervención?	x	La intervención fue exitosa en términos de participación y aceptación entre los niños de primero a quinto grado. La masiva participación y el entusiasmo mostrado indican que la propuesta no solo logró su objetivo de promover el autocuidado, sino que también lo hizo de una manera que resonó positivamente con los niños, lo cual es crucial para el éxito a largo plazo de tales iniciativas educativas.
Satisfacción de los padres y/o tutores	4. ¿Se consultó a los padres o tutores de los niños sobre su percepción de la propuesta de intervención?	x	Si se consultó a los padres la gran mayoría de ellos se sintieron con agrado y satisfacción ya que de alguna manera los niños comenzaron a mostrar algunos cambios en relación a su autocuidado en beneficio de su situación personal y escolar y también familiar.
	5. ¿Cuál fue la percepción de los padres o tutores sobre la propuesta de intervención?	x	La percepción que se logró evidenciar de los padres de familia fue positiva, dado en anteriores oportunidades n se había trabajado el tema del autocuidado de la manera como se lo llevo a cabo, sobre todo haciéndoles partícipes a ellos/as en talleres con esta temática y dinámica inclusiva.

**Recomendaciones para futuras intervenciones:**

**¿Qué aspectos podrían mejorarse en futuras propuestas de intervención para fortalecer el autocuidado en los niños?**

- **Incluir dentro de la propuesta un plan de contingencia para tener soluciones alternativas ante las dificultades de tipo logístico, financiero o académico.**
- **Buscar voluntarios y donaciones de materiales necesarios para la intervención.**

**¿Qué sugerencias o recomendaciones tiene para optimizar la implementación de esta propuesta en el futuro?**

- **Realizar un análisis exhaustivo de los recursos necesarios para la intervención, incluyendo materiales, personal y tiempo.**

---

\_\_\_\_\_ **Firma del evaluador**

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

---

Fuente: elaboración propia.

### **9.3 Pensamiento pedagógico**

La presente propuesta de intervención pedagógica se enmarca en el aprendizaje significativo, siendo que, en la educación contemporánea, el desafío de cultivar mentes que no solo retengan información, sino que también comprendan y apliquen el conocimiento de manera efectiva, es más relevante que nunca. El aprendizaje significativo, teoría propuesta por David Ausubel, ofrece una solución robusta a este desafío. Esta teoría pedagógica se centra en la idea de que el aprendizaje es más eficaz cuando los nuevos contenidos se asocian de forma consciente y significativa con los conocimientos previos del estudiante. En lugar de memorizar información de manera aislada, el aprendizaje significativo invita a los educadores a diseñar experiencias de aprendizaje que conecten con la vida de los estudiantes y sus experiencias previas.

En ese orden de consideración, adoptar este enfoque no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también prepara a los estudiantes para un mundo donde el conocimiento práctico y adaptable es crucial. Al incentivar a los educadores a integrar el aprendizaje significativo en sus prácticas pedagógicas, estamos promoviendo un modelo educativo que valora la profundidad de la comprensión y la capacidad de aplicar el conocimiento de manera innovadora y efectiva.

De hecho, el Aprendizaje Significativo en la Educación Física para el Autocuidado en Niños de Básica Primaria. En la actualidad, los sistemas educativos buscan no solo impartir conocimientos básicos, sino también fomentar habilidades vitales que permitan a los estudiantes desarrollarse integralmente. Dentro de este contexto, la propuesta de fortalecer el autocuidado a través de la educación física mediante actividades lúdicas en niños y niñas de básica primaria de grado primero a quinto, se alinea perfectamente con la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel. Este enfoque pedagógico sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando los nuevos conocimientos se conectan de manera sustancial y consciente con los saberes previos del educando.

En ese mismo orden, tener en cuenta, la integración del conocimiento previo y el autocuidado. El autocuidado es un concepto que, aunque puede parecer avanzado para estudiantes de primaria, se relaciona intrínsecamente con experiencias previas de los niños, como la higiene personal, la alimentación o la seguridad. A través de la educación física, estos conceptos se pueden

expandir significativamente. Por ejemplo, enseñar a los estudiantes sobre la importancia de calentar antes de hacer ejercicio se vincula con la idea de cuidado del cuerpo para prevenir lesiones, algo que pueden entender fácilmente si se les recuerda la sensación de dolor por un tirón muscular previo. La relevancia de las actividades lúdicas Las actividades lúdicas son esenciales en la educación física porque transforman el aprendizaje en una experiencia divertida y dinámica, facilitando así la conexión emocional con el conocimiento impartido. Al emplear juegos y actividades físicas que promueven la risa, el trabajo en equipo y la actividad física, se favorece una mayor retención y comprensión de los conceptos de autocuidado. Además, los juegos permiten a los niños experimentar directamente las consecuencias de sus acciones en un entorno controlado y seguro, lo cual es un pilar del aprendizaje significativo.

También, las estrategias de enseñanza basadas en el aprendizaje significativo. Para implementar efectivamente este tipo de aprendizaje en la propuesta pedagógica, es crucial diseñar estrategias que consideren el nivel de desarrollo cognitivo y físico de los niños. Esto implica adaptar las actividades para que sean apropiadas para su edad, asegurando que todos los estudiantes puedan participar activamente y relacionar lo aprendido con sus experiencias personales. Por ejemplo, para primer grado, las actividades podrían centrarse en juegos simples que involucren correr y saltar, mientras que, para quinto grado, se podrían introducir conceptos más complejos como la resistencia y la flexibilidad.

De igual manera el fomento de la autonomía y la responsabilidad personal. Uno de los objetivos del aprendizaje significativo es que el estudiante no solo adquiera conocimientos, sino que también desarrolle una actitud proactiva hacia el aprendizaje. En el contexto del autocuidado, esto significa enseñar a los niños a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Mediante la educación física, se puede alentar a los estudiantes a que sean conscientes de sus límites físicos y aprendan a respetarlos, lo cual es una habilidad vital para el autocuidado.

Finalmente, se puede expresar que la evaluación es otro componente crucial para garantizar que el aprendizaje significativo se esté llevando a cabo. Esto no solo implica pruebas o evaluaciones formales, sino también observaciones continuas y oportunidades de reflexión para los estudiantes. Preguntas como “¿Qué aprendiste hoy sobre cuidar tu cuerpo?” o “¿Cómo puedes usar

lo que aprendiste hoy en casa?” ayudan a los estudiantes a internalizar el conocimiento y aplicarlo en diferentes contextos.

En resumen, la propuesta de integrar el aprendizaje significativo en la educación física para fomentar el autocuidado en niños y niñas de básica primaria del Centro Educativo el Naranjal mediante actividades lúdicas es no solo innovadora, sino también profundamente relevante. Al conectar el aprendizaje con experiencia.

## **9.4 Referente teórico conceptual de la Propuesta de Intervención Pedagógica**

### **9.4.1 El aprendizaje Significativo en la educación física para el Autocuidado en Niños de primero a quinto de Educación Básica Primaria**

En la actualidad, los sistemas educativos buscan no solo impactar conocimientos básicos, sino también fomentar habilidades vitales que permitan a los estudiantes desarrollarse integralmente. Dentro de este contexto, la propuesta de fortalecer el autocuidado a través de la educación física mediante actividades lúdicas en niños y niñas de educación básica primaria de los grados de primero a quinto del Centro Educativo El Naranjal, se alinea perfectamente con el aprendizaje significativo de David Ausubel. Este enfoque pedagógico sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando los nuevos conocimientos se conectan de manera sustancial y consciente con los saberes previos que posee el estudiante.

### **9.4.2 Integración del conocimiento previo y autocuidado**

Acorde con lo señalado, el autocuidado es un concepto que, aunque puede parecer avanzado para el estudiante de primaria, se relaciona intrusivamente con experiencias previas de los niños, como la higiene personal, la alimentación o la seguridad. A través de la educación física, estos conceptos se pueden expandir significativamente. Por ejemplo, enseñar a los estudiantes sobre la importancia de calentar antes de hacer ejercicio se vincula con la idea de cuidado del cuerpo para prevenir lesiones, algo que pueden entender fácilmente si se les recuerda la sensación de dolor por un tirón muscular previo.

### 9.4.3 La relevancia de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son esenciales en la educación física porque transforman el aprendizaje en una experiencia divertida y dinámica, facilitando así la conexión emocional con el conocimiento impartido. Al emplear juegos y actividades físicas que promueven la risa, el trabajo en equipo, y la actividad física, se favorece una mayor retención y comprensión de los conceptos de estudiante.

De acuerdo con la importancia y los beneficios de la lúdica, la lúdica puede considerarse como el conjunto de las diferentes manifestaciones artísticas, culturales, autóctonas y tradicionales, propias de una región, un grupo o una sociedad. La lúdica encierra diferentes dimensiones de la vida del ser humano entre las que se pueden mencionar: el goce, la estética, el juego, la fantasía, la vida y la muerte, las cuales permiten asumir un lugar e identidad, además de un modo de ser particular.

De lo anterior, se puede reflexionar, que la lúdica la podemos considerar como esa estrategia pedagógica, la cual nos sirve para crear y generar ambientes adecuados y agradables para la interacción de los niños, permitiéndoles conocer otras culturas, tradiciones y costumbres las cuales se pueden llegar a intercambiar a través del juego o de la lúdica.

La lúdica les permite a los niños dejar volar su imaginación y creatividad, con el fin, que sean los mismos niños sean los que propicien sus espacios de integración e interacción, llevando a cabo procesos relacionales con los demás compañeros de escuela.

Y es precisamente allí cuando nace la pregunta: ¿Por qué a través de la lúdica?

Si la lúdica, porque esta puede ser concebida como la forma natural de incorporar a los niños y niñas en el medio que los rodea, de aprender, de relacionarse con los otros, de entender las normas y el funcionamiento de la sociedad a la cual pertenecen. (Todo ello hace referencia a la socialización como el proceso de inducción amplio y coherente de los seres humanos en el grupo social que les tocó en suerte en el momento de nacer, que le permite aprehender y construir la realidad a partir de los parámetros de su grupo de referencia, y posteriormente ampliar su marco de

referencia y cosmovisión a través de su vinculación en otros grupos, subculturas y culturas diferentes a la suya). Por ende, la lúdica es parte fundamental del proceso de socialización entre las personas de “forma natural” porque todo esto es simbólico y por tanto humano.

Desde los lineamientos curriculares, la lúdica puede considerarse como el potencial creativo y gozoso que hay en cada uno de nosotros y que se expresa a través de diferentes medios de comunicación como la música, el deporte, el arte, entre otras.

No obstante, la lúdica emplea la imaginación y la creatividad del ser humano, promoviendo que los niños aprendan a conocer ya explorar el mundo que la rodea de manera divertida impulsados por sus necesidades e intereses; razón por la cual una manera entendible para ellos es mediante la lúdica, pues la lúdica puede llevarse a cabo mediante del juego, rondas infantiles, el baile, el arte, entre otras, permitiéndole a cada niño seleccionar una actividad la cual le permita desenvolverse y descubrirse a sí mismo y al mundo que lo rodea.

Surgen así las Ludotecas como institución que optimiza y dinamiza las posibilidades descritas y como singular espacio destinado al juego, necesario en nuestra sociedad actual, como otra forma de afianzar y fortalecer los procesos educativos.

De acuerdo al principio de la lúdica, el niño debe desde el nivel de preescolar adquirir una educación integral, la cual le permita a cada niño interactuar con el medio y con su mundo, impulsado por los intereses y necesidades que cada uno tiene; con el propósito de que el niño satisfaga esas necesidades buscando una respuesta y una acción basada en la diversión; además, la lúdica fomenta el desarrollo psico-social, porque a diario se interactúan con muchas personas, la conformación de la personalidad, es decir, que cada niño adquiere su propia identidad, evidencia valores los que ha adquirido en casa y los que va fortaleciendo e interiorizando en la escuela, puede orientarse a la adquisición de saberes, pues en ocasiones esos saberes pueden ser prácticos y se pueden emplear en la cotidianidad, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el goce, la creatividad y el conocimiento; elementos que son de suma importancia a la hora de interactuar y explorar el mundo que rodea al niño para que en los años venideros de su vida escolar este se acople y tenga el menor grado de dificultad en todas las dimensiones que individuo debe ir

desarrollando.

Acorde con lo descrito en líneas anteriores, es importante resaltar el principio de la lúdica desde los lineamientos curriculares; este principio de lúdica desde el Ministerio de Educación, “Reconoce el juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas”.

Cabe agregar, que, desde el Ministerio de Educación, también se reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia, deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar, natural, social, étnico, cultural y escolar.”

## **9.5 Plan de actividades preliminares**

### **9.5.1 Proceso metodológico**

En la propuesta de intervención pedagógica destinada a fortalecer el autocuidado en niños y niñas de educación básica primaria, se empleó un proceso metodológico centrado en la integración de actividades lúdicas dentro del currículo de educación física, fundamentado en el aprendizaje significativo. El diseño de este enfoque metodológico consta de varias etapas esenciales para asegurar la efectividad y la pertinencia educativa del programa. Inicialmente, se realizó una fase de diagnóstico para identificar las necesidades específicas y los intereses de los estudiantes en relación al autocuidado y la actividad física. Este diagnóstico incluyó entrevistas con estudiantes y padres de familia, además de la observación directa durante las horas de recreo y clases de educación física. Posteriormente, se diseñarán y planificarán actividades lúdicas que promuevan el autocuidado a través de juegos y ejercicios físicos que sean atractivos y adecuados para la edad de los estudiantes. Estas actividades estuvieron alineadas con los principios del aprendizaje significativo, buscando que los niños y niñas construyan nuevos conocimientos a partir de sus experiencias previas y de su entorno.

La implementación de las actividades se llevó a cabo de manera gradual y sistemática, integrando retroalimentación continua de los participantes para ajustar y mejorar las sesiones. Cada actividad será precedida de una breve explicación teórica donde se vincule el juego con el concepto de autocuidado, reforzando la importancia de cuidar el propio cuerpo y mente. Las sesiones de actividad física se realizarán al menos dos veces por semana, buscando generar una rutina y un hábito saludable en los estudiantes. Para evaluar la efectividad del programa, se utilizaron herramientas cuantitativas y cualitativas, como cuestionarios pre y post intervención, observaciones durante las actividades y entrevistas de seguimiento con los estudiantes y sus familias. Los resultados incluyeron una mejora en la comprensión y práctica del autocuidado, un aumento en la motivación por participar en actividades físicas y un refuerzo en la integración del aprendizaje significativo en el contexto educativo.

Finalmente, se buscó la sostenibilidad del programa mediante la capacitación de los docentes en técnicas de educación física que promuevan el autocuidado y el aprendizaje significativo. Esto permitirá que la intervención no solo tenga un impacto significativo durante el período de implementación, sino que también deje capacidades instaladas en el Centro Educativo el Naranjal para futuras gestiones y continuidad del proyecto.

### **9.5.2 Proceso didáctico**

El proceso didáctico de una propuesta pedagógica que tiene como objetivo general de estudio fortalecer el autocuidado a través de la educación física, mediante actividades lúdicas entre niños y niñas de básica primaria del Centro Educativo El Naranjal municipio de Buesaco, es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes.

Esta propuesta se sustentó en la teoría del aprendizaje significativo, que propone que los estudiantes construyan nuevos conocimientos a partir de los que ya poseen, facilitando así una mayor retención y comprensión de los conceptos aprendidos.

Las actividades lúdicas, como parte central de esta propuesta, no solo incentivan la participación activa de los estudiantes, sino que también promueven la salud física y mental,



aspectos cruciales del autocuidado.

Los talleres diseñados para esta intervención educativa son esenciales porque permitieron la aplicación práctica de los conceptos teóricos, asegurando que el aprendizaje sea dinámico y pertinente. Estos talleres son planificados considerando las edades, intereses y necesidades específicas de los niños y niñas, lo cual garantiza una mayor efectividad en la transmisión de conocimientos y habilidades relacionadas con el autocuidado. Además, al integrar el juego y la actividad física en el aprendizaje, se fomenta un entorno educativo más agradable y menos estresante, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional de los estudiantes.

El uso de actividades físicas lúdicas como herramienta pedagógica también tiene un impacto positivo en el desarrollo social de los estudiantes. A través de juegos y deportes, los niños y niñas aprenden a trabajar en equipo, respetar turnos y seguir reglas, lo que fortalece sus habilidades sociales y promueve valores como la cooperación y el respeto mutuo. Este tipo de interacciones sociales es vital para el desarrollo personal y ayuda a los estudiantes a entender y practicar el autocuidado en un contexto grupal, aumentando así su autoestima y capacidad de autogestión.

En conclusión, esta propuesta pedagógica no solo responde a la necesidad de promover el autocuidado físico y emocional entre los estudiantes de básica primaria a través de un enfoque lúdico y participativo, sino que también encarna los principios del aprendizaje significativo al hacer del proceso educativo una experiencia personal, colectiva y profundamente relevante. Al integrar estos elementos, se crea un ambiente educativo que no solo educa, sino que también cuida, modela y prepara a los estudiantes para una vida saludable y consciente.

### **9.5.3 Plan de actividades**

**Tabla 5.**

*Plan de Actividades 22/05/2022*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO							
Centro Educativo El Naranjal							
DIRECCIÓN				TELÉFONO/CELULAR			
Municipio De Buesaco/ Nariño 3136299594							
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN							
Niños de primero a quinto de primaria entre edades de los 6 a 11 años							
NOMBRE DEL COOPERADOR				CRISTINA ROMERO			
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO							
HORARIO DE PRÁCTICA							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30am 9:00:am	a	1,2,3,4,5					
UNIDAD DIDÁCTICA:	Competencia motriz		TEMÁTICA A DESARROLLA:	Actividad física			
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	1,2,3,4,5		FECHA:	20 DE MAYO	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.				ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO	
ACTIVACIÓN	El maestro iniciara actividad dando los buenos días y con el saludo se procede a explicar el orden de del día la cual se trata de talleres pedagógicos sobre la nutrición y la alimentación balanceada.				Mando directo modificado	20 minutos	
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: Conocer el plato saludable. Tras una breve explicación de las divisiones que lo componen y su significado, se puede realizar un concurso que convierte el aprendizaje en una actividad lúdica en el que cada equipo tenga el plato, unos minutos para observar y memorizar, y finalmente realizar un recorrido en el que al final del mismo estén varios alimentos y objetos (del plato o no), deberán identificar el correcto, volver con el equipo y colocarlo en su lugar. Actividad 2: La actividad consiste en entregarle cada pieza de				Grupos reducidos	1hora y media	

	<p>comida al niño para que lo aprecie con sus sentidos y describa cuál es su olor, su textura, su sabor, y finalmente, adivinen cuál es.</p> <p>Pueden jugar entre varios integrantes de la familia. ¡Quien más alimentos adivine, gana!</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma: se realiza un círculo para que los educandos den sus reacciones frente a los ejercicios realizados y cada uno sacara la reflexión de lo que aprendieron</p>		<p>Descubrimiento guiado</p> <p>30min</p>
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Identificar de manera correcta las frutas saludables	Reconoce las diferentes partes de su cuerpo	Ejecuta la conducción de balón con todas las partes del pie	Demuestra cooperación para realizar los ejercicios y ayudar a sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
Los estudiantes muestran buen interés y emoción a la hora de realizar todos los ejercicios	Distinguir mano izquierda y derecha Ser compañerita		

**Tabla 6.**

*Plan de clase 16/05/2022*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO							
DIRECCIÓN				TELÉFONO/CELULAR			
Municipio De Buesaco/ Nariño							
3138087144							
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN							
Niños de primero a quinto de primaria entre edades de los 6 a 11 años							
NOMBRE DEL COOPERADOR				CRISTINA ROMERO			
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30am a	1,2,3,4,5						
9:30							
UNIDAD DIDÁCTICA:	ESQUEMA CORPORAL	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	LATERALIDAD				
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	1, 2, 3,4y 5			FECHA:	16 DE MAYO
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.				ESTILO DE ENSEÑANZA		TIEMPO
ACTIVACIÓN	Iniciaremos la clase enseñándoles el valor del compañerismo y con la ronda infantil llamada pin pon es un muñeco muy guapo y de cartón donde los niños tienen que hacer la mímica de la ronda				Micro enseñanza		15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: El tren de pies formando un círculo. se desplazarán en el sentido que indique el maestro dando pasos cada vez más pequeños e imitando el movimiento de un tren, lo cual será el objetivo llegar al punto donde se encontraran con una sopa de letras sobre la importancia del sueño la cual desarrollaran en grupo.				Grupos reducidos Y Enseñanza reciproca		1 hora

	<p><b>Actividad 2:</b> Cuento inventado. sentados en círculo. nos inventaremos una historia sobre la marcha que iremos contando a los niños. Sí decimos (ventana derecha), tendrán que tocarse la oreja derecha. Para la /ventana izquierda), la oreja izquierda. En el caso de decir (boardilla) deberán de tocarse la nariz.</p> <p>Variantes:1 Cambiar la connotación de los términos: ventana derecha (tocar al compañero de la derecha), ventana izquierda (al de la izquierda) y boardilla (sentarse).</p> <p><b>Actividad 3:</b> El lago de mi casa: os alumnos colocarán su mano izquierda en frente de su boca, como si estuvieran sujetando un vaso. Este es el (pozo de mi casa). La nariz es (el tejado de mi casa); las orejas, (la ventana derecha) y (ventana izquierda). A continuación, el maestro irá nombrando las partes de la casa y los estudiantes tendrán que tocarlas con el dedo índice de la mano derecha.</p> <p>Variante 1: Tocar la parte que indique el profesor en el compañero.</p> <p>Variante 2; Utilizar para señalar el dedo índice de la mano izquierda.</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma : Haremos un circulo en el centro de la cancha y el maestro preguntara las experiencias y lo que aprendieron y saber si pueden reconocer con facilidad las partes de su cuerpo y su orientación</p>	<p>Enseñanza reciproca</p> <p>15minutos</p>	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Identificar los aspectos más importantes de su cuerpo y saber diferencial su esquema corporal	Reconoce muy bien sus partes del cuerpo y tiene buena orientación	Ejecuta muy bien los ejercicios desarrollados en clase	Demuestra cooperación en la clase y ayuda a sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
Varios niños tienen claras sus partes del cuerpo y las saben identificar	<p>Distingue la lateralidad</p> <p>Identifica el espacio tiempo</p> <p>Reconoce su cuerpo</p>		

**Tabla 7.**

*Plan de Actividades 3*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>				
Centro educativo el Naranjal				
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>TELÉFONO/CELULAR</b>		
Buesaco- vereda el naranjal				
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>				
Niños de primaria				
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>			CRISTINA ROMERO	
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>				
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Alimentación saludable	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Aprendizaje de alimentos saludables	
<b>SESIÓN:</b>	3	<b>GRADO O EDADES:</b>	6-11 años	<b>FECHA:</b>
<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>		<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	CALENTAMIENTO  Presentación con los alumnos y charla teórica de la temática  Dinámica el baile de la ensalada		Mando directo modificado	15min

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	La primera actividad consistirá en formar parejas y se pondrá un cono en frente de ellos, manejare la atención de los estudiantes. el docente nombra un tipo de futa de color rojo como la manzana y los estudiantes levantarán la mano derecha, si se nombra una fruta de color verde se levantará la mano izquierda. si se dice un tipo de verdura se tomará el cono, si se nombra algún tipo de alimento no saludable y el estudiante hace un mal movimiento perderá el juego	Mando modificado	directo	15 min.
	La segunda actividad será en la cancha, dividir el grupo en 3 de igual número de integrantes y se ubicará fichas con las figuras de vegetales, carne, productos lácteos en el extremo de la cancha y al dar la señal de salida los primeros estudiantes se desplazarán a ubicar la ficha que se le haya entregado con la misma que está en el extremo de la cancha y al regresar al puesto tiene que dar la mano al siguiente compañero para poder salir, el equipo que menos haya hecho las parejas correspondientes de las fichas tendrá una penitencia.	Mando modificado	directo	10 min
	La próxima actividad será formar los mismos grupos y el docente les pedirá conformar las tres comidas del día empezando por el desayuno, almuerzo y cena con las fichas de la anterior actividad, cada equipo que entregue primero la comida y sea la acertada ganará un punto		Descubrimiento guiado	10 min
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Para llevar a los estudiantes de vuelta a la calma manejare la respiración, relajación y procederé a hacer un leve estiramiento y retroalimentación	Mando modificado	directo	10 min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>			
Fomentar el aprendizaje de hábitos saludables, estimular la práctica de actividad física y promoción de la salud en la población.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	
	Los estudiantes tienen noción de alimentación y actividad física	Ejecutan actividades para generar ambiente educativo-practico	Participan en pruebas propuestas por el docente	
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>			
	Uniforme, participación de actividades, trabajo en equipo, respeto y compromiso con la clase			

**Tabla 8.**

*Plan de Actividades 4*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>			
Centro educativo el Naranjal			
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>TELÉFONO/CELULAR</b>	
Buesaco- vereda el naranjal			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>			
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>		Alba Yamile Timana	
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>			
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Alimentación saludable e higiene y el cuidado personal	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Aprendizaje de alimentos saludables y higiene corporal
<b>SESIÓN:</b>	4	<b>GRADO O EDADES:</b>	6-11 años
		<b>FECHA:</b>	
DESCRIPCIÓN DE LAS			
MOMENTOS	ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Presentación con los alumnos y charla teórica de la temática</p> <p>Dinámica tingo tingo tango los tres estudiantes que salgan dirán un aporte con respecto a los temas de la anterior clase alimentación balanceada e higiene</p>	<p>Mando directo</p> <p>modificado</p>	15min



<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	La primera actividad será ambientar el aula con imágenes alusivas al higiene y cuidado personal. Posteriormente se les realiza preguntas tales como ¿Qué creen ustedes que representa las diferentes imágenes? ¿cuantos días a la semana nos bañamos? ¿nos gusta lavarnos los dientes? Posteriormente el docente presenta una silueta de un niño y una niña que estarán “sucios” donde los niños/as tendrán la oportunidad de ir describiendo que pasos hace cada uno/a la hora de bañarse para ayudar a que la silueta este “limpia” otra vez con una boca echa de material reciclable para enseñar a los pequeños el buen lavado de los dientes, y para enseñar el lavado de manos realiza la descripción con un poco de gel antibacterial para que los niños aprendan a realizar un buen lavado de manos.	Mando directo modificado	15 min.
		Mando directo modificado	10 min 10 min
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Para llevar a los estudiantes de vuelta a la calma manejare la respiración, relajación y procederé a hacer una leve retroalimentación	Mando directo modificado	10 min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fomentar el aprendizaje de cuidado corporal-presentación personal y su importancia	<b>CONCEPTUAL</b> Los estudiantes tienen noción de higiene corporal	<b>PROCEDIMENTAL</b> Ejecutan actividades para generar ambiente educativo-practico	<b>ACTITUDINAL</b> Participan en pruebas propuestas por el docente
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b> Uniforme, participación de actividades, trabajo en equipo, respeto y compromiso con la clase		

**Tabla 9.**

*Plan de clases 5*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO				
CENTRO EDUCATIVO EL NARANJAL				
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR		
Buesaco- vereda el naranjal				
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN				
NOMBRE DEL COOPERADOR			Alba Yamile Timana	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO				
UNIDAD DIDÁCTICA:	Actividad física y alimentación saludable	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Hábitos saludables y buena alimentación	
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	6-11 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO	
<b>ACTIVACIÓN</b>	CALENTAMIENTO  Presentación con los alumnos y charla teórica de la temática	Mando directo modificado	15min	
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	Se ambientará el aula con diferentes imágenes de personas ejercitándose y estando en buena forma y salud, para que los niños/as comprendan la importancia de la actividad física  Posteriormente se realiza la retroalimentación sobre lo que hemos visto del autocuidado mediante un juego el cual consiste en indicarle a los pequeños diferentes imágenes del tema y decirles lo contrario para que ellos lo corrijan; posteriormente se da a conocer la importancia de realizar ejercicio para el cuidado adecuado de nuestro cuerpo.  Se indicará a todos los estudiantes diferentes imágenes de alimentos y personas haciendo diferentes acciones, y se entregara una hoja donde deberán ubicar en cada casilla si la imagen corresponde a cosas saludables o no.	Mando directo modificado  Mando directo modificado Descubrimiento guiado	15 min   15 min	

	Al finalizar la actividad se realizará una puesta en común para verificar cómo completaron el cuadro y por qué lo hicieron así, los alumnos deberán justificar sus respuestas	15 min
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Para llevar a los estudiantes de vuelta a la calma manejaré la respiración, relajación y procederé a hacer una leve retroalimentación	Mando directo modificado 10 min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	

	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
La importancia de llevar a cabo una alimentación equilibrada y practicar actividad física para mantener una vida saludable.	Los estudiantes tienen noción de actividad física	Ejecutan actividades para generar ambiente educativo-practico	Participan en pruebas propuestas por el docente

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>
Uniforme, participación de actividades, trabajo en equipo, respeto y compromiso con la clase	

**Tabla 10.**

*Plan de clases 6*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO				
Centro educativo el Naranjal				
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR		
Buesaco- vereda el naranjal				
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN				
NOMBRE DEL COOPERADOR			Alba Yamile Timana	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO				
UNIDAD DIDÁCTICA:	Higiene personal	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Afianzar hábitos higiénicos	
SESIÓN:	6	GRADO O EDADES:	6-11 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Dinámica ronda del gato y el ratón</p> <p>Presentación con los alumnos y charla teórica de la temática</p>		Mando directo modificado	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>La primera actividad La peste se hacen tres grupos, a unos se les entregará petos negros, a otros azules y los otros se quedan sin nada. Los de negro representan la peste, contagiados por tener malos hábitos higiénicos, los del peto azul representan el agua junto con todo lo necesario para una buena higiene corporal el objetivo del juego es que los que no tienen nada pueden ser pillados por los de negro y al ser pillados deberán buscar a uno con el peto azul.</p> <p>Pero los de peto azul permanecerán poco móviles,</p>		Mando directo modificado	30 min

	<p>mientras que los de peto negro correrán para pillar a los que no tienen peto. Cuando uno es pillado debe buscar a uno con peto azul, para conseguir eliminar los efectos negativos de una mala higiene y así conseguir establecer como hábito correcto la ducha que el profesor establezca oportuno, comprobará cuantos alumnos sanos quedan.</p> <p>Segunda actividad que “uso para bañarme” Se hacen 3 grupos conformados por 5 estudiantes donde se ubicara cada grupo en filas indias estarán unos conos en frente de cada grupo ubicados en forma de zigzag ya que al finalizar de los conos estará en cada fila unas hojas en blanco el objetivo del juego consiste en que van a salir los primeros integrantes de cada fila en velocidad pasando en forma de zigzag por los conos y tienen que escribir un instrumento de uso para bañarse como por ejemplo jabón, champo, pasta dental, etc. ya que el grupo que más rápido escriba un instrumentó de uso para bañarse en un determinado tiempo que tendrá el docente ganara</p>	Mando directo modificado	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Todos los niños se ubicaran en la cancha y se sentaran para hacer una retroalimentación y un determinado estiramiento	Mando directo modificado	10 min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fomentar el aprendizaje de hábitos higiénicos en el alumno como la ducha tras el ejercicio físico	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconoce la importancia de sus hábitos mediante actividades físicas	Ejecuta de manera correcta las actividades que se realizan en la clase	Participan en pruebas propuestas por el docente
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Uniforme, participación de actividades, trabajo en equipo, respeto y compromiso con la clase		

**Tabla 11.**

Plan de clases 7

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO			
Centro educativo el Naranjal			
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR	
Buesaco- vereda el naranjal			
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN			
NOMBRE DEL COOPERADOR			Alba Yamile Timana
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO			
UNIDAD DIDÀCTICA:	Higiene personal	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Conocer los tipos de ropa apropiados
SESIÓN:	7	GRADO O EDADES:	6-11 años
FECHA:			
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	CALENTAMIENTO	Mando directo modificado	
	Presentación con los alumnos y charla teórica de la temática En segunda instancia se realizará un llamado a lista seguido de un calentamiento y estiramiento		15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Primera actividad se llama “vístete para hacer deporte”	Asignación de tareas	
	Separamos a los alumnos en dos grupos, y unos cogerán las cartulinas que hemos colocado en la mitad del campo.  El docente dirigirá a cada grupo a uno u otro lado. Cuando los alumnos han cogido en un lado una cartulina verán el nombre de un deporte, y los alumnos que hayan cogido una cartulina de otro lado verán la ropa apropiada para practicar cada deporte. Por ejemplo, un alumno que encuentre la palabra fútbol buscará al compañero que tenga la cartulina	Descubrimiento guiado	30 min

	<p>con la ropa apropiada para jugar al fútbol, lo mismo con los otros deportes baloncesto, patinaje, balón mano Habrá un tiempo establecido por el profesor, al terminar ese tiempo deberán estar juntas armadas las cartulinas con los alumnos.</p> <p>Segunda actividad reconozco mi manera de vestir se conformaran 3 grupos de 6 estudiantes donde a cada grupo se les dará diferentes objetos como balón de futbol , cuaderno escolar , balón de básquet ball el objetivo del juego es que a cada grupo se le entregara un objeto donde tienen que escribir que tipo de vestimenta es apropiada para ese objeto como por ejemplo se entrega a x y grupo el balón de futbol el grupo tiene que escribir que objeto de vestimenta es apropiado para practicar ese deporte el docente tendrá un tiempo determinado el grupo que logre plasmar más objetos de vestimenta en el determinado tiempo que tendrá el docente ganara</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Todos los niños se ubicaran en la cancha y se sentaran para hacer una retroalimentación y un determinado estiramiento	Mando directo modificado	10 min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTA</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Fomentar el aprendizaje de conocer los tipos de ropa apropiado	Identifica el aprendizaje de conocer los tipos de ropa apropiados	Ejecuta de manera correcta las actividades que se realizan en la clase	Fomenta cooperación y respecto hacia sus compañeros y docente
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Uniforme, participación de actividades, trabajo en equipo		

**Tabla 12.**

*Plan de clases 8*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO			
Centro educativo el Naranjal			
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR	
Buesaco- vereda el naranjal			
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN			
NOMBRE DEL COOPERADOR		Alba Yamile Timana	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO			
UNIDAD DIDÁCTICA:	Higiene personal	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Afianzar los hábitos bucodentales
SESIÓN:	8	GRADO O EDADES:	6-11 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	CALENTAMIENTO  Para romper el hielo el docente va empezar a saludar a los estudiantes y enlazado a esto los estudiantes empezaran a imitar al docente con breve calentamiento	Mando directo modificado	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Primera actividad se llama “cuido mis dientecitos” Se ubicarán En un lado de la pista un grupo que serán los dientes sanos y en el medio otro grupo que serán las caries. Al otro lado de la pista hay tarjetas que deberán de recoger otro grupo que serán los dientes sanos.  El objetivo del juego consiste que el grupo Los dientes sanos intentarán pasar al otro lado de la pista sin ser pillados. Si son pillados se convierten en caries. Si consiguen no ser pillados y llegan al otro lado deberán recoger una tarjeta donde aparezcan alimentos buenos para la salud y objetos de cómo poder cuidar su higiene. Cuando cojan las tarjetas deberán pasar y llevarlas al otro lado. Así hasta no ser pillado por las caries que hay en el medio y agotar todas las tarjetas que se encuentran en el lado contrario.	Asignación de tareas  Descubrimiento guiado	30 min



Segunda actividad” que nos atrapen las caries” se elegirá a dos alumnos, uno que representará las caries, y se pondrá un peto negro, y el otro que representará las golosinas y dulces, y se pondrá un peto de color rojo. Los dos se colocarán en la mitad de la pista, pudiéndose mover solamente de un ancho al otro. El resto del grupo, que contará con dos alumnos que representarán el cepillado de dientes y que vestirán con un peto de color azul, tendrán que intentar ir de un extremo de la pista al otro evitando ser atrapado (tocado) por las golosinas y dulces y las caries. Si uno es tocado por las caries, entonces se quedará inmóvil en la mitad de la pista, y podrá ser liberado por el cepillado de dientes pasándole éste por debajo de las piernas. Si es tocado por las golosinas y dulces, entonces a la siguiente vez que tengan que ir de un lado de la pista al otro, deberá ir a pata coja teniendo más posibilidad de que le atrapen la caries.

Lógicamente, a los alumnos que representan el cepillado de dientes no se les puede “pillar”, sino que ellos están para “salvar” a los compañeros que hayan sido atrapados por las caries. El juego se podrá modificar progresivamente, por ejemplo, se podrá ir poco aumentando el número de caries y de golosinas y dulces para que los niños vean de qué manera afectan a nuestra higiene bucodental.

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Todos los niños se ubicaran en la cancha y se sentaran para hacer una retroalimentación y un determinada relajación y respiración	Mando directo modificado	10 min
---------------------	---	-----------------------------	--------

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Hacer ver a los alumnos lo saludable y beneficioso que es el cepillado de dientes tras cada comida, en especial, tras la ingesta de golosinas y dulces. Tomar conciencia que el abuso de golosinas y dulces incrementa el riesgo	Los estudiantes tienen noción de higiene personal	su Ejecuta de manera correcta las actividades que se realizan en la clase	Participa en pruebas propuestas por el docente y demuestra respecto hacia sus compañeros y docente

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



Camilo Andrés Portilla Apráez  
C.C. 1.085.292.800 de Pasto

**Tabla 13.**

*Plan de clases 9*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
<b>NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</b>							
Centro Educativo El Naranjal							
<b>DIRECCIÓN</b>				<b>TELÉFONO/CELULAR</b>			
Municipio De Buesaco/ Nariño				3136299594			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>							
Niños de primero a quinto de primaria entre edades de los 6 a 11 años							
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>						<b>Cristina Romero</b>	
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>							
<b>HORARIO DE PRACTICA</b>							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30am a		1,2,3,4,5					
9:00:am							
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	autocuidado		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Autocuidado y su importancia			
<b>SESIÓN:</b>	13	<b>GRADO O EDADES:</b>	1,2,3,4,5		<b>FECHA:</b>	20 de mayo	
<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>				<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	El maestro iniciara la actividad dando los buenos días y con el saludo se procede a explicar el orden del día, el cual se trata de talleres pedagógicos sobre la nutrición y la alimentación balanceada.				Mando directo modificado		20 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	Se presentará una cartilla pedagógica donde tendrá que encontrar su nombre y pintarlo. Después de encontrar su nombre y pintarlo deberá de hacer un acróstico						1hora y media

	Después leeremos unos párrafos donde están escritas las importancias del nombre que tiene cada uno ya que demuestra que es con lo que no se dignifica música los demás nos conozcan y saber que todos los días somos la mejor versión de nosotros mismo demás nos conozcan y saber que todos los días somos la mejor versión de nosotros mismo	Asignación de tareas	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Vuelta a la calma: se realiza un círculo para que los educandos den sus reacciones frente a los ejercicios realizados y cada uno sacara la reflexión de lo que aprendieron	Descubrimiento guiado	30min
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Identifica la importancia del Autocuidado en su vida personal, familiar, laboral, social y la necesidad de la inteligencia emocional como herramienta de éxito en los ambientes laborales, para crear ambientes sanos y eficientes.	Recuerda conceptos, definiciones y términos de autocuidado previos a la formación.	Experimenta los conocimientos básicos adquiridos, en actividades prácticas vivenciales.	Demuestra cooperación para realizar los ejercicios y ayudar a sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
Los estudiantes muestran buen interés y emoción a la hora de realizar todos los ejercicios	Sudadera completa		

**Tabla 14.**

*Plan de clases 10*

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

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

Centro Educativo El Naranjal

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

Municipio De Buesaco/ Nariño

3136299594

<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>
------------------------------------

Niños de primero a quinto de primaria entre edades de los 6 a 11 años

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>Cristina Romero</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	

**HORARIO DE PRACTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30am a		1,2,3,4,5					
9:00:am							

<b>UNIDAD DIDÀCTICA:</b>	autocuidado	<b>TEMÀTICA A DESARROLLAR:</b>	Autocuidado y su importancia
<b>SESIÒN:</b>	13	<b>GRADO O EDADES:</b>	1,2,3,4,5
		<b>FECHA:</b>	20 de mayo
<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>		<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	El maestro iniciara el taller dando los buenos días y con el saludo se procede a explicar el orden del día, el cual se trata de talleres pedagógicos sobre la nutrición y la alimentación balanceada.		Mando directo modificado
			20 minutos

<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p>Tarjetas de autocuidado: se pide a los niños que dibujen y decoren sus propias tarjetas de autocuidado con ideas creativas, sencillas y divertidas que les ayuden a recordar cómo cuidar de sí mismos. Algunos ejemplos de tarjetas pueden incluir frases como "beber agua", "diario de gratitud", "dormir suficiente", "tomar una pausa", etc. Una vez que terminen sus tarjetas de autocuidado, pueden pegarlas en sus habitaciones o en algún lugar visible donde puedan verlas todos los días.</p> <p>Yoga para niños: Practicar yoga puede ser divertido y beneficioso para la salud mental y física de los niños. Puedes encontrar recursos en línea para practicar yoga para niños que estén diseñados específicamente para su edad y capacidad, o incluso crear una rutina de yoga improvisando poses animales (como el "perro hacia abajo") para hacerlo más divertido</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Asignación de tareas</p>	<p>1 hora y media</p>	
	<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma: se realiza un círculo para que los educandos den sus reacciones frente a los ejercicios realizados y cada uno sacara la reflexión de lo que aprendieron</p>	<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>30min</p>
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<p>Identifica la importancia del Autocuidado en su vida personal, familiar, laboral, social y la necesidad de la inteligencia emocional como herramienta de éxito en los ambientes laborales, para crear ambientes sanos y eficientes</p>	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>			
<p>Los estudiantes muestran buen interés y emoción a la hora de realizar todos los ejercicios</p>	<p>Sudadera completa</p>			

**Tabla 15.**

*Plan de clases 11*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO							
Centro Educativo El Naranjal							
DIRECCIÓN				TELÉFONO/CELULAR			
Municipio De Buesaco/ Nariño				3136299594			
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN							
Niños de primero a quinto de primaria entre edades de los 6 a 11 años							
NOMBRE DEL COOPERADOR						Cristina Romero	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO							
HORARIO DE PRACTICA							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30am a	1,2,3,4,5						
9:00:am							
UNIDAD DIDÁCTICA:	Competencia motriz		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física			
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	1,2,3,4,5			FECHA:	28 de mayo
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.				ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO	
ACTIVACIÓN	El maestro iniciara el taller dando los buenos días y con el saludo se procede a explicar el orden del día, el cual se trata de talleres pedagógicos sobre la nutrición y la alimentación balanceada.				Mando directo modificado	20 minutos	
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Se hará una pauta para sobre hábitos de higiene y una buena alimentación, como se realiza una buena limpieza de dientes, lavado de manos. se pedirá levantar la mano para dar ideas de lo que se come en el desayuno, almuerzo y cena				Grupos reducidos		1hora y media
	Se procederá a jugar a las adivinanzas se describirá el color y forma de frutas y alimentos, el estudiante que adivine que alimento es gana puntos. Pueden jugar entre varios integrantes de la familia. ¡Quien más alimentos adivine, gana!						

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Vuelta a la calma: se realiza un círculo para que los educandos den sus reacciones frente a los ejercicios realizados y cada uno sacara la reflexión de lo que aprendieron. <span style="float: right;">Descubrimiento guiado      30min</span>		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Identificar de manera correcta las frutas saludables	Reconoce alimentos nutritivos	Ejecuta actividades de manera rápida teniendo en cuenta conceptos	Demuestra cooperación para realizar los ejercicios y ayudar a sus compañeros
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

#### **9.5.4 Evaluación**

El proceso evaluativo desarrollado en el proyecto pedagógico; el autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal, del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas, se ejecutaron diferentes modos de evaluación, ya que son actividades lúdicas diferentes para cada categoría y sub categoría respectivamente, por ende hubo diversidad en juegos, charlas, circuitos, sopas de letra y talleres pedagógicos, en esas medida, se tuvo en cuenta el avance de los niños y niñas del centro educativo en su presentación y aseo personal dentro y fuera del centro educativo ya que una de las tantas maneras de evaluar es que los infantes desarrollen valores íntegros y éticos para ser unos ciudadanos de bien.

La manera en la que adquieren nuevos hábitos tanto saludables, alimenticios y de higiene personal, aplicados en las diferentes actividades lúdicas que se realizaran en las sesiones de clases en las cuales fueron muy importantes ver el avance que tengan sobre el autocuidado, otra forma de evaluar será la integración de los infantes y padres de familia que tiene como objetivo entrara interactuar directamente con el tema de investigación, la actitud de los niños y niñas del centro educativo juega un papel fundamental a la hora de evaluar ya que todas las actividades necesitan actitud positiva para ser desarrolladas de la mejor manera y sean del agrado de docentes, padres de familia, investigadores y la comunidad en general.

También se tuvo en cuenta el avance en la limpieza y pulcritud en su vestir, buzo, pantalón y zapatos de su uniforme escolar, por ende, se tendrá en cuenta a evaluar el cuidado en su cabello, sus ojos libres de lagañas, su nariz limpia, sus orejas limpias de cera, y sus dientes limpios y saludables, pero la parte más importante para evaluar este proyecto pedagógico es el avance como personas integras las cuales sabrán diferenciar entre lo que le hace mejor y es más conveniente para su cuerpo comenzando desde una alimentación balanceada hasta el punto de tener sus zapatos limpios por placer y no por obligación, ya que este proyecto está diseñado para que los niños y niñas participantes sean autosuficientes y puedan tomar decisiones importantes en su vida por si solos.



### 9.5.5 Recursos

**Tabla 16.**

*Recursos de la propuesta de intervención*

---

<b>Recursos de la propuesta de intervención</b>	
<b>Recursos Humanos</b>	Docentes de aula, coordinador de disciplina, docente de educación física, padres de familia participantes.
<b>Recursos Físicos</b>	Espacio deportivo, material deportivo, aula de clases para secciones teóricas sobre autocuidado y educación física, equipo audiovisual, kit de primeros auxilios.
<b>Otros recursos</b>	Material educativo (fotocopias, laminas, folletos, material digital sobre autocuidado y salud física), hidratación (agua en bolsa), platos desechables, cepillo, crema dental, jabón, toalla, frutas, espejos, peineta.

---

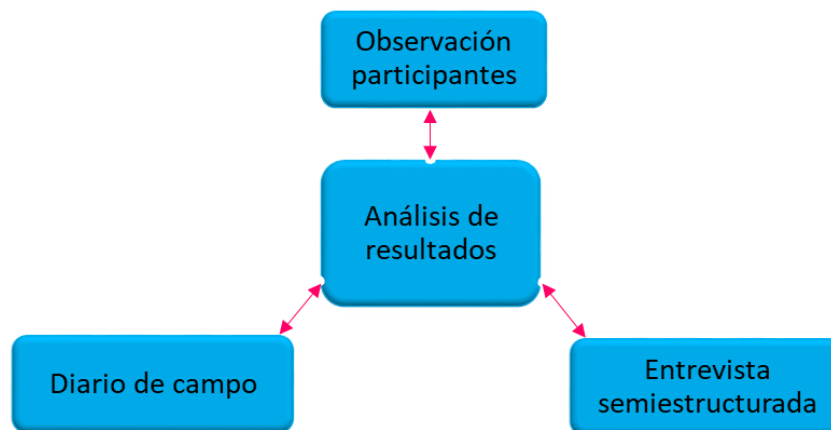
Fuente: autoría propia.

## 10. Análisis e interpretación de resultados

En este apartado particularmente se presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el proceso de recolección de los datos correspondientes a la información necesaria suministrada para lograr los objetivos específicos de la investigación. Los cuales pretenden de manera general Fortalecer el autocuidado a través de la educación física por medio de actividades lúdicas en niños y niñas de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo de básica primaria El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño. De acuerdo con lo mencionado anteriormente en el capítulo mostrado a continuación, se presenta el análisis e interpretación de resultados para la lo cual se utilizó, la triangulación de datos, (ver figura 3) lo que consistió en obtener información de distintas fuentes a través de diferentes instrumentos como fueron, la observación empleada con los estudiantes de grado primeo a quinto y la entrevista aplicada a padres de familia y estudiantes respectivamente, el análisis consistió en la confrontación de los datos basada en criterios relacionados con la identificación del problema desde la fuente primaria, es decir, de los mismos estudiantes, datos que sirvieron de referentes para dar paso a la búsqueda de la solución tomando aportes teóricos y con ello alcanzar la mejor alternativa para mitigar la problemática a partir de su intervención.

### Figura 3.

*Triangulación de datos.*



Fuente: autoría propia (2024)

En ese orden de ideas, (Pérez, 2000, citado en Vallejo, 2009), expresa la triangulación implica emplear variedad de datos y métodos referidos al mismo tópico. Es relevante que las informaciones se recojan desde puntos de vista distintos y efectuando comparaciones múltiples de un fenómeno único, de un grupo, y en varios momentos, utilizando perspectivas diversas y múltiples (párr. 9).

En este capítulo, se presentan los resultados desde el cumplimiento de los objetivos específicos que permiten el desarrollo del objetivo general para dar respuesta a la pregunta de investigación.

### **10.1 Resultado objetivo específico I**

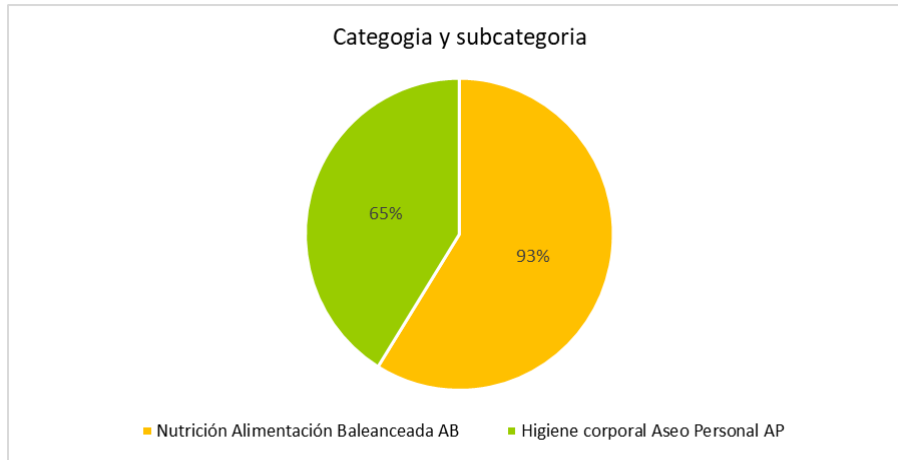
En este apartado se muestran los resultados obtenidos correspondientes al primer objetivo específico de investigación, el cual tuvo como finalidad; Realizar un diagnóstico para identificar los conocimientos y prácticas actuales de autocuidado entre los estudiantes de primero a quinto grado, obtenidos en este capítulo se recolectaron en primera medida mediante la observación participante dirigida a estudiantes para obtener información relacionada se realizaron actividades de observación con imágenes para retroalimentar conceptos de aseo personal y alimentación balanceada y juegos lúdico pedagógicos para llevarlos a la práctica. La disposición de los niños fue muy buena ya que participaban en todas las actividades, muy emocionados para realizar las actividades venideras, la actividad se desarrolló en su conjunto con 40 estudiantes, y a partir de ello se logró establecer lo siguiente:

De acuerdo a las categorías: Nutrición e Higiene corporal, cuyas subcategorías fueron: Alimentación Balanceada AB; y Aseo Personal AP, se pudo evidenciar que los estudiantes no tienen una alimentación balanceada, en su gran mayoría se inclina en el consumo de comida que no les ha traído ninguna clase de beneficios para su salud, tal como lo muestra inicialmente en el grafico 4, tienen la tendencia de consumir, frituras, comida chatarra, y empaquetaduras en grandes volúmenes especialmente en horas de descanso.

Se evidencio, en ellos la compra de productos en su gran mayoría frituras y empacados como papas, galletas, golosinas, gaseosa, todos productos procesados que en nada favorece su autocuidado especialmente en la salud.

**Figura 4.**

*Categorías y subcategorías*

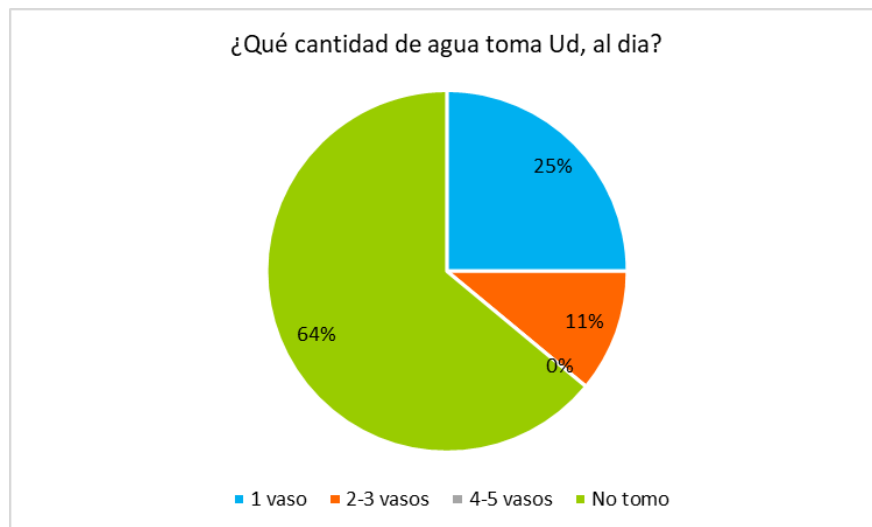


Fuente: autoría propia.

Datos que coinciden con lo señalado en la entrevista por los estudiantes a lo que supieron responder a la pregunta 1: ¿Qué cantidad de agua toma usted en el día?, tal como lo muestra la figura 5.

**Figura 5.**

*Cantidad de consumo de agua al día*



Fuente: autoría propia.

De los datos anteriores, se pudo evidenciar claramente de que la gran mayoría de los entrevistados no está consumiendo una cantidad adecuada de agua diariamente, lo que puede tener implicaciones

negativas para su salud y bienestar general.

En esa medida, González (2018) refuerza la importancia de los hábitos saludables desde la infancia, proponiendo la implementación de unidades didácticas en el currículo escolar para modificar y promover estos hábitos. Su investigación, realizada con estudiantes de tercer grado de primaria, se basó en estudios previos de España, Ecuador y Colombia, así como en las directrices de la OMS y el Ministerio de Educación Nacional. La estrategia de unidades didácticas demostró ser efectiva al abordar diversos aspectos, desde la actividad física y la alimentación hasta la creatividad y la expresión corporal, proporcionando aprendizajes significativos y fomentando el desarrollo de habilidades.

Torres et al. (2019) resaltan el papel fundamental de la escuela en la formación de hábitos de vida saludable en adolescentes. Su estudio, realizado en escuelas de nivel socioeconómico medio bajo, identifica discursos y prácticas que influyen en la configuración de hábitos alimenticios, actividad física y autocuidado. Los resultados evidencian diferencias y similitudes en las percepciones y acciones de diferentes actores educativos, subrayando la importancia de contar con herramientas y directrices para promover hábitos saludables.

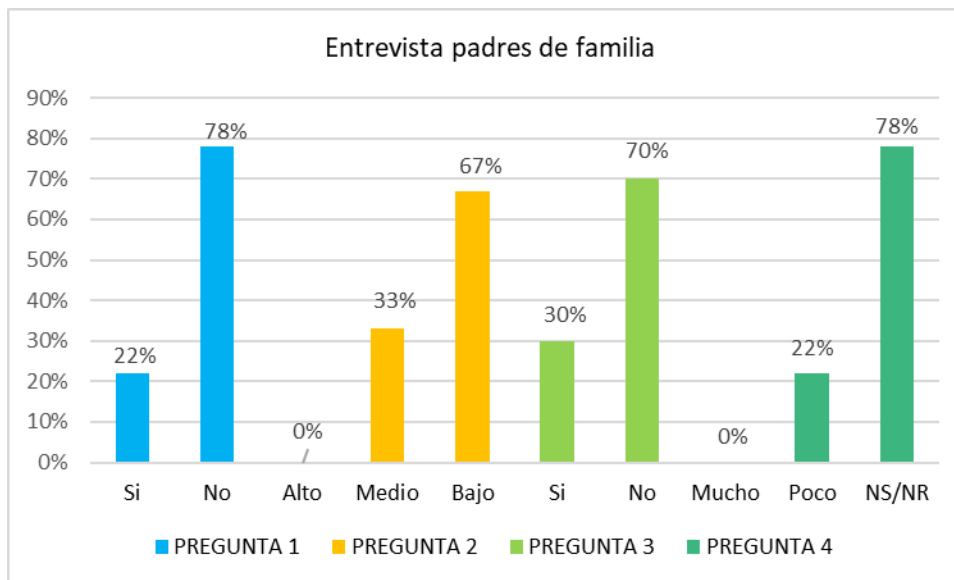
Fue de vital importancia considerar lo manifestado por el autor citado, ya que, con base en la información suministrada por los padres de familia entrevistados, ellos no tienen mucho conocimiento sobre los hábitos saludables que se deben tener en cuenta desde la casa para el bienestar de los niños y por ende de la familia en general. En esa medida la figura 6 muestra los resultados de la mencionada entrevista.

De acuerdo con los datos obtenidos, se puede concluir que una mayoría significativa de los padres de familia del Centro Educativo con base en la pregunta 1: *¿Usted como padre de familia conoce como llevar una buena alimentación balanceada para sus hijos?* Y a la luz de las respuestas evidenciadas ellos no se sienten seguros sobre cómo llevar una alimentación balanceada para sus hijos. Específicamente, el 78% de los encuestados indicó que no conocen cómo hacerlo, mientras que solo el 22% afirmó tener conocimiento al respecto. Esta información sugirió la necesidad de implementar programas de educación nutricional y apoyo para los padres en esta

comunidad, con el fin de mejorar el bienestar y la salud de los niños.

### Figura 6.

*Resultados entrevista padres de familia*



Fuente: autoría propia.

En referencia, con la pregunta 2: *¿Para usted que tan importante es el auto cuidado?* Y tal como se muestra en la figura 6, la distribución de los datos indica que el 67% de las personas entrevistadas consideraron el autocuidado como una prioridad baja, el 33% lo consideró de importancia media, y ninguna persona lo valora como de alta importancia. De allí que, me permitió expresar que la mayoría de los padres de familia del Centro Educativo el Naranjal entrevistados no perciben el autocuidado como una prioridad significativa, lo que indicó una falta de conciencia sobre su importancia o una falta de recursos y tiempo para practicarlo adecuadamente. Lo anteriormente descrito permitió establecer la necesidad de incrementar la educación (docentes) y los recursos disponibles (directivos) para promover la importancia del autocuidado en la vida cotidiana de los estudiantes del Centro Educativo mencionado.

En ese mismo sentido, se les planteo a los padres de familia la pregunta 3: *¿Usted como padre de familia tiene el conocimiento cómo y en que sus hijos gastan su tiempo libre?*

Partiendo de los datos proporcionados, se pudo concluir que una mayoría significativa de los

padres de familia (el 70%) no tiene conocimiento sobre cómo y en qué sus hijos gastan su tiempo libre. Por otro lado, una minoría (el 30%) si tienen ese conocimiento. Esto sugiere que la mayoría de los padres no están involucrados y atentos a las actividades de sus hijos durante su tiempo libre, mientras que una proporción más pequeña está informada o involucrada en este aspecto de la vida de sus hijos.

A raíz de los datos logrados con base en la pregunta 4: *¿Para usted, que tan importante es la alimentación balanceada?* La gran mayoría de los padres de familia entrevistados en un 78% no saben qué tan importante es tener una alimentación balanceada, solo el 22% del mismo expreso conoce poco, sobre el tema, lo que abrió la necesidad de establecer con este grupo en particular unas medidas pedagógicas que ayuden a fortalecer en gran medida esta falencia en ellos.

Lo descrito a partir de lo manifestado por los padres queda claro que esta población requiere necesariamente, una capacitación sobre el autocuidado por ende sobre la importancia de adquirir hábitos saludables para asegurar condiciones de vida pertinentes tanto para ellos, como para cada uno de los integrantes del núcleo familiar.

En consecuencia, lo expresado en el Centro Educativo El Naranjal en Buesaco / Nariño, la integración de estos enfoques podría enriquecer el proyecto de educación física dirigido a niños de primero a quinto grado. Considerando la diversidad de factores sociales, la implementación de estrategias didácticas y la importancia de la escuela como agente de cambio, es pertinente diseñar un programa integral que promueva el autocuidado desde la infancia, utilizando actividades lúdicas como vehículo educativo.

La aplicabilidad de los conceptos mencionados en la investigación "El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas" se presenta como una oportunidad valiosa para enriquecer y fundamentar el enfoque del proyecto.

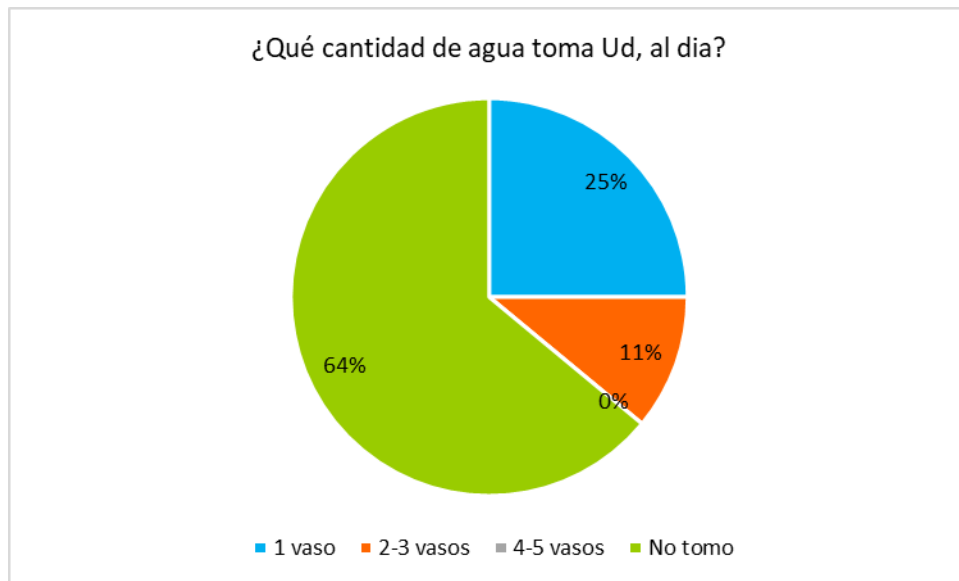
En primer lugar, el concepto de autocuidado desde la antropología y las ciencias sociales, tal como lo abordan Arenas-Monreal, Jasso-Arenas, & Campos-Navarro (2011), resalta la influencia de factores sociales en la construcción de hábitos de autocuidado. En el contexto de la investigación, esto sugiere la importancia de considerar no solo las actividades lúdicas en sí, sino

también la diversidad de factores sociales que pueden influir en la adopción de hábitos saludables por parte de los niños. Se puede incluir la reflexión sobre la clase social, género, grupo étnico y otras variables sociales que podrían afectar la percepción y práctica del autocuidado en este grupo específico de estudiantes.

Se justifica hacerlo ya que en la entrevista planteada para los estudiantes y de acuerdo con las preguntas realizadas ellos respondieron, tal como lo muestra la figura 7.

**Figura 7.**

*Cantidad de agua diaria comunidad por parte de los estudiantes*



Fuente: autoría propia.

Desde los datos evidenciados en la gráfica anterior se notó que los estudiantes en su gran mayoría no consumen agua, solo el 25% de los mismos se toman 1 vaso de agua durante el día, y el 11% restante consumen entre 2-3 vasos de agua. Datos que coincidieron con las acciones de esta población evidenciadas por esta investigación, ya que en horas de descanso los estudiantes en su gran mayoría consumían, bebidas, como gaseosas, refrescos envasado (frutiño) esta población no tiene el hábito saludable de consumo de agua.

En ese sentido, el enfoque propuesto por González (2018) sobre la importancia de los hábitos



saludables desde la infancia mediante unidades didácticas ofrece una estrategia pedagógica aplicable al proyecto. La implementación de unidades didácticas que aborden la actividad física, alimentación y otros aspectos relevantes del autocuidado, se alinea perfectamente con el objetivo de la investigación en El Naranjal. Esto permitió no solo enseñar a través de actividades lúdicas, sino también estructuración del conocimiento de manera significativa para los niños, como se evidenció en la investigación realizada en el colegio Leonardo Posada Pedraza IED.

La perspectiva de Torres et al. (2019) sobre la influencia de la escuela en la formación de hábitos saludables destaca la importancia de considerar el entorno educativo como un facilitador clave. Aplicar este concepto en el proyecto implica no solo centrarse en las actividades lúdicas en sí, sino también en cómo el entorno escolar, los discursos educativos y las prácticas docentes pueden contribuir a la configuración de hábitos saludables en los niños. Esto puede incluir la integración de mensajes y prácticas de autocuidado en la dinámica diaria de la escuela, fortaleciendo así la promoción de la salud.

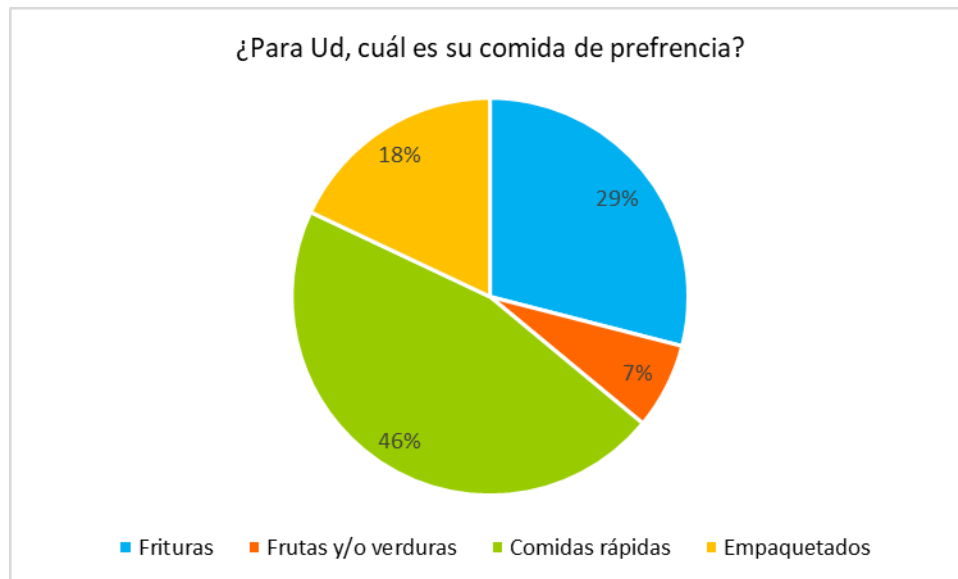
En resumen, la aplicabilidad de estos conceptos aporta dimensiones significativas al proyecto, permitiendo una comprensión más integral del autocuidado en niños de básica primaria, a través de actividades lúdicas en el Centro Educativo El Naranjal. La consideración de factores sociales, la implementación de estrategias pedagógicas efectivas, la influencia del entorno escolar y la evaluación del conocimiento y práctica son elementos clave para potenciar el impacto positivo del proyecto en la promoción del autocuidado.

Del mismo modo se les planteó la pregunta 2: *¿Para usted, que tan importante es el autocuidado?*

A lo que los estudiantes respondieron en su gran mayoría en un 46% la comida de su preferencia comidas rápidas, 29% fritura, 18% empaquetados; es decir preferencia de consumo de comidas poco saludables, suman en total 93% y solo el 7% de ellos, prefieren el consumo de frutas y/o verduras, tal como lo muestra la figura 8. Datos preocupantes, ya que en la edad escolar en la que se encuentran la alimentación balanceada y nutricional es fundamental y necesaria para el crecimiento y desempeño académico de manera favorable.

### Figura 8.

#### Comida de preferencia de los estudiantes



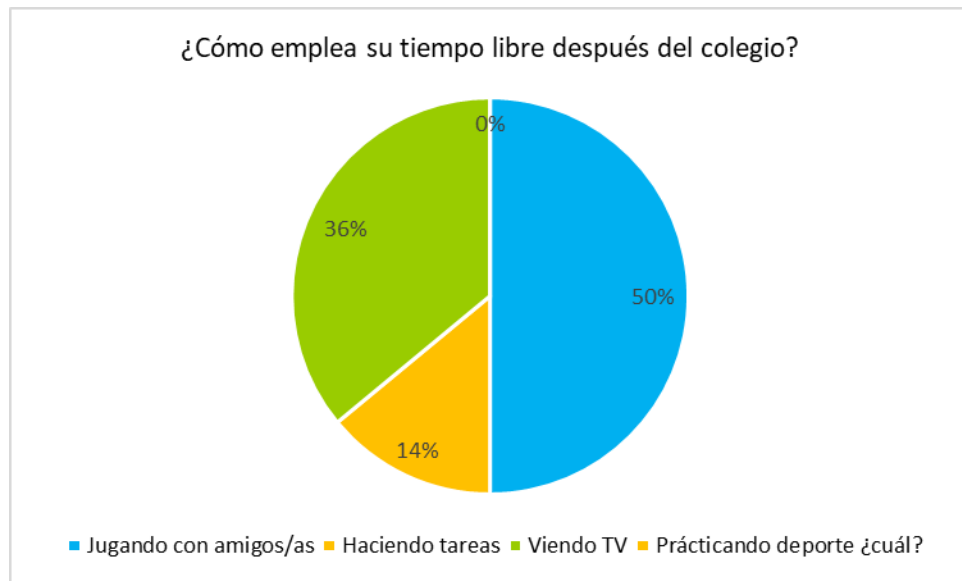
Fuente: autoría propia.

A causa de los datos descritos, ha sido importante expresar que la alimentación balanceada desempeña un papel esencial en el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Estudios como el de Story, Kaphingst y French (2006) destacan la conexión directa entre una nutrición adecuada y el rendimiento académico. Una dieta equilibrada no solo proporciona la energía necesaria para el aprendizaje, sino que también influye en la salud general y en la prevención de enfermedades a largo plazo. La incorporación de prácticas que promuevan una alimentación balanceada en el Centro Educativo El Naranjal logro tener un impacto positivo tanto en el bienestar físico como en el desempeño académico de los estudiantes.

Importante, también fue el planteamiento de la pregunta 4: *¿Cómo emplea su tiempo libre después del colegio?*

**Figura 9.**

*Empleo del tiempo libre por los estudiantes*



Fuente: autoría propia.

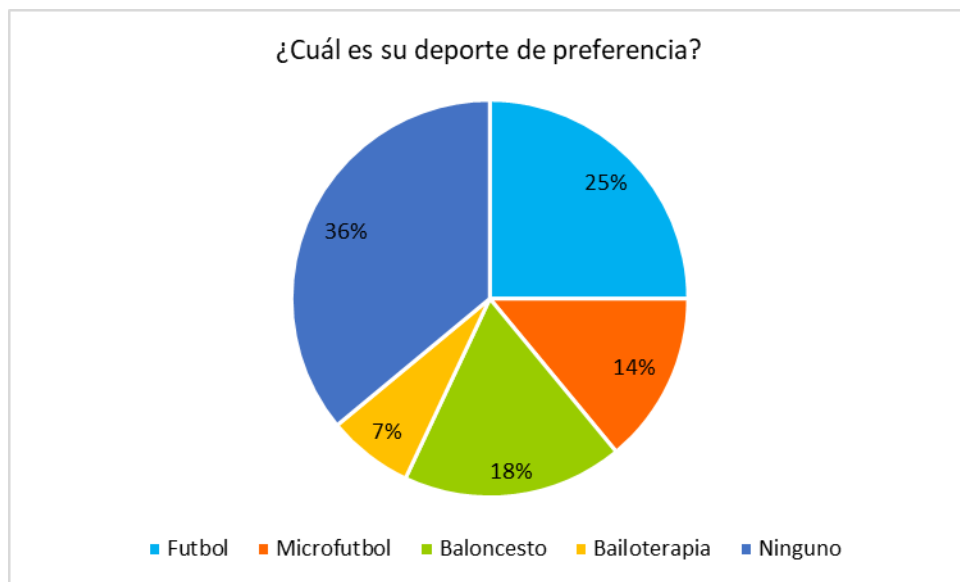
Partiendo de los datos proporcionados y registrados en la figura 9, sobre cómo emplean su tiempo libre los niños y niñas del Centro Educativo El Naranjal en el municipio de Buesaco de educación básica primaria, se logró concluir lo siguiente; que la actividad principal: jugando con amigos y amigas (50%): La mitad de los estudiantes prefieren dedicar su tiempo libre a actividades sociales y recreativas, lo que indica una fuerte tendencia hacia la interacción social y el juego en grupo. Segunda actividad: viendo televisión (36%): Un porcentaje significativo de estudiantes pasa su tiempo libre viendo televisión. Esto permite evidenciar que la televisión sigue siendo una fuente importante de entretenimiento y posiblemente de información para estos niños y niñas. Tercera actividad: haciendo tareas (14%): Una menor proporción de estudiantes utiliza su tiempo libre para actividades académicas como hacer tareas. Esto indicó que los estudiantes prefieren separar el tiempo de ocio del tiempo de estudio. Actividad menos popular: practicando deportes (0%): Ningún estudiante reportó usar su tiempo libre para realizar un deporte especial. Datos que permitieron interpretar a esta investigación, de que los niños y niñas del Centro Educativo El

Naranjal valoran más las actividades recreativas y sociales en su tiempo libre, con un menor enfoque en actividades académicas y un desinterés notable en las prácticas deportivas.

Finalmente, se les planteo a los estudiantes la pregunta 4: *¿Cuál es su deporte de preferencia?*, Basado en los datos registrados en la figura 10 a partir de la entrevista realizada por los estudiantes de educación básica primaria del Centro Educativo El Naranjal en el municipio de Buesaco, Nariño, se concluyó que el Fútbol es el deporte más popular, con un 25% de preferencia entre los estudiantes. El baloncesto ocupa el segundo lugar, con un 18% de preferencia. El microfútbol sigue en tercer lugar, con un 14% de preferencia.

**Figura 10.**

*Deporte de preferencia de los estudiantes*



Fuente: autoría propia.

La bailoterapia es el menos popular entre las opciones dadas, con solo un 7% de preferencia. Un porcentaje significativo de los estudiantes, el 36%, indicaron que no tienen preferencia por ningún deporte mencionado. Resultados que mostraron que, aunque hay una diversidad de intereses deportivos entre los estudiantes, una mayoría relativamente pequeña se inclina por el fútbol. Además, la alta proporción de estudiantes que no tienen preferencia por ningún deporte sugiere la necesidad de promover una mayor variedad de actividades físicas que puedan atraer a

un mayor número de estudiantes.

En resumidas cuentas, después que se realizó el diagnóstico para identificar los conocimientos y prácticas actuales de autocuidado entre los estudiantes de primero a quinto grado. En dicho diagnóstico, se descubrió que tanto los niños como los padres de familia carecían de conocimientos sobre prácticas de autocuidado. Asimismo, se observó que los estudiantes estaban acostumbrados a consumir comida poco saludable, ingerían poca agua y, en ocasiones, presentaban el uniforme de manera inadecuada.

## **10.2 Resultado objetivo específico II**

Los resultados obtenidos corresponden al segundo objetivo específico de investigación, que tuvo como propósito; Elaborar e implementar un programa de actividades lúdicas orientadas a promover el autocuidado, integrando juegos, dinámicas y ejercicios físicos adaptados a las diferentes edades y necesidades de los estudiantes. Donde hubo la participación de los docentes, estudiantes y padres de familia y a partir de ello, se establecieron las Categorías posteriormente surgieron las Subcategorías, tal como lo muestra, y con ello se obtuvo el resultado como se describe a continuación:

Mediante la interacción entre los investigadores, los docentes y los niños del Centro Educativo El Naranjal, se desarrolló, desde una perspectiva lúdica, el evento de campo y los investigadores asumieron su rol de observadores, de manera que los juegos y la dinámica física se armonice con la expresión de sus criterios sobre determinados temas (referidos en las categorías) obteniendo así una valiosa información, en la fuente.

En tanto, la lúdica hace referencia a todo accionar que, de una u otra forma, le permite al ser humano conocer, expresarse, sentir y relacionarse con su medio, una actividad libre que produce satisfacción y alegría logrando el disfrute de cada una de sus acciones cotidianas (Omeñaca, Ruiz 2005, p. 7).

Para entender la dimensión de lo lúdico es vital y necesario recordar en primera instancia, el concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de

comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

Por esta razón la lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

Es así que la lúdica debería ser tenida en cuenta principalmente en los espacios escolares pues es rica en ambientes facilitadores de experiencias que mediante juegos, es necesario explicar cuanto más experiencias positivas y cuantas más realidades los niños conozcan, serán mucho más amplios y variados los argumentos de sus actividades, con respecto a la lúdica, es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento para tener más claridad ante la lúdica.

En este sentido autores como Jiménez (2002) respecto a la importancia de la lúdica y su rol proactivo en el aula, considera que:

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. El sentido del humor, el arte y otra serie de actividades que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos (p. 42).

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas. Por lo anterior, la lúdica va de la mano con el aprendizaje, a lo que Nunez (2002) considera que:

La lúdica bien aplicada y comprendida tendrá un significado concreto y positivo para el mejoramiento del aprendizaje en cuanto a la cualificación, formación crítica, valores, relación y conexión con los demás logrando la permanencia de los educandos en la educación inicial (p.8).

Aquí es donde el docente presenta la propuesta lúdica como un modo de enseñar contenidos, el niño es quien juega, apropiándose de los contenidos escolares a través de un proceso de aprendizaje; este aprendizaje no es simplemente espontáneo, es producto de una enseñanza sistemática e intencional, siendo denominado aprendizaje escolar.

Todas las connotaciones que se han venido dando sobre el juego desde hace varios años, toman el juego desde la perspectiva de privar a los niños y las niñas de algo tan natural y espontáneo como lo es él; vienen de la escuela tradicional ya que esta se basa en la idea de que en el momento en que el niño o la niña comienza a aprender a leer, a escribir, a realizar operaciones lógico matemáticas, en cuanto se trata de impartir conocimientos para obtener títulos o diplomas, el juego no es ya sino una actividad propia del infante, destinada a ocupar el tiempo libre y a descansar del agotamiento muscular y cerebral.

En consecuencia, con lo descrito, argumento de que la lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención del niño en motivación para su aprendizaje. Las actividades lúdicas llevadas al aula se convierten en una herramienta estratégica introduciendo al niño al alcance de aprendizajes con sentido en ambientes agradables de manera atractiva y natural desarrollando habilidades. Por lo anterior se generan niños felices dando como resultado habilidades fortalecidas, niños afectuosos, con disposición a trabajar en el aula, curiosos, creativos en ambientes que propician y amplían su vocabulario y la convivencia, cautivando a su entorno familiar y con ello el interés de los padres hacia los eventos escolares. Las expresiones lúdicas no solamente han beneficiado al hombre en su historia, si bien, otras especies manifiestan comportamientos lúdicos, es de suponer que desde los comienzos de la prehistoria el hombre ya jugaba, buscaba el goce, el placer, la creatividad, y atención; testimonios

gráficos referentes a las actividades lúdicas aparecen pintados en las paredes de los templos y tumbas egipcias, en sus representaciones escatológicas los egipcios se mostraban pasando el tiempo disfrutando de la música, la lírica, el baile, y el juego.

En efecto estas artes son propias de un mundo, un pasado, una historia, una naturaleza en el cual la lúdica ya tenía un fin que, para alentar el alma, disfrute del ser, actividades especiales en momentos especiales con fines propios tanto para el artista como del espectador como hoy bien se reconoce entre otros tantos los beneficios de la lúdica en el aprendizaje, en correspondencia con lo descrito fue así como se trabajó los estudiantes de los diferentes grados del Centro Educativo El Naranjal, tal como lo muestra la figura 11.

En tanto que los estudios han demostrado que la lúdica incluye pensamiento creativo, solución de problemas, habilidades para aliviar tensiones y ansiedades, capacidad para adquirir nuevos entendimientos, apaciguar los problemas conductuales, enriquece la autoestima, habilidad para usar herramientas y desarrollo del lenguaje.

**Figura 11.**

*Participación de los estudiantes en actividades del plan de intervención*



Fuente: autoría propia.

También la lúdica es una actividad clave para la formación del hombre en relación con los



demás, con la naturaleza y consigo mismo en la medida en que le propicia un equilibrio estético y moral entre su interioridad y el medio con el que interactúa. Como el juego prefigura la vida, de cierta forma la vida es un juego y es en el juego de la vida donde el hombre se prueba a sí mismo, el ejercicio de la función lúdica se torna un factor muy importante para que el niño aprenda a producir, a respetar y a aplicar las reglas de juego, como prefigurando la vida desde la creatividad y el sentido de curiosidad y de exploración propio de los niños.

De allí que, a partir de la observación realizada en el Centro Educativo El Naranjal, permitió reconocer que en algunos grados estudiantes presentan dificultades en el aprendizaje significativo en los procesos educativos, dado que todavía se encuentran docentes que, en el interior de las aulas o salones de formación, todavía aplican metodologías y estrategias tradicionalistas, siendo el estudiante un sujeto pasivo del conocimiento y sólo recibe información y la memoriza, avanzando hasta donde el docente se lo permite; la pretensión de nuevos métodos y estrategias permitirá que los niños y niñas: descubran, recreen, creen y exploren otros entornos, por ello, el diseño y posterior implementación de una propuesta de intervención que apoye la lúdica para generar más espacios dinámicos, con propuestas pedagógicas donde la comunidad educativa interactúe a partir de sus pre-saberes y lo asimilen a través de los distintos procesos orientados hacia el desarrollo cognitivo, socio-afectivo y psicológico fue la puesta que este grupo de investigación tuvo a bien diseñar a la que identificó con el nombre: “Promoviendo el autocuidado en niños de primaria desde la educación física apoyada en la lúdica” cuya descripción detallada se realiza en líneas anteriores específicamente en el capítulo 9 p. 64.

En consecuencia, con lo señalado, que la investigación y la oportuna intervención, resultan el medio ideal para proyectar una educación de calidad, permitiendo al núcleo educativo trascender hacia un nuevo reto donde las exigencias del contexto y la pedagogía vayan de la mano; de esta manera se toma conciencia de que las actividades lúdicas desde área de la educación física o desde cualquiera área son una experiencia que integra a todo ser humano y es el inicio para un mejor futuro.

En dicho sentido, se creó conciencia educativa, y para ello fue necesario que los directivos, docentes, padres de familia y niños, interioricen e integren la importancia de las mismas. Es

necesario resaltar las bondades de trabajar en este proyecto de intervención ya que la lúdica está asociada al juego y la recreación como factores preponderantes en la formación de los niños desde su etapa inicial, educación básica primaria y porque no hasta el fin de los días de tal manera que al educando se le posibiliten expresar sus sensaciones de manera libre y espontánea en la medida que interactúe con su medio.

En el ámbito educativo es primordial el aprovechar cualquier espacio lúdico o de disfrute como oportunidad de aprendizaje, además realizar una flexibilización metodológica en el proceso enseñanza aprendizaje, diseñando experiencias agradables para los estudiantes, que sirvan como herramienta para acercarlos a los conocimientos y competencias básicas que deben adquirir durante su proceso educativo. Así se saldría de la rutina, de las clases sin significado y sentido para los estudiantes, que hacen que ellos pierdan motivación e interés en todos los procesos que se llevan a cabo dentro de las instituciones.

El diseño e implementación de la lúdica en las escuelas se justifica por varios motivos fundamentales. Primero, el juego es una actividad natural en los niños. Es a través del juego que exploran el mundo, entienden las relaciones causales y desarrollan habilidades sociales y cognitivas. Incorporar el juego en el contexto educativo permite entonces extender estas experiencias de aprendizaje natural hacia ambientes estructurados como la escuela.

Segundo, diversos estudios han demostrado que el aprendizaje lúdico puede mejorar la memoria y la retención de la información. La naturaleza activa del aprendizaje basado en juegos ayuda a los estudiantes a crear conexiones más fuertes con el material de aprendizaje. Además, el juego permite la experimentación y el error en un entorno de bajo riesgo, fomentando una actitud de resiliencia y perseverancia ante los desafíos.

Tercero, la lúdica como propuesta pedagógica apoya el desarrollo de habilidades del siglo XXI, como la creatividad, el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la colaboración. Estas habilidades son esenciales para el éxito en la vida profesional y personal en una sociedad cada vez más compleja y tecnológicamente avanzada. Los juegos y actividades lúdicas requieren que los estudiantes piensen de manera innovadora, trabajen juntos hacia objetivos comunes y

resuelvan problemas de maneras creativas.

Cuarto, la implementación de prácticas lúdicas en la educación puede ayudar a personalizar el aprendizaje. Los juegos educativos y las actividades lúdicas pueden ser adaptados para atender a las necesidades de aprendizaje individuales de los estudiantes, proporcionando desafíos que son ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles. Esta personalización es crucial para mantener el interés y el compromiso del estudiante, lo que a su vez mejora los resultados del aprendizaje.

Quinto, la lúdica tiene el potencial de mejorar la inclusión en el aula. Actividades diseñadas alrededor del juego pueden ser accesibles para estudiantes de diversas capacidades y orígenes, promoviendo la inclusión y reduciendo las barreras al aprendizaje. Esto es particularmente importante en aulas diversificadas, donde los estudiantes pueden tener diferentes necesidades y estilos de aprendizaje.

Sexto, la lúdica también puede fomentar una relación más positiva entre los estudiantes y el aprendizaje. Al transformar el aprendizaje en una actividad divertida y atractiva, se reduce la ansiedad asociada con el rendimiento académico y se fomenta una actitud positiva hacia la educación. Esto es crucial para desarrollar aprendices de por vida que vean el aprendizaje como una actividad gratificante y enriquecedora, y no solo como una obligación.

En conclusión, la implementación de la lúdica como propuesta pedagógica en las escuelas es una estrategia educativa robusta y multifacética que ofrece numerosos beneficios tanto para estudiantes como para educadores. Al integrar el juego en el currículo, las escuelas pueden crear ambientes de aprendizaje más efectivos, inclusivos y motivadores, lo cual es esencial para preparar a los estudiantes para los desafíos del futuro. Esta justificación se sustenta en la evidencia empírica que respalda la eficacia del aprendizaje basado en el juego, así como en el reconocimiento de la necesidad de adaptar las prácticas educativas a las realidades del siglo XXI.

### **Tabla 17.**

#### *Actividades realizadas sobre el autocuidado*

Lugar	Actividad	Propósito	Recursos	Responsables
-------	-----------	-----------	----------	--------------

El Naranjal	Charlas pedagógicas para conocer sobre la importancia de los hábitos saludables para la vida cotidiana	Dar a conocer la importancia de los hábitos saludables a través de jornadas lúdicas y pedagógicas	Carteleros y diapositivas	Brayan Cuero
El Naranjal	La importancia de actividad física para adquirir estilos saludables y el conocimiento para prevenir la obesidad	Dar a conocer la importancia de la actividad física para prevenir la obesidad	Folletos, hojas block, y marcadores	Brayan Cuero
El Naranjal	Jornada lúdica y práctica sobre los beneficios de las frutas saludables	Se realizará esta actividad con el objetivo de socializar las propiedades y beneficios de consumir las frutas saludables	Imágenes de frutas saludables y materiales como aros y conos	Brayan Cuero
El Naranjal	Jornada Estilo de vida saludables	Promover los estilos de vida saludables que permitan conocer las oportunidades y beneficios de estos estilos de vida saludables	Diapositivas y folletos informativos	Brayan Cuero
El Naranjal	Charlas de la importancia de los padres en la adquisición de hábitos saludables	Dar a conocer la importancia que reviste para los niños y niñas, lo cual esto hace a que los padres se conviertan en modelos de referencia para ellos	Hojas de block , diapositivas informativas , lápices , colores y cartulinas	Brayan Cuero

Fuente: elaboración propia

El aseo personal y la alimentación balanceada son pilares fundamentales en el autocuidado de los niños en la etapa de básica primaria, y su relevancia ha sido respaldada por una serie de estudios en contextos educativos. Estos aspectos no solo inciden en la salud individual de los niños, sino que también tienen efectos significativos en su bienestar general y su rendimiento académico.

La relevancia del aseo personal y la alimentación balanceada en el autocuidado infantil,

respaldada por estudios como los de Khan et al. (2021), López et al. (2018), y Santos et al. (2019), resalta la complejidad y la interconexión de estos aspectos en el bienestar general de los niños. Al integrar estas perspectivas adicionales, se fortalece la comprensión de cómo estas prácticas no solo impactan en la salud y el rendimiento académico a corto plazo, sino que también sientan las bases para un desarrollo integral y hábitos de vida saludables a largo plazo.

Acorde con la fase de análisis de discusión de la matriz fue pertinente la participación en este caso de 20 estudiantes considerándose en este caso en particular la técnica de la observación participante y la entrevista respectivamente de allí que se logra expresar lo siguiente:

El autocuidado en niños de educación básica primaria, específicamente en el Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño, a través de actividades lúdicas, se fundamenta en la preocupación global por la obesidad infantil y sus implicaciones para la salud pública. Ratner et al. (2013) abordaron este tema en el contexto chileno, destacando que la obesidad infantil es un creciente problema en dicho país. Su estudio, el Programa Vive Sano, de dos años de duración, se enfocó en la intervención escolar, abarcando alimentación, nutrición, actividad física y autocuidado de la salud. La participación de profesionales en educación física y nutricionistas fue clave para obtener resultados positivos en la disminución del índice de masa corporal (IMC) en escolares obesos, reduciendo la prevalencia de obesidad en un 3,4%.

González-Jiménez, García y Schmidt (2012) aportan datos relevantes desde España, específicamente en la provincia de Granada, donde se evidencia una distribución norte-sur de la prevalencia de obesidad infantil. El estudio, realizado en escolares de 9 a 17 años, resalta la importancia de considerar diferencias geográficas y antecedentes familiares en la evaluación del estado nutricional. La existencia de antecedentes familiares de obesidad se identifica como un factor determinante en el desarrollo de esta condición entre los jóvenes.

En el contexto del Centro Educativo El Naranjal, la implementación de actividades lúdicas como estrategia de educación física podría beneficiar el autocuidado de los niños, considerando las lecciones aprendidas de intervenciones exitosas en otros lugares. La reducción de la prevalencia de obesidad, la consideración de factores geográficos y familiares, así como la relación entre la

capacidad de agencia de autocuidado y los riesgos cardiovasculares, son aportes valiosos para diseñar un programa integral y efectivo en la promoción del autocuidado y la salud en este contexto específico.

La información recopilada en la Sede Educativa El Naranjal reveló mejoras significativas en la nutrición y la higiene personal de los estudiantes. La influencia positiva del entorno escolar, la educación, y la creación de hábitos saludables se alinean con hallazgos en estudios previos. Estos resultados indican un impacto favorable en el autocuidado de los niños, contribuyendo a su bienestar general.

La integración de hábitos saludables en niños a través de intervenciones lúdico-pedagógicas ha demostrado ser efectiva. El cambio en las elecciones alimenticias y las prácticas de higiene refleja el impacto positivo de estas estrategias educativas. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de estudios previos que resaltan la eficacia de enfoques educativos para mejorar la salud y el bienestar de los niños en edad escolar.

Por tanto, determinar las características, en materia de autocuidado, que presenta la población escolar, tal como lo se describe el objetivo específico uno, vale la pena decir que para el desarrollo de este proyecto pedagógico se tuvo en cuenta tres momentos de investigación claves los cuales permitieron alcanzar las metas propuestas y establecidas en las actividades lúdicas realizadas en las diferentes visitas al centro educativo, esto conllevó a un orden de secuencias lógicas logrando obtener poco a poco y de manera satisfactoria los resultados deseados de cada una de las actividades planteadas en los planes de clases, este es uno de los procesos más importantes ya que la didáctica se basa en buscar métodos innovadores para el desarrollo integral de los niños ya que si ellos miran cosas nuevas e innovadoras se motivarán a obtener una construcción significativa para el desarrollo personal del infante.

Con la actividad “nos vamos a cuidar el cuerpo como pin-pon el muñeco” fue el momento inicial es en el cual se dio apertura a las actividades se denomina “jugando aprendemos todos” en la cual se plantea dentro de los planes de clase el cual el paso a seguir es forjar un ambiente de motivación para que los niños se sientan a gusto y puedan desarrollar todos los juegos lúdicos y educativos de la mejor manera, por ende, los juegos serán divertidos, alegres y educativos para

que de esta manera los infantes se acerquen poco a poco al desarrollo integral que se quiere obtener con ese proyecto pedagógico.

La segunda fase denominada “el cuerpo es nuestro templo hay que cuidarlo” ya que la interacción es importante debido a que siempre se da en su vida cotidiana por ende este espacio también tiene el fin de construir a partir de la participación de los padres de familia y sus hijos a través de las intervenciones pedagógicas y participativas en las cuales se querrá fortalecer el concepto del autocuidado. Ya que los niños y niñas miran en sus padres un ejemplo a seguir por eso es muy importante que las personas cabezas de hogar estén tan enterados del tema de investigación, para que así de forma indirecta se trabaje en cualquier acción las actividades lúdicas.

Por último, la fase denominada “la experiencia y sentimientos son lo más importantes “Las relaciones interpersonales que los infantes lleguen a formar gracias a la interacción social, por el medio de los juegos lúdicos se las hará con el fin de que sepan que el trabajo en equipo los hace llegar más lejos ya que en grupo se logra objetivos más fáciles y de manera ordenada.

La metodología del proyecto pedagógico” El autocuidado desde la educación física para niños de básica primaria de primero a quinto grado del Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco / Nariño por medio de actividades lúdicas” se ejecutaran diferentes actividades las cuales fueron preparadas con anterioridad con el formato de clase o plan de actividades el cual se distribuye en tres fases: la primera fase es denominada rompe hielo donde se da el primer encuentro con los estudiantes donde se procede a explicarles lo que se va a desarrollar en las clases.

Iniciando por el calentamiento el cual puede ser una ronda, calentamiento del tren inferior y superior, generando un ambiente de confianza entre el estudiantes y maestro para seguir desarrollado las actividades las cuales se crearon gracias a los instrumentos de recolección de información como la encuesta y entrevista.

La segunda fase es el desarrollo de las actividades en la cual van a estar descritos los diferentes juegos y actividades lúdicas a realizar donde estarán relacionadas a las diferentes categorías y subcategorías del proyecto donde la base fundamental de las actividades es el

autocuidado en las niñas y niños del centro educativo pero también brindándole la importancia adecuada al compañerismo, cooperación, responsabilidad, y los valores éticos que se trabajan junto a los padres de familia, las actividades propuestas son con la intención de que el niño logre expresar de diferentes maneras sus emociones para que guiados por ellas puedan tomar sus propias decisiones, las cuales los llenara de confianza y así poder fortalecer su autoestima, por último en la fase final denominada vuelta a la calma o acción final se tendrá en cuenta los diferentes comentarios que realicen los niños sobre las actividades lúdicas realizadas en la clase y que cada uno a su mejor manera describa lo que sintió, aprendió y desarrolló, esta fase se basa mucho en las experiencias de todos los participantes de la clase incluyendo a maestros, investigadores y docentes de planta, ya que esto va a permitir el acercamiento de los infantes y el tema del proyecto pedagógico, ya que para todos es importante desde la temprana edad como tomar hábitos de higiene personal, alimentación balanceada ya que todos esos aspectos son gracias al autocuidado personal.

Ha sido importante entonces para este estudio, fomentar el autocuidado desde una temprana edad en los niños de educación básica primaria es esencial para su desarrollo integral y bienestar a largo plazo. Este enfoque no solo incluye la adopción de hábitos de higiene personal y una alimentación balanceada, sino que también abarca una amplia gama de prácticas que cultivan la responsabilidad personal y el autorespeto.

Por otro lado, el autocuidado también implica la seguridad personal. Educar a los niños sobre la seguridad física y en línea, y enseñarles a reconocer situaciones peligrosas y cómo reaccionar ante ellas, es una parte esencial del autocuidado que puede protegerlos de daños y explotación. La escuela juega un papel fundamental en proporcionar un entorno seguro y en enseñar habilidades prácticas de seguridad que los niños pueden llevar consigo en todas las áreas de su vida.

Al fomentar el autocuidado en la educación primaria, las escuelas están invirtiendo en el futuro de los niños de múltiples maneras. Estos hábitos y conocimientos no solo mejoran su calidad de vida inmediata, sino que también les proporcionan las herramientas necesarias para mantener su salud y bienestar a lo largo de sus vidas. Además, los niños que aprenden a cuidarse



a sí mismos pueden servir de modelo a sus compañeros y futuras generaciones, perpetuando así un ciclo de hábitos saludables y bienestar integral.

Integrar el autocuidado en el currículo de educación básica primaria es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Al hacerlo, no solo estamos mejorando su bienestar actual, sino que también estamos sentando las bases para adultos saludables, responsables y conscientes de sus necesidades personales y de salud. Esta inversión en educación sobre autocuidado tiene el potencial de transformar individualmente y a la sociedad en conjunto, fomentando generaciones futuras que valoran y practican el cuidado personal como un pilar de su vida cotidiana.

### **10.3 Resultado objetivo específico III**

La implementación de mecanismos de control y evaluación en las estrategias lúdicas destinadas al autocuidado entre estudiantes de primero a quinto grado en el Centro Educativo El Naranjal es fundamental por varias razones clave. En primer lugar, el autocuidado es un componente esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que fomenta la responsabilidad, la autoconciencia y la autonomía desde una edad temprana. Estas habilidades son cruciales para el bienestar emocional y físico de los estudiantes, y su promoción a través de actividades lúdicas puede aumentar la efectividad de su aprendizaje.

El control y la evaluación sistemática de estas actividades lúdicas aseguran que los objetivos de aprendizaje se cumplan de manera efectiva y eficiente. Esto no solo permite ajustar las actividades para que sean más atractivas y adecuadas para los estudiantes, sino que también ayuda a identificar y replicar las estrategias más exitosas en diferentes grupos y contextos dentro del centro educativo. Al evaluar el impacto de estas estrategias, se pueden obtener datos valiosos sobre cómo los estudiantes asimilan conceptos de autocuidado y cómo aplican estos conocimientos en su vida cotidiana, lo cual es esencial para su desarrollo personal y académico.

Además, la implementación de estos mecanismos facilita la retroalimentación constante entre estudiantes, maestros y padres. Esta comunicación es vital para reforzar el aprendizaje en el hogar y en la escuela, y permite que los padres se involucren activamente en la educación de sus hijos. Así mismo, los maestros pueden adaptar sus métodos de enseñanza basados en las respuestas

y necesidades de los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje más personalizado y eficaz.

Por otro lado, el control y evaluación de las estrategias lúdicas en autocuidado también garantizan que se cumplan los estándares educativos y las expectativas curriculares. Estos mecanismos ayudan a alinear las actividades lúdicas con los objetivos de aprendizaje general del centro educativo, asegurando que cada actividad contribuya significativamente al desarrollo académico y personal de los estudiantes. Además, permite a la institución educativa demostrar resultados concretos y medibles frente a entidades externas como supervisores educativos o patrocinadores, lo que puede influir positivamente en la obtención de recursos y apoyos adicionales para el centro.

Es evidente que, la evaluación continua y el control de las actividades de autocuidado a través de juegos y dinámicas lúdicas pueden ayudar a prevenir problemas de salud física y mental entre los estudiantes al identificar tempranamente comportamientos o situaciones de riesgo. De esta manera, el centro educativo no solo contribuye al desarrollo académico de los niños, sino también a su bienestar integral, creando un entorno seguro y propicio para el aprendizaje y el crecimiento.

Por tanto, la implementación de mecanismos de control y evaluación es imprescindible para asegurar la efectividad de las estrategias lúdicas en el autocuidado entre los estudiantes del Centro Educativo El Naranjal. Esto no solo optimiza los recursos y el tiempo dedicado a estas actividades, sino que también maximiza el impacto positivo en la vida de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y competencia.

En ese orden de ideas, el desarrollo del objeto de estudio, sustentado en una perspectiva lúdica, es posible y sugerible: Formular, aplicar, seguir, evaluar, rediseñar, re aplicar en una especie de DOFA, de manera que el proceso sea dinámico.

El desarrollo de las actividades lúdicas se pre diseñaron de una forma planificada, al igual que su aplicación y seguimiento; los observadores presentaron sus informes de resultados y estos

se ordenaron en una Matriz de Triangulación que tiene como propósito identificar los roles, entornos y actitudes que desempeñan las acciones de cuidado.

De una manera convencional se asume que la triangulación es el uso de varios métodos de estudio en un mismo objeto; es conveniente concebirla también como la obtención y disponibilidad de una variedad de datos y teorías, con utilidad pedagógica. Kimchi y otras asumen la definición de Denzin, dada en 1970, sobre la triangulación en investigación: es la combinación de dos o más teorías; fuentes de datos, métodos de investigación, en el estudio de un fenómeno singular. Un escrutinio cercano revela que la combinación puede ser interpretada de varias maneras; para tal efecto, las autoras parten de la clasificación de Denzin y hacen explicaciones acerca de la manera más adecuada para realizarla. (Kimchi J, Polivka, Stevenson JS. Triangulation: Operational Definitios Methodology Corner. 1991; p. 40

Esa “manera más adecuada” que refieren las autoras, en esta investigación, fue la realización de una asamblea y un juego de representación, desarrollo de taller de preguntas y recreación, registro de la información en la matriz y a todo ello se suman los diferentes aportes teóricos y conceptuales que le brindan integridad al tema.

Las matrices diseñadas, siguiendo la metodología convencionalmente usada y aceptada, aborda el tema de aplicación e incluye: Categorías, Indicadores, Informes de Observación y Análisis de Comparación y Resultados. Es preciso que el desarrollo futuro de las actividades y eventos formales, continúen con esos criterios de evaluación, lo que permitirá, como ya se expresó, una mejora continua de los procesos.

La implementación de mecanismos de control y evaluación en relación con las estrategias de autocuidado es fundamental para asegurar su efectividad y eficacia. El autocuidado, entendido como el conjunto de actividades que los individuos realizan por su cuenta para promover y mantener la salud y el bienestar general, es una componente vital de la gestión de la salud a nivel individual y colectivo. Aunque las estrategias de autocuidado pueden ser beneficiosas, es crucial establecer sistemas de control y evaluación para garantizar que estas prácticas sean seguras, adecuadas y efectivas para todos los involucrados.

Primero, los mecanismos de control y evaluación permiten verificar la seguridad y la adecuación de las estrategias de autocuidado. No todas las prácticas de autocuidado son apropiadas para todos los individuos, y algunas pueden incluso ser perjudiciales si se realizan sin la supervisión adecuada o sin un conocimiento suficiente. Por ejemplo, la automedicación, una forma común de autocuidado, puede llevar a reacciones adversas o a la interacción peligrosa con otros medicamentos. Los mecanismos de evaluación ayudan a filtrar las prácticas seguras de las riesgosas, proporcionando así una base sólida para las recomendaciones de autocuidado que se alineen con los estándares médicos actuales.

Además, estos mecanismos facilitan la personalización de las estrategias de autocuidado. Dado que cada individuo tiene condiciones de salud, circunstancias de vida y necesidades únicas, las estrategias de autocuidado no pueden ser un enfoque de talla única. Los sistemas de evaluación permiten ajustar las prácticas de autocuidado a las necesidades específicas de cada persona, aumentando así su efectividad. Por medio de evaluaciones periódicas, los profesionales de la salud pueden hacer recomendaciones ajustadas que consideren tanto las condiciones médicas existentes del individuo como sus preferencias y capacidades personales.

Otro aspecto crucial es la contribución de estos mecanismos al avance del conocimiento científico y médico. Al evaluar sistemáticamente las estrategias de autocuidado, los investigadores pueden acumular evidencia sobre qué prácticas funcionan mejor y en qué circunstancias. Esta información es invaluable para la mejora continua de las recomendaciones de salud pública y puede incluso inspirar nuevas políticas y programas basados en evidencia sólida y actualizada.

En efecto, los mecanismos de control y evaluación refuerzan la confianza pública en las estrategias de autocuidado. Cuando los individuos saben que las prácticas de autocuidado están respaldadas por investigación rigurosa y supervisión profesional, es más probable que adopten estas prácticas y se comprometan con ellas a largo plazo. Esto es especialmente importante en un contexto donde la desinformación y los mitos sobre la salud pueden fácilmente desviar a las personas de prácticas seguras y efectivas.

Por tales razones y las que a continuación se derivan del tema en cuestión, la implementación

de mecanismos de control y evaluación es esencial para maximizar los beneficios de las estrategias de autocuidado, garantizando su seguridad, adecuación y efectividad. Estos mecanismos no solo protegen a los individuos de posibles daños, sino que también personalizan el cuidado, promueven la responsabilidad, avanzan en el conocimiento médico y fortalecen la confianza en las iniciativas de salud pública. Por lo tanto, las autoridades de salud deben priorizar la creación y el fortalecimiento de estos sistemas para apoyar una implementación exitosa y sostenible de las estrategias de autocuidado.

La implementación de mecanismos de control y evaluación en las estrategias lúdicas destinadas al autocuidado entre estudiantes de primero a quinto grado en el Centro Educativo El Naranjal del municipio de Buesaco, departamento de Nariño, es fundamental por varias razones claves. En primer lugar, el autocuidado es un componente esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que fomenta la responsabilidad, la autoconciencia y la autonomía desde una edad temprana. Estas habilidades son cruciales para el bienestar emocional y físico de los estudiantes, y su promoción a través de actividades lúdicas puede aumentar la efectividad de su aprendizaje.

El control y la evaluación sistemática de estas actividades lúdicas aseguran que los objetivos de aprendizaje se cumplan de manera efectiva y eficiente. Esto no solo permite ajustar las actividades para que sean más atractivas y adecuadas para los estudiantes, sino que también ayuda a identificar y replicar las estrategias más exitosas en diferentes grupos y contextos dentro del centro educativo. Al evaluar el impacto de estas estrategias, se pueden obtener datos valiosos sobre cómo los estudiantes asimilan conceptos de autocuidado y cómo aplican estos conocimientos en su vida cotidiana, lo cual es esencial para su desarrollo personal y académico.

Igualmente, es necesario agregar que la implementación de estos mecanismos facilita la retroalimentación constante entre estudiantes, maestros y padres. Esta comunicación es vital para reforzar el aprendizaje en el hogar y en la escuela, y permite que los padres se involucren activamente en la educación de sus hijos. Así mismo, los maestros pueden adaptar sus métodos de enseñanza basados en las respuestas y necesidades de los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje más personalizado y eficaz.

Por otro lado, el control y evaluación de las estrategias lúdicas en autocuidado también garantizan que se cumplan los estándares educativos y las expectativas curriculares. Estos mecanismos ayudan a alinear las actividades lúdicas con los objetivos de aprendizaje general del centro educativo, asegurando que cada actividad contribuya significativamente al desarrollo académico y personal de los estudiantes. Además, permite a la institución educativa demostrar resultados concretos y medibles frente a entidades externas como supervisores educativos o patrocinadores, lo que puede influir positivamente en la obtención de recursos y apoyos adicionales para el centro.

La evaluación continua y el control de las actividades de autocuidado a través de juegos y dinámicas lúdicas pueden ayudar a prevenir problemas de salud física y mental entre los estudiantes al identificar tempranamente comportamientos o situaciones de riesgo. De esta manera, el centro educativo no solo contribuye al desarrollo académico de los niños, sino también a su bienestar integral, creando un entorno seguro y propicio para el aprendizaje y el crecimiento.

En conclusión, la implementación de mecanismos de control y evaluación es imprescindible para asegurar la efectividad de las estrategias lúdicas en el autocuidado entre los estudiantes del Centro Educativo El Naranjal. Esto no solo optimiza los recursos y el tiempo dedicado a estas actividades, sino que también maximiza el impacto positivo en la vida de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y competencia.

## 11. Conclusiones

Después de haber culminado este trabajo final y con base los objetivos específicos, establecidos en este estudio, me permito citar las diferentes conclusiones:

El diagnóstico realizado proporcionó una visión clara y detallada sobre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado que tienen los estudiantes de primaria en el contexto del Centro Educativo El Naranjal. A través de diversas metodologías de evaluación, incluyendo encuestas, observaciones y entrevistas, se pudo determinar que, si bien existe una comprensión básica de conceptos de autocuidado entre los estudiantes, hay áreas significativas que requieren refuerzo y mejoramiento.

Además, se observó que las prácticas actuales de autocuidado varían significativamente entre los diferentes grados, con los estudiantes más jóvenes mostrando menos conocimientos y hábitos desarrollados en comparación con los estudiantes de grados superiores.

La elaboración e implementación de un programa de actividades lúdicas, integrando juegos, dinámicas y ejercicios físicos, demostró ser una estrategia efectiva para promover el autocuidado entre los estudiantes de primero a quinto de básica primaria. Este enfoque, fue adaptado a las diferentes edades y necesidades de los niños, lo que contribuyó de manera inicial a mejorar sus hábitos de autocuidado y su bienestar personal, a pesar de las limitaciones en su dieta y condiciones de vida.

Es fundamental establecer mecanismos de control y evaluación efectivos para garantizar la efectividad y el impacto positivo de las estrategias propuestas en el programa de actividades lúdicas orientadas al autocuidado de la población escolar de primero a quinto de primaria. La implementación de herramientas de seguimiento y evaluación permitió monitorear el desarrollo de las actividades, identificar posibles ajustes necesarios y medir el cumplimiento de los objetivos planteados, asegurando así que se promueva de manera adecuada el autocuidado en los niños, contribuyendo a su bienestar físico, emocional y social

## 12. Recomendaciones

Para proponer recomendaciones basadas en esta investigación con el objetivo de fortalecer el autocuidado a través de la educación física por medio de actividades lúdicas en niños de básica primaria, se pueden considerar las siguientes:

Establecer programas de educación física consistentes y regulares que incorporen juegos y actividades lúdicas diseñadas específicamente para promover habilidades de autocuidado. Esto puede incluir actividades que enseñen sobre la higiene personal, la nutrición saludable, y la importancia del descanso y la relajación.

Ofrecer formación continua a los profesores en técnicas efectivas para integrar el autocuidado en las actividades físicas. Esto podría incluir entrenamientos sobre cómo usar juegos para enseñar conceptos de salud mental y física de manera divertida y accesible.

Crear talleres o sesiones informativas para los padres sobre la importancia del autocuidado y cómo estos pueden apoyar el aprendizaje y las actividades de sus hijos en casa. Esto puede ayudar a reforzar los conceptos aprendidos en la escuela y fomentar un entorno de apoyo en el hogar.

Establecer métodos de evaluación para medir la eficacia de las actividades implementadas. Esto podría incluir encuestas de satisfacción, evaluaciones de comportamiento y revisiones periódicas del progreso de los estudiantes en el ámbito del autocuidado

Formar alianzas con profesionales de la salud, como nutricionistas y psicólogos, para desarrollar y revisar los contenidos de los programas de autocuidado, asegurando que sean apropiados y beneficiosos para el desarrollo de los niños.

Asegurarse de que las actividades sean inclusivas y adaptables para niños con diferentes capacidades y necesidades. Esto podría implicar modificar juegos y ejercicios para niños con discapacidades o necesidades especiales.

Los resultados de la investigación confirman la descripción realizada en la propuesta,



mostrando que el tema del autocuidado es importante y vital para los niños y niñas, lo cual requiere que se lo asuma como una constante en el devenir institucional del Centro Educativo El Naranjal del Municipio de Buesaco.

La importancia que reviste el tema no puede ni debe limitarse únicamente al interior del Centro Educativo, sino también a la comunidad educativa y a la comunidad en general, por ello se sugiere que haya una permanente comunicación e información de los conceptos y prácticas necesarias para un desarrollo biológico (asociado al componente académico) de los niños y niñas.

La persistencia de métodos tradicionales de carácter administrativo, y poco aportan al desarrollo estratégico de las organizaciones es un tema que se debe reevaluar y plasmarlo en los planes institucionales.

La capacitación y formación se debe asumir como una constante, esta es una necesidad permanente en la institución y, por correlación, en la comunidad educativa, porque, de esa manera, se logrará la eficiencia en el desarrollo del objeto de trabajo.

Es recomendable programar durante cada año unas jornadas de capacitación en aspectos específicos: deportivos, recreativos, culturales, motivacionales, etc., de manera que se reserve tiempo y disposición para su realización y sea posible asignar los recursos que se requiera.

Las actividades referidas se plasmarán en un Plan de Acción, el cual es necesario conocerlo, cumplirlo y evaluarlo.

Implementar Programas de Educación en Autocuidado en las Escuela, basado en las características identificadas sobre el autocuidado en la población escolar, se recomienda desarrollar e implementar programas educativos que enseñen habilidades de autocuidado a los estudiantes. Estos programas deben ser diseñados de acuerdo a las diferentes edades y necesidades detectadas, asegurando que se aborden aspectos como la nutrición, la higiene personal, la actividad física y el manejo del estrés.

Se sugiere ofrecer formación continua al personal de las escuelas sobre las prácticas de autocuidado y cómo fomentarlas entre los estudiantes. Esto incluiría talleres y seminarios sobre

técnicas de motivación, supervisión y apoyo emocional, lo cual podría mejorar la capacidad del personal para modelar y promover el autocuidado efectivo entre los alumnos.

Capacitación docente en métodos lúdicos de enseñanza; es necesariamente indispensable ofrecer talleres y capacitaciones para los docentes sobre cómo implementar métodos de enseñanza basados en juegos. Esto incluye desde la selección de juegos adecuados para objetivos de aprendizaje específicos hasta la forma de guiar reflexiones críticas post-juego que refuercen el material aprendido. Al empoderar a los docentes con estas habilidades, se facilita la creación de un ambiente de aprendizaje más dinámico y atractivo.

## Referencias

- Aiello, A. E., & Larson, E. L. (2002). What is the evidence for a causal link between hygiene and infections? *The Lancet Infectious Diseases*, 2(2), 103-110.
- Aiello, A. E., et al. (2010). Microbial exposures from flushing toilet use in the airborne particle size range. *Indoor Air*, 20(3), 284-294.
- Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas, J., & Campos-Navarro, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18-42.
- Arnal, J. (1992). *Investigación educativa. Fundamentos y metodología*. Barcelona (España):
- Ausubel, D. P. (1983). *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Madrid: Visor.
- Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez V.M, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga. (2013). Disponible en: [http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion\\_saludable.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf)
- Benton, D., & Brain, K. R. (2007). Impact of nutrition on the intelligence of children: towards a new public health nutrition policy. *European Journal of Nutrition*, 46(1), 1-14.
- Birch, L. L., et al. (2019). School Environmental Influences on the Development of Child Obesity: A Prospective Study. *Journal of School Health*, 89(2), 86-93.
- Burton, M., Cobb, E., Donachie, P., & Judah, G. (2011). The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(1), 97-104.
- Cacho, D. (2009). Relación de los hábitos de higiene personal con el nivel de autoestima de los niños y las niñas del 6to grado de educación primaria de la I.E. N° 28 "Fe y 208 Alegría"

(Tesis inédita para obtener el título de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: Education, knowledge, and action research*. Falmer Press.

Carson, R. L., & Ruddy, T. M. (2013). The role of physical education in promoting physical activity and a healthy lifestyle. In D. Kirk (Ed.), *Physical education: Volume II* (pp. 379-398). Routledge.

Churches, A. (2009). *Taxonomía de Bloom para la era digital*. 2009.

Coll, C., & Martín, E. (2000). *El Constructivismo en el Aula*. Barcelona, España: Editorial Grao.

Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Publishers.

Curtis, V., et al. (2020). Hygiene: New hopes, new horizons. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(8), 915-917.

Davis, K. A., et al. (2020). Fast food intake in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(7), e13032.

Dev, D. A., Quensell, M., & Evans, A. (2013). The healthy kids, healthy communities national program: Development of a theory-driven, participatory research program in a Canadian community. *Journal of Obesity*, 2013.

Dietana Clinic (4 de febrero de 2022). Conceptos básicos de nutrición. <https://dietana.es/conceptos-basicos-de-la-nutricion/>

- Dreibelbis, R., Winch, P. J., Leontsini, E., Hulland, K. R., Ram, P. K., Unicomb, L., & Luby, S. P. (2013). The Integrated Behavioural Model for Water, Sanitation, and Hygiene: a systematic review of behavioural models and a framework for designing and evaluating behaviour change interventions in infrastructure-restricted settings. *BMC Public Health*, 13(1), 1015.
- Elliott, J. (1991). *Action research for educational change*. Open University Press.
- Escudero, A. (1987). *Los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social*.
- FACSALUD-UNEMI. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. Facsalud-UNEMI 1.
- Ferrance, E. (2000). *Action research*. Northeast and Islands Regional Educational Laboratory at Brown University.
- Flores, H. (2018). "Los Juegos Tradicionales Un Recurso Para Desarrollar Competencias.
- Freeman, R., Maizels, J., & Sheiham, A. (2015). Epidemiology of dental disease. In *Pediatric Dentistry* (pp. 21-33). Springer.
- Freire, P., & Mellado, J. (1970). *Pedagogía del oprimido*.
- Gittelsohn, J., et al. (2019). Interventions in small food stores to change the food environment, improve diet, and reduce risk of chronic disease. *Preventing Chronic Disease*, 16, E91.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- González, M. (2018). *Unidades Didácticas de Educación Física para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio*. Bogotá D.C: Universidad Santo Tomas.

- González-Jiménez, E., García, P., & Schmidt, J. (2012). Análisis del estado nutricional en escolares; estudio por áreas geográficas de la provincia de Granada (España). *Nutr. Hosp.* [online]. 2012, vol.27, n.6, ISSN 1699-5198., 1960-1965.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Por los rincones. *Antología de métodos cualitativos en la investigación social.*
- Huizinga, J. (1951). *Homo Ludens, ensayo sobre la función social del juego.* Traducido en México: Fondo De Cultura Económica. p. 220
- Jiménez, B. (2002) *Lúdica y recreación.* Colombia: Magisterio.
- Khan, S., Khan, M. A., de Sá, A. G., & Oliveira, C. R. (2021). Impact of oral hygiene on the prevalence of dental caries among school children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 19(1), 7.
- Kimchi, J., Polivka, I., & Stevenson, J. S. (1991). Triangulation: Operational Definitions. *Methodology Corner.*
- López, M. L., López, A. M., & Valenzuela, B. (2018). Nutritional challenges in childhood and adolescent obesity. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(4), 463-470.
- Ma, G., et al. (2018). School-based nutrition education: An evidence-based review. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(4), 783-795.
- Martí, J. (1889). *La edad de oro y los juegos infantiles.*
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *All You Need to Know about Action Research.* Sage Publications.
- Morales, R., & Flórez, M. (2016). Agencia de autocuidado y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. *Av Enferm.* 2016;34, 125-136.

- Moreira, M. A. (2005). Aprendizaje significativo crítico. Porto Alegre: Instituto de Física da UFRGS.
- O'Donnell, A., et al. (2018). A systematic review of the impact of public health campaigns on children's oral health. *International Journal of Dental Hygiene*, 16(3), 285-293.
- Orem, D. E. (1993). *Modelo de Orem: Conceptos de enfermería en la práctica*. España; Ed Masson-Salvat Enfermería. p. 407.
- Palmer, R. J., et al. (2018). Interbacterial Adhesion Networks within Early Oral Biofilms of Single Human Hosts. *Applied and Environmental Microbiology*, 84(2), e00407-17.
- Perales-García A, Estévez-Martínez I, Urrialde R. (2016). Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición. *Nutr Hosp* 2016;33(Supl. 4):12-16 DOI:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.338>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. sage.
- Paulo Nunes de Almeida, *Educación lúdica (Colombia: San Pablo 2002)* 18,19
- Pertuz, L., & Vargas, M. (2018). Actividad física como Técnica de Autocuidado en estudiantes Universitarios. Universidad de Córdoba.
- Pérez-Porto, J y Merino, M. Actualizado el 22 de octubre de 2021. Descanso - Qué es, definición y concepto. Disponible en <https://definicion.de/descanso/>
- Rabie, T., & Curtis, V. (2006). Handwashing and risk of respiratory infections: a quantitative systematic review. *Tropical Medicine & International Health*, 11(3), 258-267.

- Ramírez Rodríguez, J. A., & Cano Vásquez, M. (2018). Expresiones Motrices Lúcido Recreativas en la Educación Física Básica. Expomotricidad. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/333113>
- Ratner, R., & Otros. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. *Nutr Hosp.* 2013;28(5), 1508-1514.
- Rhee, M. K. (2008). Dental Caries, Nutrition and Oral Health Promotion. *The Pediatric Dental Journal*, 18(2), 172-181.
- Roberts, D. A., et al. (2021). Classroom cleanliness and student well-being: Evidence from a randomised controlled trial of a cleaning behavioural nudge in UK schools. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 233, 113683.
- Ruiz-Omecana, J. V & Omecana-Cilla, R. (2019). *Juegos Cooperativos y Educación Física*, Barcelona: Paidotribo 7
- Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada a la salud*. Segunda edición. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Santos, J. F., Bezerra, P. M., & Silva, A. G. (2019). The impact of an educational program on personal hygiene in children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 117, 196-199.
- Schmitt, D. A., Hohlt, W. F., Rauschenbach, L. R., & Bush, D. E. (2017). Impact of a School-Based Nutrition Education Program on Students' Nutrition Knowledge and
- Silva, G. (2004). *El Juego Como Estrategia Para Alcanzar La Equidad Cualitativa En La Educación Inicial*. Entornos Lúdicos y Oportunidades de Juego En El CEI y La Familia.
- Sillas, D., & Jordán, M. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería.



*Desarrollo Cientif Enferm, 19(2), 67-69.*

Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana. (2012). Cartilla: Teórica 1 Individual Conociéndome y aprendiendo a cambiar. Bogotá, Colombia: Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana.

Smyth, J. (1989). Developing and sustaining critical reflection in teacher education. *Journal of Teacher Education, 40(2), 2-9.*

Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of schools in obesity prevention. *Future Child, 16(1), 109-142.*

Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of schools in obesity prevention. *Future of Children, 16(1), 109-142.*

Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health, 75(6), 199-213.*

Torres, J., & Otros. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. *calidad en la educación no 50, julio, 357-392.*

Wang, Y. C., & Lim, H. (2012). The global childhood obesity epidemic and the association between socio-economic status and childhood obesity. *International Review of Psychiatry, 24(3), 176-188.*

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse.* Routledge.

## Net grafía

Hernández-Sánchez J., Oviedo-Cáceres M. P., Rincón-Méndez A. Y., Hahspiel-Plata M. C., Mantilla-Uribe B. P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica, Rev. Univ. Ind. Santander. Salud [online]. 2019, 51(2), 155-168.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v51n2/0121-0807-suis-51-02-155.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (agosto de 2005). Carta de Banghoh para la promoción de la salud. [https:// www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/ BCHP\\_es.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf)

Quizan. (2012). El concepto de belleza en el mundo antiguo y su recepción en occidente. <http://.scielo.org.mx>.

UNESCO. (1980). <https://unesco.org>.

Vera, V., & Zebadúa, I. (2002). Ensayo: Contrato Pedagógico y Autoestima. Disponible en: [www.observatorio.org/colaboraciones/2002.pdf](http://www.observatorio.org/colaboraciones/2002.pdf).

## Anexo A.

### *Entrevista a padres de familia*

<b>FECHA:</b>	22 marzo 2022	<b>LUGAR:</b>	Centro Educativo el Naranja	<b>H.I:</b>		<b>TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ENTREVISTA:</b>	De 2:00 pm a 3:00 pm
<b>NOMBRE ENTREVISTADO:</b>				<b>OCUPACIÓN:</b>			
				Padres de familia			
<b>NOMBRE DEL ENTREVISTADOR:</b>			Brayan Cuero		<b>RELATOR-OBSERVADOR:</b>		
<b>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA:</b>				Prevención de la obesidad			
<b>TEMA DE DISCUSIÓN:</b>			<b>OBESIDAD</b>		<b>FUENTE PRIMARIA:</b>		
<b>PREGUNTAS ORIENTADORAS</b>							
(relacionadas con el objetivo del instrumento-subcategorías de estudio)							
<b>PREGUNTA 1</b>	hijos?	¿usted como padre de familia conoce como llevar una buena alimentación balanceada para sus hijos? Si: No:					
<b>PREGUNTA 2</b>		¿para usted que tan importante es el auto cuidado? Alto: Medio: Bajo :					
<b>PREGUNTA 3</b>		¿usted como padre de familia tiene el conocimiento cómo y en que sus hijos gastan su tiempo libre? Si: No:					
<b>PREGUNTA 4</b>		¿para usted que tan importante es la alimentación balanceada? Mucho: Poco: No tiene conocimiento:					

## Anexo B.

### Entrevista a estudiantes

<b>FECHA:</b>	22 marzo 2022	<b>LUGAR:</b>	Centro Educativo el Naranja	<b>H.I.:</b>		<b>TIEMPO DE DURACIÓN LA ENTREVISTA:</b>	De 2:00 pm a 3:00 pm
---------------	---------------	---------------	-----------------------------	--------------	--	--	----------------------

<b>NOMBRE ENTREVISTADO:</b>		<b>OCUPACIÓN:</b>		Estudiantes		
<b>NOMBRE ENTREVISTADOR:</b>	DEL	Christian Rosero Brayan Cuero	<b>RELATOR-OBSERVADOR:</b>			
<b>OBJETIVO ENTREVISTA:</b>	DE	LA	Prevención de la obesidad			
<b>TEMA DE DISCUSION:</b>	Alimentación y deporte		<b>FUENTE PRIMARIA:</b>			
<b>PREGUNTAS ORIENTADORAS</b> (relacionadas con el objetivo del instrumento-subcategorías de estudio)						

<b>PREGUNTA 1</b>	¿Qué cantidad de agua toma usted en el día? 1 vaso: 2 a 3 vasos: 4 a 5 vasos:
<b>PREGUNTA 2</b>	¿Para usted cuál es su comida de preferencia? Frita: Frutas o verduras: Comidas rápidas: Empaquetados:
<b>PREGUNTA 3</b>	¿Cómo emplea su tiempo libre después del colegio? Jugando con amigos: Haciendo tareas: Viendo televisión: Practicando algún deporte escriba cual:
<b>PREGUNTA 4</b>	¿Cuál es su deporte de preferencia? Futbol: Micro Futbol: Basquetbol: Baílo terapia :

## Anexo C.

### *Evidencias fotográficas*



**Anexo D.**

*Consentimiento Informado*

Yo, **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**, identificado (a) con C.C No. **XXXXXXXXXXXX**, Padre y/o Madre del niño (a) **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**, del grado **XXXXXXXXXXXX**, del Centro

Educativo de orden Municipal **XXXXXXXX**, acepto que mi hijo (a) participe en la investigación adelantada por la estudiante **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**, de noveno semestre de Educación Infantil de la Universidad CESMAG, entre tanto 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:

EL AUTOCUIDADO DESDE LA EDUCACION FISICA A TRAVES DE LAS ACTIVIDADES LUDICO-PEDAGOGICAS PARA LOS NIÑOS DE LA ESCUELA PRIMARIA EL NARANJAL, que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Infantil.

Como acudiente responsable del menor de edad citado al inicio del consentimiento informado, 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, siendo éstos menores de edad. De tener preguntas sobre la participación en esta investigación, puedo contactarme con la estudiante mayor de edad que figuran como autora del proyecto de investigación al número 3165042222 o con el Asesor del trabajo de investigación al número 3157474613

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme de la investigación en el momento que desee, y que, además, puedo solicitar información sobre los resultados de la misma cuando ésta haya concluido.

---

Firma Padre de Familia

---

Firma Madre de familia

Nombre Estudiante maestra

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre Estudiante Maestra

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre Estudiante Maestra

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre Estudiante

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

 <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

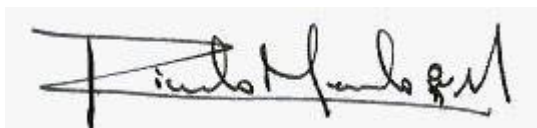
San Juan de Pasto, junio 14 de 2024

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 EL AUTOCUIDADO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS DE BÁSICA PRIMARIA DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL CENTRO EDUCATIVO EL NARANJAL DEL MUNICIPIO DE BUSACO/ NARIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS, presentado por el autor BRAYAN RICARDO GONZALEZ CUERO, del Programa Académico 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,




**RICARDO ALONSO MENDOZA MUÑOZ**  
13.070.066  
Programa Licenciatura en Educación Física  
Cel: 315 7474 613



 <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


Correo electrónico: ramendoza@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> Brayan Ricardo Gonzalez Cuero	<b>Documento de identidad:</b> 1.004.613.410
<b>Correo electrónico:</b> brayangonzalez22102001@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3234901897
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> RICARDO ALONSO MENDOZA MUÑOZ	<b>Documento de identidad:</b> 13.070.066
<b>Correo electrónico:</b> ramendoza@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 315 7474 613
<b>Título del trabajo de grado:</b> EL AUTOCUIDADO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS DE BÁSICA PRIMARIA DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL CENTRO EDUCATIVO EL NARANJAL DEL MUNICIPIO DE BUSACO/ NARIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS.	
<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

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<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

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.


- 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 14 días del mes de junio del año 2024

	Firma del autor
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor:	Nombre del autor:
Firma del autor	Firma del autor



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

Nombre del autor:

Nombre del autor:

Nombre del asesor: