

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

**PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA
COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN
TERESIANO**

Rubio, abril del 2022

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

**PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA
COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN
TERESIANO**

Trabajo de Grado para Optar al Título de Magister en Enseñanza de la
Educación Física

Autor: Alexis Sánchez


Tutor: Rafael Pérez





**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA**

A C T A

Reunidos el día sábado, treinta del mes de abril de dos mil veintidós, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Ciudadanos: **RAFAEL PÉREZ (TUTOR), OSCAR QUINTERO Y XAVIER RAMÍREZ**, Cédulas de Identidad Nros. V.-9.148.229, V.- 11.114.865 y V.- 18.715.130, respectivamente, Jurados designados en el Consejo Directivo N° 546 con fecha del 03 de junio de 2021, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar el Trabajo titulado: **"PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO"**, presentado por el participante **SÁNCHEZ MONCADA ALEXIS NEL**, Cédula de Ciudadanía N° CC.- 1.090.484.831/ Pasaporte N° P.- AV377750 como requisito parcial para optar al título de **Magíster en Educación Mención Enseñanza de la Educación Física**, acuerdan por unanimidad de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.


DR. RAFAEL PÉREZ
C.I. N° V.- 9.148.229
TUTOR


DR. OSCAR QUINTERO
C.I. N° V.- 11.114.865


DR. XAVIER RAMÍREZ
C.I. N° V.- 18.715.130



MEEF-00 02 - B-2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por ser el guiador del proyecto de vida y permitirme el haber llegado hasta este momento de mi formación profesional.

A mis padres, por ser los pilares más importantes, siempre demostrándome su cariño y apoyo incondicional.

A los estudiantes, profesores y padres de familia quienes transformaremos una sociedad en una cultura de vida saludable.

AGRADECIMIENTO.

Un trabajo de investigación es siempre fruto de ideas, proyectos y esfuerzos previos que corresponden a otras personas. En este caso mi más sincero agradecimiento al Dr. Nelson Clavijo, de la Universidad de Pamplona, con cuyo trabajo estaré siempre en deuda. Gracias por su amabilidad para facilitarme sus fuentes literarias, su tiempo y sus ideas. Por su orientación y atención a mis consultas sobre metodología.

Asimismo, agradezco a mis compañeros de la maestría por su apoyo personal y humano.

Gracias a mi tutor Dr. Rafael Pérez, por la revisión cuidadosa que ha realizado de este texto y sus valiosas sugerencias en momentos de duda.

También deseo expresar mi agradecimiento a la MsC. Yescenia Olivares, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, con aporte desde la validación de mis instrumentos y por el respeto a mis sugerencias e ideas, por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas. Gracias por la confianza ofrecida desde que llegué a esta universidad.

También quiero extender mi agradecimiento a la Dra. Leymar Depablos y el Dr. Oscar Quintero, al Dr. Xavier Ramírez y la MsC. María Chacón de la UPEL, por el apoyo investigativo.

Pero finalmente, un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y del apoyo vital que nos ofrecen las personas que nos estiman, sin el cual no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y como profesionales.

Gracias a todos!

ÍNDICE GENERAL

	p.p.
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO	3
I EL PROBLEMA	3
Planteamiento del Problema.....	3
Objetivos de la Investigación.....	12
Justificación e Importancia	13
II MARCO TEÓRICO.....	15
Antecedentes.....	15
Bases Teóricas.....	20
Bases Legales.....	34
Operacionalización de las variables.....	37
III MARCO METODOLÓGICO.....	38
Naturaleza de la investigación.....	38
Tipo y Diseño de la Investigación	40
Población y muestra	41
Población	41
Muestra.....	42
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
Validez y confiabilidad.....	43
Procesamiento para el análisis de los datos.....	45
IV ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
Análisis de los Resultados.....	47
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
Conclusiones.....	55
Recomendaciones	56
VI LA PROPUESTA.....	57
Presentación.....	57
Justificación	58

Objetivos.....	63
Estrategias a desarrollar en la propuesta.....	63
Tiempo.....	64
Recursos.....	64
Cronograma del Plan de alfabetización física.....	65
Desarrollo de la Propuesta	66
REFERENCIAS.....	73
ANEXOS.....	76
A. Instrumento Aplicado a Estudiantes.....	77
B. Instrumento Aplicado a Docentes.....	79
C. Acta de Validación de Experto.....	81

LISTA DE CUADROS

CUADRO		pp.
1	Operacionalización de la Variable.....	37
2	Rango de Confiabilidad.....	45
3	Dimensión cuidado de sí mismo e Interacción social (estudiantes).....	47
4	Dimensión Transversalidad, Salud y Bienestar (docentes).....	51
5	Cronograma del Plan de Alfabetización.....	65

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		pp.
1	Alimentación nutricional.....	47
2	Higiene corporal.....	47
3	Presentación personal.....	48
4	Descanso- Dormir.....	48
5	Hidratación.....	49
6	Frutas Jugos Naturales.....	49
7	Control de Signos vitales.....	50
8	Juego.....	50
9	Pausas Activas.....	51
10	Valores Institucionales.....	51
11	Resultados de los docentes.....	54

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
Maestría en Enseñanza de la Educación Física

**PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA
COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN
TERESIANO**

Autor: Alexis Sánchez
Tutor: Dr. Rafael Pérez
Fecha: Abril, 2022

RESUMEN

La educación física como área de aprendizaje orientada a la formación integral del individuo, incide en su calidad de vida al brindar alternativas que contribuyen a la adquisición de hábitos necesarios para interactuar de la manera más adecuada en su cotidianidad con una condición física corporal acorde con las exigencias. En tal sentido, la investigación tiene como objetivo proponer un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano, ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Metodológicamente el estudio se fundamenta en el paradigma cuantitativo siguiendo la corriente positivista, asimismo, es de carácter descriptivo bajo un diseño de campo y una modalidad de proyecto especial. La muestra como unidad de análisis estuvo conformada por (250) estudiantes y treinta y seis (36) docentes de la institución antes mencionada, a los que se a través de la técnica de la encuesta y con el cuestionario como instrumento, se recolectaron los datos; dicho instrumento fue validado mediante el juicio de expertos y la confiabilidad se determinó según el coeficiente de Alpha de Cronbach. El proceso de análisis e interpretación de los datos se realizó atendiendo a la estadística descriptiva. Entre las conclusiones se pudo determinar que se debe implementar un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria, aunado a un plan de capacitación para los docentes en donde adquieran estrategias metodológicas para tal fin.

Descriptores: Educación física, plan de alfabetización, competencia axiológica corporal.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad atraviesa por innumerables situaciones que inciden de una manera u otra en su estado físico y mental, el ritmo acelerado y cambiante obliga a adaptarse a niveles de exigencia para los cuales el ser humano amerita contar con un adecuado estado físico que le permita dar respuestas óptimas a los estímulos a los cuales se enfrenta en su cotidianidad, tratando de mantener una calidad de vida óptima tanto individual como la de su entorno cercano; es por ello que las actividades físicas y recreativas han venido tomando una especial importancia en los últimos años, ya que son vistas como oportunidades para que el individuo alcance un adecuado nivel de vida en cuanto a la salud preventiva, además de ser una acertada experiencia para el buen uso del tiempo libre.

En tal sentido, la práctica consecuente de actividades físicas y recreativas representan un valor de calidad para la vida del ser humano, sin ellas no sería posible vivir a plenitud, más aún en estos tiempos en donde se ha venido incrementando los problemas de salud, producto de las preocupaciones, el estrés, la ansiedad que conlleva a cubrir con sus necesidades básicas y la de los suyos; aunado a esto se suma el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación y de cuidados corporales, agregando la situación de pandemia mundial que ha afectado a la población significativamente.

Ante lo anterior, surge la necesidad de abordar un estudio investigativo con base fundamental en el área de educación física, con el objetivo de proponer un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano del Norte de Santander, Colombia, partiendo de la premisa de que el individuo desde su escolaridad debe reconocer y valorar la importancia del cuidado de sí mismo, dentro de una interacción social que le conlleve a mantener estilos de vida saludables tanto en lo físico como

mental, orientado bajo la guía del docente a través de la práctica pedagógica, la cual deberá estar enfocada en sus necesidades, facilitando experiencias de aprendizaje con propósitos definidos que coadyuven a la adquisición de hábitos óptimos asociados con el mantenimiento y prevención de la salud que perduren para toda la vida.

Se asume una ruta epistemológica sustentada en el paradigma cuantitativo para dar respuesta a la formulación de interrogantes y poder plasmar en una propuesta referida a un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal de los estudiantes, contribuyendo así en la formación integral desde una educación física de calidad proyectada a perdurar durante toda la vida, generando un aporte de real significancia en estos tiempos en que la salud se encuentra amenazada por agentes externos e internos y en donde la actividad física requiere ser tomada muy en serio como alternativa de prevención.

En concordancia, el trabajo investigativo en su fase de proyecto, se encuentra estructurado de la siguiente manera: el capítulo I referido a la problemática; comprende el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, la justificación e importancia. El capítulo II abarca los antecedentes de la Investigación, las bases teóricas y las bases legales; el capítulo III, el cual hace referencia al tipo de investigación, diseño de la investigación, procedimiento, descripción, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, técnicas de análisis, y la validación y confiabilidad del instrumento.

Asimismo, se presenta un Capítulo IV con el análisis e interpretación de los resultados, el capítulo V el cual refleja las conclusiones y recomendaciones en atención a los objetivos preestablecidos, y, finalmente se presenta la propuesta en el capítulo VI, abarcando elementos significativos sobre la misma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La educación física como área de aprendizaje se orienta hacia la formación holística del individuo con tendencia a incidir en la calidad de vida desde la escolaridad, al brindar alternativas que contribuyan para tal fin a lo largo de la vida. Del mismo modo, también es una de las áreas de mayor agrado para los niños y jóvenes por la diversidad de actividades motivantes que en ésta se realizan, captando su interés y su atención, facilitando el proceso de enseñanza y aprendizaje para la adquisición de las competencias necesarias expresadas en habilidades y destrezas, la consolidación de su personalidad, además, de inculcar hábitos saludables entre otros beneficios. En relación a esto, es preciso hacer mención al Ministerio de Educación Nacional (2010), quien a través de los lineamientos curriculares de la educación física, plantea lo siguiente:

La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. (p. 2)

Por consiguiente, comprende un proceso de carácter educativo, enfocado en facilitarle a los individuos, las competencias expresadas en habilidades y destrezas que le conlleven a una mejor interacción en cada contexto de desenvolvimiento, otorgándole los elementos necesarios que le permitan expresarse a través del movimiento de forma eficaz, demostrando

una aptitud física óptima y adaptada a sus necesidades y exigencias cotidianas; es decir, el área de educación física juega un papel importante en la formación holística del educando, preparándolo para su participación activa dentro de la sociedad a la cual pertenece; además, de contribuir en la adquisición de hábitos positivos hacia la actividad física en procura de la consolidación de su personalidad.

De acuerdo con lo anterior, corresponde a la educación física lograr su intervención pedagógica de calidad, hacia la formación holística de los educandos, motivándolos hacia la realización de diversas acciones axiológicas, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que inciden en su bienestar; al respecto, la UNESCO (2015), afirma que: “La importancia que tiene educar al ser humano para el movimiento, trascendiendo del escenario de lo físico y lo corporal, hasta involucrar aspectos del orden biológico, psicológico y social, que logran su desarrollo en los ámbitos educativo, deportivo y de la salud” (p. 1). Desde esta perspectiva al asumir la importancia que promueve una educación física de calidad implementando su alfabetización física para la formación de su desarrollo holístico; asimismo, la organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO 2015) manifiesta que:

La educación física comprende todas las actividades físicas ejecutadas dentro y fuera de la institución educativa donde se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, las cuales se direccionan en la educación física, el deporte y la recreación hacia el desarrollo de competencias, habilidades psicomotrices, aptitudes sociales y emocionales que contribuyen con una formación integral. (p. 13).

En atención a las consideraciones anteriores, es preciso señalar que la educación física abarca componentes diferenciados, entre los que se distinguen: el motriz, el corporal y el axiológico corporal; priorizando todos sus componentes en integralidad de los mismos, siendo la competencia axiológica un elemento importante como la fuente principal del cuidado

holístico de sí mismo y la integración social que se genera en base a la transformación social culturizando una población adaptada a costumbres arraigadas; en relación a ello, el Ministerio de Educación Nacional (2010), sostiene lo siguiente:

La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente . (p. 29).

En este sentido, las orientaciones pedagógicas se trabajan como los procesos en los cuales se encuentra un sustento para enseñar al estudiante y que este logre desarrollar acciones en las que se favorezca su formación. Por esta razón la competencia axiológica corporal se basa en examinar y valorar el cuerpo en su expresión personal e intelectual, desde un aspecto propio y grupal, al construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación. En este sentido, el proceso de enseñanza y aprendizaje en todos los niveles educativos revela aparentemente la poca preocupación de los profesores del área por instruir de una forma distinta, implementando estrategias en construcción de valores y cuidado corporal desde la educación física proyectada hacia la adquisición de hábitos saludables, tanto para sí mismo, como para su entorno social en función de favorecer su calidad de vida; Thorburn (2014) en relación a ello, manifiesta que:

Es posible identificar procesos centrados en sí mismo y en el ser que cubren el ámbito del conocimiento, cuidado, desarrollo, mantenimiento, expresión y valoración del cuerpo, ligados a la interacción social del ser humano a través de su cuerpo, las diferentes concepciones y prácticas éticas, comunicativas de comprensión social de este procesos que se relacionan con la ubicación y organización del ser humano en el espacio, el tiempo y el medio ambiente guardando relación con las prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas. (p. 28).

Es evidente reconocer la influencia de la educación física en el bienestar del individuo; por ende, es imprescindible que el docente a través de su intervención pedagógica pueda desarrollar acciones determinantes que permitan tomar conciencia en cada uno de los estudiantes sobre la importancia del cuidado de sí mismo, adquiriendo hábitos apegados a la práctica de la actividad física, de alimentación sana, de higiene corporal, de adecuados hábitos posturales, de hidratación constante, de un acertado uso del tiempo libre, de la prevención de enfermedades y de los accidentes, entre otros; esto requiere de constancia y de cultura en donde la competencia axiológica juega un papel determinante.

En tal sentido, la práctica pedagógica debe enfocarse en lograr los objetivos propuestos relacionados a cada uno de los aspectos señalados en el párrafo anterior, en donde el estudiante valore el cuidado y mantenimiento de su estado físico, para ello debe adquirir experiencias de aprendizajes significativos desde la educación física, adquiriendo hábitos funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud, partiendo de algunas orientaciones descritas en el plan de estudio de la educación física sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física; partiendo de que las personas físicamente alfabetizadas poseen seguridad y confianza en sí mismas, en sintonía con sus capacidades motrices, demostrando un control y una coordinación sólidos respondiendo efectivamente a las exigencias de su entorno. Por esta razón Whitehead (2010) plantea que:

El individuo físicamente alfabetizado disfruta descubriendo nuevas actividades y acogerá con agrado los consejos y orientaciones, confiando en el conocimiento de que experimentará algún éxito. El individuo apreciará el valor intrínseco de la educación física, así como su contribución a la salud y el bienestar y será capaz de mirar hacia adelante a lo largo de la vida con la expectativa de que la práctica de la actividad física siga formando parte de la vida.
(p.26)

Por ende, dentro del área de educación física se deben generar propuestas que contribuyan a favorecer la salud integral de cada estudiante a través de proyectos transversales y planes de alfabetización física estructurado de acuerdo a las particularidades tanto de los grupos como de las características individuales en atención a las necesidades evidenciadas; esto contribuiría a mejorar la calidad de vida adquiriendo estilos de actuar saludables; para ello, es necesario la participación activa de todos los involucrados en el proceso formativo, incluyendo a su entorno familiar, además de las demás áreas de aprendizajes dándole un sentido multidisciplinar; en relación a lo tratado, Bonito (2015) afirma que:

Si se quiere promocionar y educar para la salud, se debe tener presente los estilos de vida llevados a cabo por las personas, mediante un programa organizado por contenidos temáticos en las áreas del saber y el trabajo multidisciplinario de todos los miembros de la institución. (p.2)

Con atención a lo anterior, es pertinente referir que en el contexto escolar, una persona alfabetizada físicamente es aquella que integralmente involucra sus conocimientos a beneficio del cuerpo humano, principalmente realizando actividades de movimiento que se asocian al deporte, la actividad física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el cuidado de sí mismo y otra actividad en salud; orientados en la adquisición de hábitos de vida saludable. La alfabetización física como capacidad humana fundamental, indispensable para la forma en que los seres humanos crean y conducen sus vidas, y un factor esencial de calidad de vida, determinando la constancia de buenos hábitos de vida saludable; así mismo, se plantean tratamientos transversal en el currículo, ya que al ser multidisciplinar se requiere de la intervención de varias asignaturas como conocimiento del medio, ciencias naturales y tecnología, biología, formación cívica y ética, educación socioemocional, entre otras, para incorporar temas y contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) con una perspectiva integral y complementaria a lo largo de la educación básica. La Organización de las

Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO 2015) informa que:

La educación física, es la única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representando un portal de aprendizaje al desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en el siglo XXI. (p. 8).

Por tanto, prima el interés por referir como la intervención pedagógica al combinar las dos competencias imprescindibles en el desarrollo motriz y corporal, las cuales permiten el desenvolvimiento en la expresión, habilidades y capacidades físicas de los movimientos, mejorando la calidad de vida; así mismo, se integra la competencia axiológica como fuente holística en la educación física precursora del cuidado de la salud, la vida desde integración social y la base de los valores intrínsecos como persona. Desde el área de educación física se destaca la de promoción de la salud, mediante el reconocimiento que hacen los estudiantes de aprendizajes vinculados con la prevención, autocuidado y preservación de la misma.

En este orden de ideas, las personas deben contar con alternativas que los ayuden a obtener una mejor calidad de vida, por ende, a través de las actividades físicas y recreativas se podría aproximar a ello, adquiriendo una higiene mental, y fortalecimiento de su cuerpo en todos los sentidos, esto conlleva a tomar conciencia de la importancia de este tipo de actividades en la salud preventiva del individuo; al respecto, Bennassar (2006), señala que “la actividad física es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de la salud, por lo que su práctica a lo largo de la vida es muy aconsejada”. (p. 203); es decir, la persona que acude a la práctica de actividades físicas de manera constante tiene mayores posibilidades de contar con un mejor estado de salud y de calidad de vida.

Es preciso señalar, que actualmente se observa en las realidades de las instituciones educativas a docentes que al parecer no poseen el dominio pedagógico de algunas estrategias que le permitan optimizar sus prácticas

pedagógicas, con los estándares de competencia axiológica en las orientaciones pedagógicas, los cuales; carecen del orden en los contenidos temáticos por grado impidiendo que los alumnos comprendan e incorporen a su vida los hábitos saludables que inciden en su bienestar físico, en un ambiente donde se conozcan mejor, desarrollando su potencial cognitivo y motor, asumiendo actitudes asertivas para participar en equipo donde adquieran experiencias relacionadas con la convivencia, la no violencia y sobre todo, las posibilidades de socialización e interacción, al hacer de este espacio curricular, como oportunidad de aprendizaje permanente y de diversión. Manteniendo las posturas de Bustamante (2017) acerca de:

La educación física contribuye la prevención de enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el estrés; a la prevención y mitigación del sedentarismo, el consumo de sustancias psicoactivas y la prevención de riesgos psicosociales a partir de inculcar un adecuado uso del tiempo libre a partir de la recreación y la práctica deportiva. También, permite el desarrollo de buenos hábitos de higiene, sexuales y saludables. (p. 4).

En atención a las consideraciones anteriores, es oportuno señalar que en los tiempos actuales el individuo se caracteriza por llevar un estilo de vida de acuerdo con las circunstancias socioeconómicas del entorno, esto le ha impulsado en cierto modo a desmejorar su calidad de vida, apareciendo acentuadamente la presencia del estrés, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, preocupaciones, agobios, entre otros elementos perjudiciales para la salud, aunado a una escasa atención hacia la práctica de actividades físicas y recreativas que están convirtiendo al sujeto sin importar la edad en una persona con altos niveles de sedentarismo; en atención a esto, Márquez (2013) afirma:

El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculo y presenta indudables beneficios psicológicos. (p.13).

Lo anterior deja en evidencia que el sedentarismo se ha convertido en una de las principales causas de las enfermedades del ser humano debido a múltiples factores propios de su actual estilo de vida llevándolos al abandono por decirlo de alguna manera de sí mismos como persona, dejando a un lado la importancia del desarrollo de las actividades físicas y recreativas, generando como consecuencia enfermedades mentales y físicas, que al pasar de los años no les queda más que saber convivir con ellas.

En referencia con lo anterior, en el área de educación física recae la responsabilidad de inculcar en los educandos el apego hacia la práctica de las actividades físicas, a la adquisición de hábitos saludables y al buen uso del tiempo libre; es por ello que en las bases curriculares del área, se plantean diversidad de contenidos de carácter motriz y direccionados a la formación holística de cada estudiante, exigiendo prácticas pedagógicas eficientes que contribuyan al alcance de los objetivos propuestos; es por ello que se debe promover un plan de alfabetización física en el desarrollo de la competencia axiológica corporal identificando las necesidades del estudiantado en su formación de hábitos y estilos de vida saludable; es de hacer mención a Vallejo (2017) quien sostiene lo siguiente:

Asumir hábitos saludables, como: dieta balanceada, hidratarse, descansar, asistir regularmente al médico, evitar esfuerzos desmedidos, etcétera, los cuales representan alternativas para hacer frente al sobrepeso y la obesidad. Tomando en cuenta las características y nivel de desarrollo de los alumnos, es necesario favorecer durante las sesiones acciones como adoptar posturas adecuadas; controlar la respiración (inspiración, espiración y apnea); vivenciar aspectos relacionados con la contracción y relajación muscular; procurar la seguridad ante posibles riesgos y lesiones; medir y comprobar la frecuencia cardíaca y respiratoria; mejorar la condición física al dosificar el esfuerzo; impulsar hábitos de higiene corporal, alimentación e hidratación. (p.12)

Lo anterior conlleva a reflexionar sobre la importancia de la educación física para la vida de las personas, fijando la mirada a las instituciones educativas y sus prácticas pedagógicas de los docentes, y constatar si de

verdad se estarán logrando los propósitos de dicha área, si se están inculcando hábitos saludables, si se ha contribuido a solventar los mencionados problemas de sedentarismo y obesidad por solo mencionar los más notorios en los estudiantes de hoy en día; si se están cumpliendo con las orientaciones pedagógicas con base en los estándares básicos de competencia en axiología corporal, si se están logrando adquirir competencias, habilidades y destrezas que garanticen un efectivo desenvolvimiento motriz en sintonía con las exigencias cotidianas. Pues todo ello, al parecer se aparta del deber ser, evidenciando una realidad preocupante que amerita de su atención inmediata.

Luego de hacer las consideraciones anteriores, es oportuno señalar que dentro de las instituciones educativas se encuentra en el colegio Carmen Teresiano, ubicado en la ciudad de Cúcuta, del departamento Norte de Santander, donde se evidencia las necesidades de incidir en la concreción curricular del área de educación física, mediante diversos factores que se han presentado en los años 2020 y 2021 debido a la pandemia del covid-19 principalmente en la salud.

Por ende, es imprescindible promover los hábitos de vida saludable, proponiendo un plan de alfabetización en el desarrollo de la competencia axiológica corporal de la educación física de. Así mismo, permitiendo organizar estrategias que garanticen una mejor calidad de vida de los estudiantes en su formación académica y promoviendo el proyecto transversal para toda la comunidad en general que continúa en la adaptación de la alternancia educativa en su retorno a lo presencial, favorable a los procesos de enseñanza y aprendizaje, además de ello, se logra que el estudiante acepte sus propias responsabilidades y se forme en un escenario favorable y comprometido con una educación integral.

Por ello, se plantean las siguientes interrogantes de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de enseñanza que plantean los docentes de educación física para desarrollar la competencia axiológica corporal de los

estudiantes de básica secundaria en la institución educativa el Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta?, ¿Cuáles son las estrategias que podrían ser utilizadas en un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal?, ¿Cómo diseñar un plan de alfabetización física en el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Proponer un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano; ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

Objetivos Específicos

1.- Diagnosticar la competencia axiológica corporal del estudiante de básica secundaria en la institución educativa Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta.

2.- Explorar las estrategias de enseñanza que plantean los docentes para desarrollar la competencia axiológica corporal en los estudiantes de secundaria en la institución educativa el Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta.

3.- Diseñar un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal.

Justificación de la Investigación

Se aborda un trabajo de investigación que tiene su base fundamental en la educación física, el deporte y la recreación como área de aprendizaje insertado en los planes curriculares del sistema educativo colombiano orientada a la formación holística del ser humano a través de acciones pedagógicas precisas hacia la conservación de adecuados hábitos de salud proyectados para toda la vida; en tal sentido, recae en dicha área la responsabilidad de generar experiencias significativas que permitan favorecer la calidad de vida de cada sujeto, interviniendo con acciones pedagógicas enfocadas en tales propósitos, facilitando a través de estrategias metodológicas alternativas que permitan crear conciencia sobre la importancia de la práctica sistemática y progresiva de las actividades físicas , recreativas dentro y fuera de la institución educativa, permitiendo además, la consolidación de principios sobre la importancia de una eficiente condición física y mental en procura de sus invaluables beneficios.

De acuerdo con lo anterior, la investigación se justifica desde el aspecto práctico, ya que, se pretende dar un aporte significativo al proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física, a través de una propuesta referida a un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de la básica secundaria del Colegio Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, con la intención de que cada uno de ellos pueda reconocer la importancia de valorar y cuidar su estado físico corporal; es decir, el cuidado de sí mismo a través de acciones de carácter físico recreativo en un clima de interacción social que incide en mejorar sus estilos de vida y comportamiento; asimismo, se pretende fortalecer las prácticas pedagógicas de los docentes con estrategias acordes a las necesidades reales de los estudiantes, otorgándole estrategias y caminos de acción a seguir.

Desde el ámbito teórico, el estudio investigativo presenta una justificada importancia, puesto que, se pretende poner a disposición de futuros investigadores en dicha temática, un cúmulo de información real, producto de los abordajes teóricos a fuentes de primer nivel, accediendo a los aportes de autores reconocidos en el objeto de estudio en relación a la importancia de la enseñanza de una educación física de calidad, destacando además, aspectos fundamentados en la competencia axiológica y en la alfabetización física con dirección en los adecuados hábitos de salud y nutrición no solo de los estudiantes sino también de los demás miembros de la institución educativa y de la comunidad.

En cuanto a la justificación desde lo metodológico, es preciso señalar que se llevarán a cabo procedimientos sustentados en el método científico bajo las directrices del paradigma cuantitativo con un enfoque positivista, abordando técnicas e instrumentos de recolección de datos desde el contexto seleccionado y directamente de los involucrados en la problemática, dichos datos arrojaron importante información que será sometida a los respectivos análisis e interpretación que conlleven a generar las conclusiones y recomendaciones que fundamentaron la propuesta a diseñar, dejando importante evidencia epistemológica que contribuirá a fortalecer otras investigaciones afines.

Finalmente, es oportuno agregar el aporte de la presente investigación al crecimiento tanto profesional como personal del autor, quien a través de la maestría de la enseñanza de la educación física del Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio” en Venezuela, dejará un cúmulo de conocimientos y experiencias significativas a ser proyectadas desde los espacios que sean pertinentes, Incorporando el estudio al Núcleo Educación en Movimiento, en la Línea de Investigación Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes

El Marco Teórico, representa según Palella y Martins (2006) “el soporte principal del estudio. En él se amplía la descripción del problema, pues permite integrar la teoría con la investigación y establecer sus interrelaciones” (p. 67), es decir, por medio del conjunto de proposiciones el investigador puede sustentar su trabajo investigativo y formular teorías relacionadas al tema central de estudio.

Los antecedentes, centran su atención en ofrecer una serie de investigaciones que se han desarrollado sobre la temática aquí presentada, al respecto, se ubican estudios a nivel internacional, nacional y regional.

En el contexto internacional, se destaca la investigación para la Universidad de Castilla, España, realizada por Sánchez, Gutiérrez y Hernández (2020), la cual tiene como título “aplicación de un programa de alfabetización física en educación infantil mediante la metodología aprendizaje-servicio”; estudio que se origina al asumir que en el contexto escolar se encuentran niños que se caracterizan por la presencia de dificultades en el desarrollo psicomotor, que pueden generar consecuencias negativas en el desempeño de actividades cotidianas y escolares, especialmente en la participación en juegos y actividades físicas, siendo necesario que a través de una Educación Física de calidad podría suponer un elemento compensador de estas dificultades.

Dicha investigación tuvo como objetivo, valorar la percepción del alumnado en prácticas, en la participación de la implementación de un programa de Alfabetización Física dirigido al alumnado de 3º de Educación

Infantil enmarcado en un proyecto con metodología APS. Metodológicamente, se fundamentó en un estudio cuantitativo, en donde el contexto del estudio fue representado por cinco colegios públicos y uno concentrado, allí, se implementó un programa de intervención pedagógica orientado a desarrollar habilidades motrices básicas con un enfoque orientado a tareas, el cual tuvo una duración de ocho semanas, con aplicabilidad de tres días por semana, a un grupo total de cincuenta niños con edades comprendidas entre los 5 y 6 años. La recolección de información se realizó a través de entrevistas a los profesores de los colegios, además de formar un grupo de discusión integrado por seis alumnos de Prácticas II de la mención de Educación Física de la Universidad de Castilla.

Se pudo concluir a través de la investigación, que el uso de la metodología APS favorece el contacto de los alumnos en prácticas con la realidad de las aulas, lo cual favorece el aprendizaje significativo y aumenta su motivación. El alumnado, futuro docente, a través de esta experiencia se ha sensibilizado ante un problema que acusa el sistema educativo español como es la falta de una educación física de calidad en Infantil. Por su parte, los maestros tutores valoran este tipo de iniciativa, ya que indican una falta de formación o experiencia en el ámbito de la motricidad. Los niños receptores del servicio, por su parte, se sintieron motivados ante una actividad que no suelen desarrollar habitualmente.

Asimismo, se destaca a Ramos, López y Murillo (2017), quienes realizaron una investigación para la Universidad Pedagógica Experimental Libertador en el estado Aragua, Venezuela, la cual llevó como título “Alfabetización Física: Una percepción reflexiva”. Estudio que parte desde la premisa de que la sociedad de hoy requiere de ciudadanos que afiancen hábitos de ejercitación diaria para estar físicamente saludables; en tal sentido, la investigación tuvo como finalidad, propiciar la reflexión sobre el concepto y postura de la Alfabetización Física con respecto a la

educación física, motivado a que es un término que está dando que hablar en el mundo.

Metodológicamente, el estudio fue abordado desde los parámetros de una investigación documental, con el método analítico sintético. Entre las técnicas empleadas estuvo el subrayado y el análisis de contenido. El procedimiento se dividió en cuatro fases que concluyeron en la construcción teórica. Se revisó la composición del sustantivo “educación” y el calificativo “física”, contruidos sobre la base de discursos teóricos que están presentes a lo largo de toda la etapa formativa de los individuos. Todo ello asentado en el desarrollo de sus capacidades como seres únicos de forma paralela, global, habitual e integral.

Entre las conclusiones, pudo establecer el autor que los educadores físicos tienen que afirmar la enseñanza de la actividad física en atención a importantes criterios tales como: nutrición, acciones variadas, comprensión, carácter, capacidades, imaginación y totalidad para asentar en los educandos prácticas sistemáticas como habilidades que deben poseer para estar físicamente educado. Por ello, el docente especialista en el área de educación física debe favorecer experiencias de actividades físicas y deportivas en sus estudiantes, de manera que este incorpore, según su agrado, dichas acciones en su vida cotidiana.

Ahora bien, a nivel nacional; Garzón, Rodríguez y Santafé (2019), desarrollaron un trabajo investigativo para la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia, titulado: “Educación física potenciadora de corporeidades”; estudio que se abordó con la intención de integrar las competencias propuestas y establecidas por el Ministerio de Educación Nacional en Colombia (Motriz, Axiológica y Expresivo Corporal), utilizándolas como excusa para potenciar la Corporeidad de cada estudiante y ofrecer otra alternativa al desarrollo de las clases de Educación Física, promoviendo así la visión del hombre como un ser total.

La metodología se fundamentó en el paradigma cuantitativo, asumiendo una investigación descriptiva de carácter experimental, en donde se creó un macro diseño basado en tres núcleos experienciales que se encaminaron a ofrecer diversas prácticas con el propósito de potenciar la corporeidad de cada estudiante en el espacio de la educación física. Los núcleos experienciales se dividieron en tres (3), y cada uno de estos conformado por tres (3) sesiones posteriores a una sesión de diagnóstico, es decir, se realizaron diez (10) intervenciones en total. Como método evaluativo se usó la evaluación procesual para dar cuenta del resultado de la ejecución piloto. La intervención del proyecto se realizó en el Colegio General Gustavo Rojas Pinilla, más específicamente con los estudiantes del grado 803 de la jornada de la mañana.

Como conclusión, se determinó que a través del propósito formativo del proyecto, es posible evidenciar una relación constante entre la competencia motriz, axiológica y expresivo corporal, y como estas se ven reflejadas en la clase de Educación Física para potenciar la corporeidad para formar un ser total, mediado por actividades intencionadas por el profesor desde una mirada compleja, una reflexión constante de los alcances educativos en las tres competencias propuestas de forma simultánea y armónica.

Por otra parte, en la ciudad de Bogotá, se destaca la investigación de Ortiz (2017), la cual tiene como título. “El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital: caso Colegio Ciudad de Bogotá”. La investigación presentó como objetivo general determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del Distrito Capital, y en la fase I que tiene como finalidad la construcción del macro currículo, se desarrollaron los objetivos específicos relacionados con, identificar los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales, clasificar los documentos curriculares según sean lineamientos normativos o

documentos conceptuales y analizar la conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.

En relación a la metodología abordada, se sustentó a partir de un enfoque cualitativo, donde se pretendió desarrollar comprensiones a partir del análisis de contenido de los constructos y componentes que incluyen los diferentes documentos curriculares existentes en torno a la educación física tanto a nivel internacional como nacional, local (distrital) e institucional. Asimismo, la investigación se enfoca en una perspectiva hermenéutica y propositiva, que desde el análisis de contenido busca otorgar significado y sentido a las propuestas curriculares en educación física y sus relaciones con los estilos de vida saludables de los estudiantes.

Entre las conclusiones se pudo determinar que al revisar los documentos para determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del colegio Ciudad de Bogotá, no se logra evidenciar en ellos, un concepto claro de base que soporte todo el proceso pedagógico curricular que permita trazar una ruta lógica secuencial, sistemática, que pueda dar cuenta al final que los estudiantes tienen hábitos de vida saludables; por el contrario, en algunos de los documentos de mayor impacto se habla de la educación física como área imprescindible hacia la salud desde los hábitos de vida saludables pero sin un compromiso curricular, más que el de recomendar básicamente desde el referente meramente teórico.

A nivel regional, Ortiz, Arévalo y Carrillo (2019), desarrollaron un trabajo investigativo que denominaron: “Hábitos de vida saludable en estudiantes de la frontera. Caso: Universidad de Pamplona”; estudio desarrollado en la sede de Villa del Rosario, Norte de Santander, Colombia; dicha investigación presenta como objetivo valorar los hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Frontera, siendo necesario identificar el nivel de actividad

física de los estudiantes mediante la aplicación de la ficha de inscripción del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable de Coldeportes Nacional.

La metodología asumida se corresponde con un diseño pre experimental, en donde la muestra como unidad de análisis estuvo compuesta por un total de cincuenta (50) estudiantes a los cuales, con consentimiento informado, se les aplicó un cuestionario como instrumento de recolección de la información, el cual está incluido dentro del formulario de inscripción del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables de Coldeportes Nacional, que permite medir la actividad física regular, la alimentación saludable, la protección de espacios 100% libres de humo, el consumo de Alcohol y el consumo de sal, y realizar la evaluación del índice de masa corporal para conocer el estado nutricional en el que se encuentran los alumnos, asumiendo un proceso de intervención para abordar nivel de conocimiento de los estudiantes en el contexto fronterizo.

Se concluyó que los estudiantes fronterizos mostraron en un inicio deficiencia de hábitos de vida saludable, con dieta nutricional inestable, además de no realizar actividad física y no evitar el consumo de alcohol. Luego de la intervención se logró mejorar la percepción de los hábitos de vida saludables. Además, se delimitó una serie de actividades físicas con las cuales se preparó a los estudiantes mediante dinámicas reflexivas sobre la importancia de formar hábitos de vida saludable y las repercusiones que puede mantener para salud y el desarrollo personal.

Bases Teóricas

Las bases teóricas, según Arias (2006) “se refieren al desarrollo de los aspectos generales del tema, comprenden un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado” (p. 4), es decir, una

serie de contenidos que el investigador puede sustentar en su trabajo investigativo y constatar los conceptos relacionadas al tema central de estudio. Las bases teóricas que determinan el proyecto se fundamentan en la educación física de calidad, la alfabetización física, la competencia axiológica, los componentes cuidados de sí mismo, la interacción social, los valores y los hábitos de vida saludable.

Educación física

La educación física como área disciplinar integral en desarrolla la vida personal y social en cada uno de los procesos de enseñanza que garantizan un aprendizaje significativo .De acuerdo con la UNESCO (2015), “la educación física se entiende como una experiencia de enseñanza-aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo que orienta la educación en todos sus niveles primaria, secundaria y universitaria” (p.12).

En este sentido, la educación física se caracteriza como el punto de inicio de un proceso formativo integral del sujeto para toda la vida, el cual se fundamenta en el desarrollo de actividades físicas, deportivas, recreativas y del aprovechamiento del tiempo libre. Desde esta perspectiva, la educación física comprende todas las actividades físicas ejecutadas dentro y fuera del plantel educativo donde se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, las cuales se orientan la educación física, el deporte y la recreación hacia el desarrollo de competencias, habilidades psicomotrices, aptitudes sociales y emocionales que inciden en la formación integral y armónica del individuo, estimulando positivamente el desarrollo de sus capacidades físicas.

De acuerdo a los avances tecnológicos y los comportamientos de la población mediante el contexto es necesario que las competencias evolucionen sus contenidos temáticos desarrollando acciones que beneficien la calidad educativa. De acuerdo a la UNESCO (2015). "La educación física de calidad (EFC) es un punto de partida esencial para que los niños

aprendan competencias para la vida y desarrollen modelos positivos de comportamiento" (p. 9). Con ello, se incrementa la preparación para el futuro en periodos de corto, mediano y largo plazo determinantes para la vida en plenitud en acciones favorables que involucran la interacción social y el comportamiento en base al control emocional.

La educación física, también aporta orientaciones de aprendizaje en las competencias, necesarias para la vida; por lo tanto, se promueve en todos los cursos la educación física de calidad, por medio de profesores calificados en la formación bajo las necesidades de la población estudiantil. Según la UNESCO (2015): "La educación física también puede representar una oportunidad óptima de promover el patrimonio cultural y rendir homenaje a las prácticas tradicionales y hay evidencias crecientes de que la continuidad cultural es esencial para restaurar la salud social". (p. 40). En relación a lo anterior todos son procesos de tradiciones culturales bajo necesidades inmediatas de la comunidad en acciones que garanticen conciencia y motivación en las actividades culturales de aporte a la salud social.

En cuanto a la calidad de vida de las personas a nivel mundial, requieren de acciones inmediatas a la adaptación y asimilación de las estrategias que garanticen un bien común en cada campo que involucra la educación física transformadora en valores de vida. De acuerdo a Ramos (2021).

La educación física de calidad es la base de una vida más sana, feliz y productiva, y todo empieza en la escuela. Tiene el potencial de acelerar los esfuerzos de recuperación tras la COVID y puede ayudar a diseñar una "nueva normalidad". Tenemos que mejorar la enseñanza de la educación física, para cultivar el talento, pero también para inculcar los valores que transmite el deporte. ¡Trabajo en equipo, mérito, espíritu positivo! (p. 8).

Por lo tanto, los proyectos de transformación social, ayudarán a evolucionar la forma de ver el área al darle la importancia que se requiere en

la calidad de vida de las personas conscientes de los hechos que realizan en base a la cultura de hábitos de vida saludable. La educación física como área de conocimiento se fundamenta en la formación integral del individuo con tendencia a incidir en la calidad de vida desde la infancia, al aportar alternativas que contribuyan para tal objetivo a lo largo de la vida.

Así mismo, también es una de las áreas de mayor agrado para la comunidad por la diversidad de actividades motivantes que en ésta se realizan, captando su interés y su atención, facilitando el proceso de enseñanza y aprendizaje para la adquisición de las competencias necesarias expresadas en habilidades y destrezas, la consolidación de su personalidad.

Alfabetización física

La alfabetización favorece el desarrollo motriz sostenible en incremento participativo de los sujetos en el mercado laboral; así mismo, mejora la salud, la alimentación de los niños y la familia; disminuye la pobreza e incrementa las oportunidades de desarrollo durante la vida. Por ende, si se desarrolla en el área de educación física. Se establece un producto final en un proceso educativo y no parte de un programa o contenido. Es decir, que la intencionalidad de la educación física de calidad, es la formación para lograr que las personas adquieran unos hábitos saludables para su vida diaria. De lo antes expuesto según Whitehead (2018):

En cualquier práctica basada en la alfabetización física significa que hay una plena apreciación de la dimensión incorporada en el desarrollo humano y la condición humana. En las escuelas, físico Por tanto, la educación no debe ser considerada una asignatura necesaria simplemente para refrescar la mente de los sujetos cognitivos; más bien, desarrollar el potencial encarnado de los estudiantes tiene valor por derecho propio. (p. 3).

Desde esta perspectiva, las escuelas propician el desarrollo de la condición humana en base a sus dimensiones que están organizadas en el

preescolar en sus derechos básicos de aprendizaje (DBA); sin embargo, en el nivel de primaria la asignatura como derecho en los estudiantes está siendo estandarizada y su potencial de derecho propio de alfabetizada. En base a sus limitantes de contenidos de derecho, los estándares en su nivel de bachillerato perciben vacíos educativos y requieren de observación directa al ritmo de aprendizaje de cada estudiante con derechos propios de una alfabetización organizada y estructurada para ser transformada en acciones positivas que garanticen una educación física de calidad. Del mismo modo, la transformación de las competencias en la educación física, requieren de ajustes necesarios. De acuerdo a la (UNESCO 2015):

El resultado de una EFC es una persona joven físicamente alfabetizada, que posee las aptitudes, confianza y entendimiento para seguir realizando actividad física a lo largo de la vida. Por ello, la educación física debe ser reconocida como la base de una participación cívica inclusiva continuada durante todo el ciclo de vida". (p. 22).

De acuerdo a lo anterior, es necesario contribuir con campañas en fechas memorables que sean representativas y enmarcan una educación física de calidad generando esa confianza de las aptitudes de alfabetización que posee la población. Asimismo, la alfabetización física de calidad trabaja en descubrir los vacíos trascendentales de los procesos remotos de las necesidades inmediatas que traen consecuencias a corto, mediano y largo plazo .Según Van Heck (2016):

El analfabetismo físico es el concepto opuesto a la alfabetización física en donde aquella persona con insuficiente desarrollo, conocimiento y participación de los componentes afectivos, motores, cognitivos y comportamentales del alfabeto físico se considera analfabeta física. En este sentido y tomando como ejemplo nuestro contexto socio-educativo actual, resulta alarmante que un escolar no sea capaz de escribir o leer, pero está aceptado que un escolar no sea capaz de saltar, correr o lanzar, que no posea confianza para realizar ejercicio por su cuenta o en grupo o que no participe o disfrute de la actividad física. (p. 7)

En tal sentido los comportamientos de las personas analfabetas resultan observarse en los ejercicios de mayor grado de dificultad que se presentan al realizar una actividad que por lo general requieren de esfuerzo y de acuerdo a la edad cronológica su participación disminuye en la medida del tiempo al no alcanzar sus objetivos concretos en los periodos estandarizados; por ende ,es necesario en refuerzo escolar en profundización física y mental desarrollando patrones de locomoción y manipulaciones en condiciones acordes a las habilidades de desarrollo integral.

La necesidad de educar la sociedad colombiana en relación con el extenso valor que tiene la educación física para sus vidas, al caracterizar el significado de los conceptos para abordarlos con una mayor precisión profesional. Sin embargo, se entiende el propósito fundamental a la reeducación de la práctica sistematizada de la actividad física y el gran aporte que hace a nuestra calidad de vida. Al ser un desarrollo y consolidación de las habilidades físicas y motrices en cualquier etapa de nuestra vida humana, y que está en relación con diferentes dimensiones de nuestra existencia y vida cotidiana; del conocimiento del mundo externo e interno y con incidencia sobre la salud integral del sujeto.

Otras de las grandes situaciones de la alfabetización física en la sociedad, es la de poder educar a las personas en el reconocimiento e identificación de las entidades profesionales y capacitadas para realizar las orientaciones y prescribir las prácticas del ejercicio físico. En la actualidad del país existe una numerosa cantidad de gente sin formación académica o profesional que está desarrollando y difundiendo prácticas incorrectas o mitos saludables. En esto se incluyen a los grandes personajes de las redes sociales y medios de comunicación.

Si bien es cierto que el objetivo es generar cultura que obtenga cierta independencia y autonomía en los sujetos, para aprender a desarrollar hábitos y prácticas saludables de ejercicio físico, y que la difusión es en

cierta medida buena, esto también debe estar sujeto a los hallazgos científicos y a la mirada didáctica de las disciplinas del ejercicio y la cultura física, donde debe de existir un mínimo perfil profesional para poder orientar correctamente a la población; esto es deseable y no siempre sucede así, por lo que aunque pueda haber un beneficio cultural de la difusión en medios de comunicación de prácticas deportivas. Así mismo, la Subdirectora de medicina del deporte de Instituto del Deporte de la Ciudad de México, Carbajal (2021) afirma que:

La salud no se reduce solamente a los criterios sanitarios o físicos, sino que abarca la totalidad de las dimensiones que conforman al ser humano, y en este sentido se le considera desde una visión holística que fortalece las dimensiones: psicológica, cognitiva, afectiva y social, además de los beneficios físicos. Desde el ámbito profesional de las ciencias de la motricidad, hace un tiempo ya que se está buscando comprender a la “educación física” y toda esta "alfabetización física" desde una visión y función multidimensional, cuyo impacto no se reduce al mero ámbito físico-motriz (por eso incluso, el término educación física se ha considerado en algunos ámbitos académicos como inadecuado por hacer sólo acepción al ámbito físico. (p. 3)

En mención de lo anterior las dimensiones que determinan un área integral como lo es la “educación física” donde involucra más allá del contexto físico y motriz es también la esencia de transformación social en todos los campos que son un complemento para la vida saludable que requiere de constancia y disciplina en adaptación a los cambios dimensional.

Además se debe incluir el área de educación física al caracterizarse tan sólo a lo que se entiende a nivel escolar; es decir sólo a las prácticas con intencionalidad pedagógica que se ejecuta bajo patrones de direccionamiento, observando que no se mantienen como habito cultural constante , teniendo en cuenta las etapas de crecimiento, maduración y desarrollo humano existe una educación-alfabetización física que desde la intervención profesional tiene un impacto en la totalidad del ser de la persona, y juega un rol que trae grandes beneficios cuando se realiza de

forma correcta y consciente. Desde infantes hasta ancianos, la alfabetización física es algo que socialmente debemos buscar, fomentar, difundir y practicar para alcanzar una mayor calidad de vida social. Así mismo la Subdirectora de medicina del deporte de Instituto del Deporte de la Ciudad de México, Carbajal (2021) afirma que:

Algunas corrientes pedagógicas actuales han buscado responder a esta visión holística que busca comprender la composición hilemórfica de la persona, la unidad de mente-cuerpo y así desarrollar una praxis educativa que logre entender las experiencias motrices como dotadas de pensamiento, intencionalidad, conciencia, emotividad y sociabilidad, lo que llamamos motricidad y corporeidad. (p. 4).

Al referir la intención del texto que justifica el termino del área como vacío dentro de la cantidad de contenidos importantes que se involucran intrínsecamente por añadidura mediante las experiencias significativas de la práctica en las corrientes pedagógicas.

Competencia axiológica

Al conocer una competencia educativa en educación física, se puede conocer al conjunto de habilidades, actitudes, comprensiones y disposiciones cognitivas, socio-afectivas y psicomotoras apropiadamente relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible, eficaz y con sentido de una actividad o de cierto tipo de tareas en contextos nuevos. Es de gran importancia la incorporación de las competencias específicas a la educación, ya que es la aplicación de los conocimientos a los problemas que se les plantean a los alumnos, convirtiéndose en los aspectos básicos que los alumnos deben de adquirir.

El olvido del cuerpo en la educación, ha sido una constante, en el sentido de considerarlo en un segundo plano, como algo que se sabe que está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico, porque toda la atención en la formación, hay

que concederla a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento. Parece algo elemental reconocer que como seres humanos se es ser corporal, pero desafortunadamente, el abandono de lo corporal ha sido demasiado costoso.

Lo anterior mencionado, es en la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos) por no cultivar la sensibilidad para hacerse competentes en el ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabores. Costoso también, en el conocimiento del sí mismos, por no desarrollar competencia para comprender desde los primeros pasos de la educación, la fragilidad como parte de la aparente fortaleza e invencibilidad de la realidad corporal; en ocasiones, se comprende demasiado tarde, cuando el cuerpo ya se ha convertido en una carga para vivir, por abuso o por defecto, independientemente de la edad.

De acuerdo al texto de Orientaciones Pedagógicas de la educación física, se fundamenta en examinar y valorar el cuerpo en su expresión personal e intelectual, desde un aspecto propio y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social. Así mismo, la competencia axiológica identifica objetivos, que se ubican hacia la formación, construcción de los valores personales, sociales y culturales intrínsecos de cada persona.

Las estrategias de autoconocimiento, que se relacionan con Higiene del cuerpo, presentación personal, desarrollo de la autoestima, noción de actitudes positivas y negativa que relaciona en su interacción social, construcción de su proyecto de vida valorando lo ecológica, reconociendo la armonía del ser humano con su medio ambiente. Todo esto le ayudará a facilitar la construcción de proyectos personales, comenzando por el proyecto de su vida escolar, seguido del proyecto laboral, profesional y otras rutas que amplían un proyecto de vida.

Cuidado de sí mismo

El desarrollo del niño y su esquema corporal, está relacionado con el conocimiento corporal de sí mismo. Adquiriendo hábitos funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud, partiendo de algunas orientaciones descritas en el plan de estudio de la educación física sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Para lo anterior es importante que el niño aprenda de su cuerpo con ayuda de actividades lúdico-pedagógicas.

Dándose cuenta de que capacidad deberá contar para tener un cuidado adecuado de sí mismo, a través de las relaciones de amistad con niños de la misma edad, reconociendo las diferencias y similitudes que tiene con los demás. Núcleo autonomía, habla de un mapa de cuidado de sí mismo, donde hace mención de algunas de las cosas que hacen los niños para cuidarse ellos mismos, este mapa se refiere a la capacidad de incorporar gradualmente algunas prácticas saludables y normas básicas de autocuidado, bienestar y seguridad, relativas a los ámbitos de alimentación, higiene personal y vestuario.

La competencia axiológica corporal se hace necesaria, cuando en la vida cotidiana cuerpo está cargado de valores por haber tenido la oportunidad de explorar y vivenciar intencionalmente en sus distintas manifestaciones; cuando se equilibran racionalmente los tiempos de trabajo – descanso, esfuerzo- recuperación, comprensivamente; cuando se logra tener claridad sobre la importancia de la práctica de hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, experimentada en la realización de la actividad física; cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de estilos de vida saludables y los graves perjuicios de los estilos de vida no saludables.

En fin, cuando todo los comportamientos de respeto al cuerpo de los otros desde la diferencia se van constituyendo en competencia a lo largo de

la vida especialmente escolar, en el proyecto de vida personal. Y ese reconocimiento de ser cuerpos como radical realidad que aflora con la vida, fuente de valores, de actitudes y de comportamientos que demanda la vivencia de la corporeidad, en el constante hacerse competente para vivir humanamente, exige exaltar la condición vital, construyendo el buen vivir y evitando por acción u omisión la autodestrucción, que aunque parezca extraño es un signo del hombre de este tiempo, preocupado más por la solución de sus necesidades de índole material,

En efecto, le resta posibilidades de atender las demandas de su corporeidad, así esta sea condición de posibilidad para disfrutar una buena vida. La competencia axiológica corporal, corresponde entonces, a la construcción mediante la vivencia del juego y de la actividad física, de una forma de ser humano en el mundo, haciendo competentes a los estudiantes para el cultivo de sí mismo a partir del auto cuidado de lo corporal, mediante la formación comprensiva de hábitos que vayan siendo incorporados nivel a nivel educativo, en el proyecto de vida personal de los niños y jóvenes de la educación básica y media.

Es fundamental para el desarrollo de competencias el cuidado de sí y la construcción de valores vitales, reconocer la realidad de ser corporal y al cuerpo como condición de posibilidad para encontrarse consigo mismo y con los otros en el contexto de sus cotidianidades y relaciones. Es claro que esto se puede alcanzar desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientados hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud, de tal forma que se sea competente para disfrutar el cuerpo y las posibilidades de vida plena que permite y necesita.

Interacción social

La interacción social se puede ver una mejora con ayuda de los juegos de roles entre sus pares, reconocimiento de la importancia de las reglas en el juego. Según Papalia y otros (2009).

El acatamiento y creación de reglas elementales dentro del juego junto con la ejecución de actividades lúdicas de integración grupal participando en diferentes juegos que posibiliten el trabajo en equipo y que el niño aprenda a diferenciar cada uno de los roles asignados asumiendo la importancia de ellos realizando de manera adecuada cada rol propuesto por el docente adoptando los múltiples roles, favoreciendo la definición de su propia personalidad. (p.27)

En este orden de ideas el juego beneficia el reconocimiento del otro demostrando a través del juego el mejoramiento de su interacción social, expresando ideas y sentimientos atendiendo las orientaciones sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física con los demás favoreciendo los juegos de roles de acuerdo con su edad y posibilidades dentro del contexto escolar.

Ser competente en lo axiológico corporal implica, además, hacerse responsable para tener vivencias de integridad sobre los comportamientos personales y sus relaciones con lo público, como por ejemplo en lo referente a la salud pública y el cuidado del medio ambiente. La axiología corporal desarrolla los conocimientos, actitudes y habilidades del comportamiento social, base de la formación de una cultura ciudadana, en la cual las experiencias corporales y lúdicas posibilitan al estudiante la vivencia de la importancia de las normas y el respeto a la diferencia en el marco de la pertenencia a una comunidad. Ello exige desarrollar criterios claros de convivencia social que requieren un manejo de la autonomía y la independencia a partir del reconocimiento de valores sociales y tradiciones culturales en los que se estructuran las pautas de interacción.

Valores

Es importante fortalecer los valores más importantes para poder convivir en armonía con los demás, teniendo en cuenta las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios poniendo en

práctica la importancia de cada uno de los valores para esto los niños deberán: Identificar las intenciones en los sentimientos y las acciones de los otros, Dar a conocer cuáles son los valores y la importancia que tienen para ellos, saber aplicar con los demás los valores aprendidos, la adopción de múltiples roles, favorece la definición de su personalidad, conocer las normas de la clase, juegos relacionados con los valores, identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física, el juego siguiendo las orientaciones que da el profesor.

Desde la primera infancia se determina la autoconciencia a partir de los tres años, los niños empiezan a sentir culpa, uno de los sentimientos básicos del ser humano y según Ericsson (1968). Propone que “el sentimiento de culpa aflora cuando los esfuerzos individuales fracasan” (p4), a su vez los niños desarrollan el sentido de sí mismos, la autoestima y el orgullo, formando parte de un proceso que se lleva a cabo meses después.

Cabe resaltar el trabajo titulado Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia del Ministerio de Educación dice que “Hacia los cuatro años el interés por sus compañeros se incrementa y lo expresan a través de comportamientos tanto cooperativos como agresivos. Compartir juegos y actividades con niños de la misma edad da pie a las relaciones de amistad y ayuda a incrementar la capacidad de controlar las emociones.”

También hacia la edad de 5 a 6 años los niños adquiere la capacidad para relacionarse con otros niños dentro de su contexto teniendo un autocontrol respecto de sus propios actos, y de esto parte que vean su entorno desde distintas perspectivas y no solo la suya, gracias a lo anterior el niño desarrolla una serie de pensamientos y emociones que serán la base de sus pensamientos y formas de actuar en el futuro.

Hábitos de vida saludable

Los hábitos y estilos de vida saludables se describen como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y cómo lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

La sociedad de hoy requiere de ciudadanos que afiancen hábitos de ejercitación diaria para estar físicamente saludable. La relevancia del artículo está en determinar que la educación física crea la alfabetización del movimiento. De acuerdo a Ramos, López y Murillo (2017). “El docente especialista en el área debe favorecer experiencias de actividades deportivas en sus estudiantes de manera que este incorpore, según su agrado, dichas acciones en su vida cotidiana”. (p.2)

De acuerdo a lo anterior cada una de las experiencias que manifiestan en agrado de las actividades que se realizan durante los procesos de su vida cotidiana. Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. En esta lectura aprenderás pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática. Al finalizar esta lectura, podrás destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como: Alimentación adecuada. Actividad física regular. Descanso adecuado.

Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente. Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas o la capacidad para hacer frente al estrés.

Bases Legales

El desarrollo de los fundamentos legales en una investigación, tienen como finalidad dar a conocer a los lectores el sustento jurídico y las orientaciones y disposiciones emanadas por las autoridades competentes en relación a la enseñanza de la educación física, el deporte y la recreación en las instituciones educativas del país, es por esto que las leyes Colombianas comenzando por la Constitución política de 1991, cita en el preámbulo la importancia de fortalecer: La vida, conocimiento, paz, libertad, entre otros, de todos los habitantes. A continuación se darán algunos artículos de esta constitución que nos hablan de la educación como fuente de progreso de todo ser humano.

En este orden de ideas, en la ***Constitución Política de Colombia (CPC)*** en su capítulo número dos, que hace referencia a los derechos sociales, económicos y culturales, en el artículo número 27, expone: “El estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra”. Con lo que faculta a que en los colegios y en las universidades públicas y privadas, los docentes y los directivos tengan la autonomía necesaria para que a partir de sus conocimientos y experiencias puedan implementar todas las estrategias de enseñanza requeridas para que alcancen el aprendizaje en los estudiantes.

Por otra parte, en el artículo número 67 estipula que “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura, formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del

trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente”. De lo que se puede deducir que todas las personas que se encuentren dentro del territorio colombiano tienen el mismo derecho de asistir a las instituciones educativas, en las cuales las personas podrán adquirir conocimientos, destrezas y habilidades para convertirse en individuos de bien, que se unan a ser útiles a la patria y sumar de manera positiva en el bienestar común.

En este sentido, en lo que concierne a la Ley General de Educación o Ley 115 de 1994, en su artículo número 5, manifiesta los fines de la educación donde se presentan trece, donde se expondrá el que se relaciona directamente con la práctica y la enseñanza de la educación física, el deporte y la recreación: 12. “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”. De esta manera, en el literal se muestra la tarea que se debe llevar a cabo en los colegios, que debe consistir en facultar a los niños, las niñas y los adolescentes para que a través de la práctica del deporte, la recreación y la educación física puedan preservar y cuidar la su vida y su salud y la de las personas que se encuentran a su alrededor.

Es de hacer notar que, en la Ley General de Educación se hace mención de la obligatoriedad de la enseñanza de la educación física, lo cual está refrendado en los artículos número 14 y 23 de dicha normativa, comenzando por los primeros grados correspondientes al pre escolar y a la educación primaria, siendo muy importante en el desarrollo psicomotriz y el mental de los estudiantes, debido a que representa una serie de ventajas entre las que se encuentran el conocimiento de las actividades deportivas y recreativas, el desarrollo de la inteligencia corporal, el aprendizaje colaborativo, entre otras.

En otro apartado, el Ministerio de Educación Nacional (2010), norma unas Orientaciones Pedagógicas para la enseñanza de la Educación, el deporte y la recreación (documento número 15), señala que:

Las competencias específicas de esta área expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asignan al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos actividades, o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes (P.1).

En correspondencia con lo citado, es necesario acotar lo imprescindible que resulta para estas asignaturas que tienen un componente teórico – práctico las experiencias que poseen los coordinadores y los profesores formados en el área, para poder llevar a los educandos las mejores estrategias y el empleo de los mejores recursos que permitan lograr los aprendizajes significativos en los niños, las niñas y los adolescentes, donde además los estudiantes puedan establecer interacciones cercanas con el medio natural y con los compañeros de clase.

Cuadro 1. Operacionalización de las Variables

<i>Variables</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems Estudiantes</i>	<i>Ítems Docentes</i>
Competencia axiológica corporal	Conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.	Cuidado de sí mismo	Hábitos alimenticios Higiene corporal Descanso Estilos de vida Autocuidado	01 02-03 04 05-06 07	
		Interacción social	Relaciones interpersonales Convivencia social valores	08 09 10	
Plan de alfabetización física	Base de la educación física dirigida a lograr en las personas el desarrollo, de la competencia axiológica corporal, contribuyendo en la salud, el bienestar y siendo capaz de mantener una actividad física durante toda la vida.	Transversalidad	Capacitación de alfabetización física entre las áreas		01
		Salud	Control de desarrollo y crecimiento Nutrición Pausas de descanso Pausas activas Pausas de hidratación		02 03 04 05 06
		Bienestar	Hábitos y estilos de vida saludable. Actividades físicas Actividades Lúdicas		07 08-09 10

FUENTE: Sánchez(2022)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la Investigación

El marco metodológico de una investigación indica el camino a seguir fundamentado en el conocimiento científico, en él se describen cada uno de los pasos a los que se deben acudir para dar cumplimiento a los objetivos planteados; está formado por la naturaleza de la investigación, además de la población y muestra, se incluyen los procedimientos y técnica específicas para la recolección de la información, considerados de acuerdo a la relación, la validación y el análisis de la información requerida por los objetivos del mismo.

El estudio investigativo está fundamentado bajo las premisas del paradigma cuantitativo, el cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2010):

Examina los datos de manera numérica considerando los datos estadísticos, así como también debe tener definido y delimitado el problema de la investigación, existiendo una correcta comprensión explicativa de la realidad, por otro lado las hipótesis se establecen desde el principio de la investigación (p.188).

De esta manera, una de las características fundamentales de la Investigación cuantitativa es que presta más atención a las semejanzas que a las diferencias, busca las causas reales de los fenómenos, adopta el método hipotético deductivo, utiliza métodos cuantitativos y estadísticos, se basa en fenómenos observables susceptible de medición. En tal sentido, se utilizaron instrumentos de recolección de datos, los cuales fueron procesados bajo métodos propios de la estadística descriptiva con el fin de generar

información que fue analizada e interpretada siguiendo los objetivos del estudio y atendiendo a la operacionalización del cuadro de variables.

Tipo y Diseño de la investigación

La investigación corresponde a un estudio de carácter descriptivo, es decir, se efectúa cuando se desea describir una realidad para decir cómo es o cómo se manifiesta. En atención a ello, Arias (2006), señala que la investigación descriptiva “consiste en la investigación de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 46), en otras palabras, la investigación descriptiva le permite al investigador dar a conocer la realidad de los hechos que están siendo observados como es en este caso de estudio en donde se busca dar respuesta a la situación problemática evidenciada en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano; ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, en relación a la competencia axiológica desde la educación física. Al respecto, Hernández, Fernández y Baptista (2010), consideran que la investigación descriptiva consiste:

En la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Tiene como objetivo la descripción precisa del evento de estudio. Este tipo de investigación se asocia con el diagnóstico. El método se basa en la indagación, observación, el registro y la definición. (p.52).

De acuerdo con lo anterior, la investigación describe a partir de un diagnóstico establecido, una serie de aspectos que se aproximen a la realidad estudiada, generalizando las conclusiones obtenidas, vinculadas objetivamente a los propósitos que se establecieron. Por otra parte, Se abordó, un diseño de campo, en donde Arias (2006), al hacer referencia a ello, sostiene: “Es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos” (p. 31). Es por ello, que la investigación es de campo porque accede

directamente a la búsqueda de información en la institución antes mencionada, acudiendo a la unidad de análisis compuesta por los estudiantes y por los docentes que laboran en dicho contexto escolar a través de técnicas e instrumentos preestablecidos para tal fin.

En este orden metodológico, la investigación en función de favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física a través de un plan de alfabetización física, se apoyó en la modalidad de proyecto especial; en referencia a esta modalidad, Palella y Martins (2006) señalan lo siguiente:

El propósito fundamental de esta investigación es el de planificar un producto aplicable en cualquier área en la cual resulte pertinente. Como recurso pedagógico puede ser presentado como folleto explicativo, guía de estudio, sucesión de diapositivas o transparencias con su guion, vídeos, módulos instrucciones, entre otros. (p. 67)

Es decir, la presente investigación tiene pertinencia con el proyecto especial, ya que se diseñó un producto educativo metodológico representado en una propuesta, que le permita al docente de la básica secundaria contar con un soporte en su práctica pedagógica en cuanto al desarrollo de las competencias axiológicas corporales a través de acciones estipuladas en un plan de alfabetización físico especiales desde la educación física.

Población y Muestra

Población

La población de acuerdo a Hurtado (2006), consiste en: “El total de los individuos o elementos a quienes se refiere la investigación, es decir, todos los elementos que se van a estudiar, por ello, también se le llama universo” (p .79). Para efectos de la investigación la población estará conformada por (250) estudiantes y treinta y seis (36) docentes que laboran en la institución educativa Carmen Teresiano; ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de

Santander. Es de agregar que para Hernández, Fernández y Baptista (2010), la población: “Es un conjunto de seres que poseen la características o eventos a estudiar y que se enmarcan en los criterios de inclusión” (p. 141), lo que indica, que la población será la unidad de análisis del presente estudio investigativo.

Muestra

En cuanto a la muestra. Arias (2012) Señala que es: “el subconjunto representativo de un universo o población” (p. 51), es decir, la muestra corresponde solo a una parte de la población; sin embargo, es necesario aclarar que la cantidad seleccionada como muestra sea representativa como unidad de análisis que conlleve a un acercamiento generalizado de la realidad; con relación a lo anterior, la muestra del presente estudio investigativo estará conformada por la totalidad de los treinta y seis docente de la institución y por (250) estudiantes, al considerarse una cantidad accesible; es decir, la muestra será censal, la cual según Ramírez (2008), “es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.” (p. 24).

Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

En una investigación, se debe recurrir a una adecuada selección de las técnicas e instrumentos que faciliten la obtención o recolección de los datos, este proceso resulta de fundamental importancia ya que, es el medio que emplea el investigador para llegar a la información como materia prima que facilitara el cumplimiento de los objetivos establecidos; haciendo referencia a ello, Galán (2013), afirma que: “Es importante aclarar que el método en investigación se toma como medio o camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el sujeto de investigación para la recolección de datos” (p. 6). De esta manera, la obtención de información es la etapa

más importante del proceso de la investigación, ya que es el fundamento para la definición del problema, planteamiento y la comprobación de las hipótesis, que conlleven a las conclusiones.

En tal sentido, para efectos de la investigación que se llevó a cabo, la técnica a utilizar estuvo constituida por una encuesta, la cual según Arias (2012) la define como “una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular” (p. 76); es decir, es una técnica ideal para conseguir información precisa acerca de lo que se pretende. Por otra parte, se contó con un instrumento para la recolección de datos, seleccionando al cuestionario como medio constituido por una serie de interrogantes que tienen su fundamentación en el cuadro de operacionalización de las variables y en atención directa de los objetivos de la investigación. Veliz (2009), define al cuestionario como “Un medio de comunicación escrito y básico, entre el encuestador y el encuestado. (p. 80)”. El cuestionario fue aplicado a la totalidad de la muestra seleccionada previo a su respectiva validación y confiabilidad.

Validez y Confiabilidad

Validez

En relación a la validez del instrumento, es preciso abordar a Veliz (ob. cit), quien sostiene que “es la capacidad que posee un instrumento para medir los resultados de lo que se pretende con propiedad” (p. 92); representando a un proceso que busca unificar criterios en cuanto a la medición que se pretende lograr la validez del instrumento implica acceder al método denominado “Juicio de Expertos”; antes de la aplicación del mismo, con la intención de recibir aportes de especialistas que permitirán la construcción definitiva del instrumento. Según Hurtado (2012), este proceso de validación:

Se refiere al grado en que el instrumento abarca realmente todos o una gran parte de los contenidos o los contextos donde se manifiesta el evento que se pretende medir, se refiere básicamente al proceso de construcción del instrumento y la medición de la mayor cantidad de áreas posibles en las cuales se expresa el evento (p. 435)

De tal manera, que para efectos de la presente investigación, el instrumento fue sometido al método de juicio de expertos, representados por un total de tres profesionales con experiencia en el área de educación física y en metodología de la investigación, quienes emitieron sus observaciones respectivas sustentadas en las variables, dimensiones e indicadores establecidos.

Confiabilidad:

Una vez validado el instrumento se procedió a determinar su confiabilidad, la cual Hernández, Fernández y Baptista (2010) señalan que “se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de medición u objetos produce iguales resultados” (p .332). Seguidamente, se acudió al coeficiente Alpha de Cronbach a través de la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Si^2}{\sum St^2} \right]$$

Dónde:

K = número de ítems

Si^2 = N° de Ítems del Instrumento.

St^2 = Varianza de la suma de los ítems.

1 = Constante

Después de la aplicación de la fórmula, los resultados fueron verificados con el criterio establecido por Ruiz (2002), quien señala que "los resultados obtenidos con el instrumento en una determinada ocasión, bajo ciertas condiciones, deberían ser los mismos si volviéramos a medir el mismo rasgo en condiciones idénticas" (p. 42); es decir, se utilizó la siguiente escala de interpretación, propuesta por el mencionado autor:

Cuadro2. Rango de Confiabilidad

RANGO	MAGNITUD
0,81-1	Muy alta.
0,61-0,80	Alta.
0,41-0,60	Media
0,21-0,40	Baja
0,00-0,20	Muy baja

Procesamiento y Análisis de los Datos

Luego de la aplicación del instrumento a la muestra para recolectar la información se procedió a la elaboración en forma manual de una matriz de datos, en donde se organizaron las respuestas dadas por los sujetos de estudio a cada uno de los ítems, lo cual permitió determinar las frecuencias relativas y absolutas para cada alternativa de respuesta, con el apoyo de la estadística descriptiva; es decir, los datos obtenidos se organizaron en cuadros de distribución de frecuencias simples y porcentuales para cada dimensión de acuerdo con las alternativas de respuestas ofrecidas, representando los resultados en gráficos de barras. De acuerdo con Balestrini (2016).

En este caso se analizarán los datos obtenidos, donde cada uno de ellos se ordenará, manipularon, puesto que de ésta manera se hará más fácil al momento de la interpretación y así se obtendrán las conclusiones o recomendaciones de éstas. Este análisis se

realizará, en tablas diseñadas, en bases de datos, programas, gráficos, entre otros. (p. 45)

En efecto, cada dimensión será tratada estadísticamente para su posterior análisis e interpretación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De acuerdo al diagnóstico de la competencia axiológica corporal del estudio de 250 estudiante de básica secundaria en la institución educativa del Carmen Teresiano. Se determinaron los siguientes resultados:

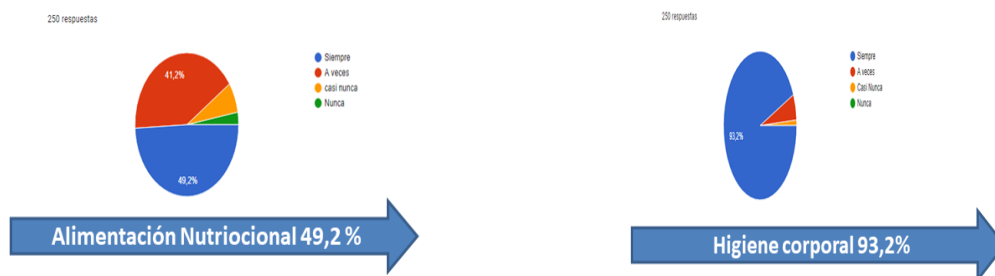
Cuadro 3.

Dimensión Cuidado de Sí mismo e interacción social (estudiantes)

ITEMS	SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL	123	103	17	7
HIGIENE CORPORAL	233	14	3	0
PRESENTACIÓN PERSONAL	180	64	5	1
DESCANO AL DORMIR	130	100	18	2
HIDRATACIÓN	188	53	8	1
CONSUMO DE FRUTAS /JUEGOS NATURALES	65	111	44	30
CONTROL DE SIGNOS VITALES	46	87	73	44
JUEGO RELACIONES INTERPERSONALES	157	70	16	7
PAUSAS ACTIVAS CONVIVENCIA SOCIAL	67	107	61	15
VALORES INSTITUCIONALES	199	46	4	1

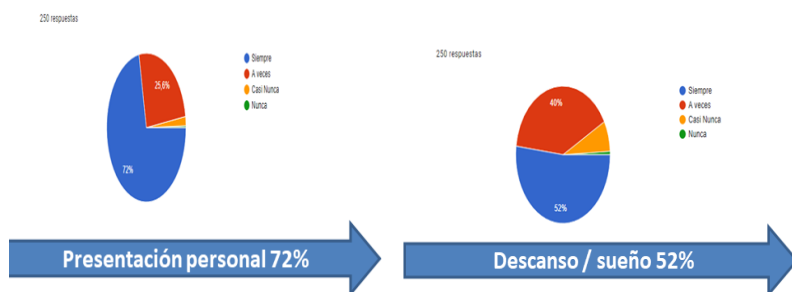
De acuerdo a las actividades que se realizan en un diagnóstico de axiología corporal se determina que:

Gráfico 1. Alimentación nutricional Gráfico 2. Higiene corporal



La alimentación nutricional mantiene un balance promedio, al determinar 49,2 % de los estudiantes que siempre mantienen una alimentación nutricional; sin embargo, el 41,2 % a veces mantiene una buena alimentación; la prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física puede variar mucho según se trate de hombres o de mujeres” (Organización Mundial de La Salud, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004); por lo tanto, se recomienda promover la alimentación nutricional dentro y fuera de la institución en salud preventiva. Por otra parte se resalta la buena higiene corporal determinando el 93,2% de los estudiantes que se preocupan por su higiene corporal “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Artículo 5 numeral 12). Se recomienda seguir con ese buen hábito de vida saludable.

Gráfico 3. Presentación personal Gráfico 4. Descanso/Dormir



De igual manera, en la presentación personal se determina un 72% de siempre se mantiene; sin embargo, 18,4% de los estudiantes a veces, mantiene una apropiada presentación personal .Si se desarrolla en consulta con los jóvenes, la prestación debe ser personalmente significativa, socialmente relevante y concordante con estilos de vida fuera de la escuela UNESCO (2015).Se requiere mejorar este hábito cultural. También, el descanso apropiado de las 8 horas diarias de sueño, determinan el 52% de estudiantes que siempre y un 40% que a veces reconocen que el sueño es

apropiado. El bienestar completo se alcanza siguiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicio físico y, sobre todo, disfrutando de un sueño reparador. La falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de una persona, es por eso que recomienda dormir al menos unas 7 horas continuas por día Organización Mundial de la Salud (OMS). Sin embargo, se recomienda seguir apropiando un descanso profundo como habito de salud preventiva.

Gráfico 5. Hidratación

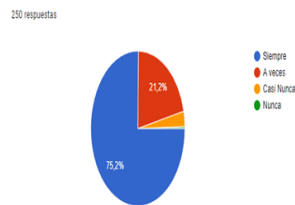
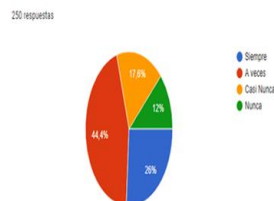


Gráfico 6. Frutas/Jugos naturales

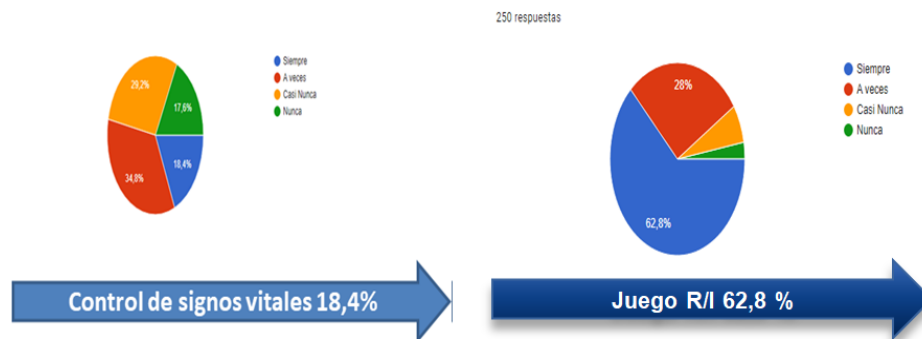


Del mismo modo en la buena hidratación se determina un 75,2% siempre se mantiene; sin embargo, el 21,2% de los estudiantes a veces, realiza una buena hidratación. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión; por ende, se recomienda controlar los tiempos regulares antes, durante y después de cada actividad sin esperar que les de sed portar su termo de agua en el salón de clase e ingerir de una manera proporcional a la necesidad. De igual forma, el consumo de frutas es variada en los estudiantes no es significativa tan solo el 26% siempre consume, el 44,4% a veces consume, el 17,6% casi nunca consume y el 12% nunca consume, La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de 400 gramos al día de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas

como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular y distintos tipos de cáncer reflejándose la necesidad de promocionar los hábitos de alimentación saludable, desde la institución educativa no solo en las clases de educación física, sino también en la lonchera del descanso escolar.

Gráfico 7. Control de signos vitales

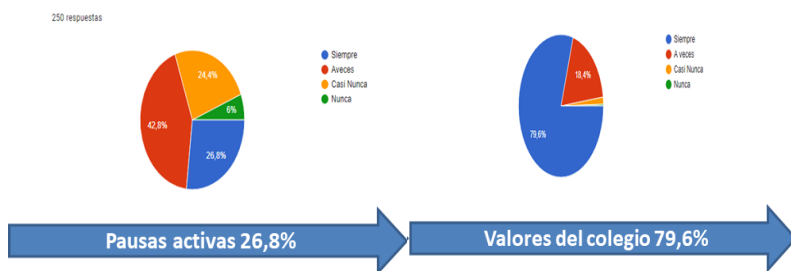
Gráfico 8. Juego R/ I



De acuerdo al control de signos vitales las variables son diversas determinando el 18,4% siempre, el 34,8% a veces, el 29,2% casi nunca y el 17,6% nunca que controlan los signos vitales. Sus signos vitales muestran qué tan bien está funcionando su cuerpo. Dejando un balance preocupante en la salud preventiva y proponiendo acciones que beneficien el auto cuidado de los estudiantes. Del mismo modo, el juego como elemento pedagógico incidiendo en las relaciones interpersonales se determina el 62,8 % siempre, el 28% a veces implementa el juego positivamente para que los estudiantes compartan con sus compañeros institucionales. Huizinga, Caillois y Vygotsky (citados en Stefani, Andrés & Oanes; 2014) consideran que el juego es una actividad necesaria en las etapas evolutivas del desarrollo humano: “A través del juego, el niño entrena y desarrolla sus recursos emocionales, cognitivos y creativos, en vista a la adultez”(P.57)

Gráfico 9. Pausas activas C/S

Gráfico 10. Valores institucionales



De acuerdo a las pausas activas las variables son dispersas, al determinar el 26,8% de los estudiantes que siempre, el 42,2% que a veces realizan las pausas activas; sin embargo 24,4% casi nunca y el 6% nunca practican las pausas activas. Las pausas activas son una propuesta ergonómica que busca mejorar los espacios de trabajo en jornadas laborales largas, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada de trabajo OMS (2019). Por lo tanto se recomienda colocar en práctica en tiempos parciales de clase y en los eventos culturales. Del mismo modo, al observar los valores institucionales implementados el balance es positivo al determinar un 79,6% que siempre conservan los valores y los implementa desde la identidad institucional; al igual, 18,4% a veces implementan los valores y se recomienda seguir impregnando en su vida.

Cuadro 4.

Resultados de las dimensiones Transversalidad, Salud y Bienestar(docentes)

ITEMS	TOTALMENTE ACUERDO	DE ACUERDO	NI DEACUERDO NI EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
CAPACITACIÓN DE ALFABETICION FÍSICA	21	15	0	0	0
FICHA BIOSALUDABLE	22	14	0	0	0

ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL	8	12	10	6	0
PAUSAS DE DESCANSO	5	15	10	0	6
PAUSAS ACTIVAS	25	11	0	0	0
PAUSAS DE HIDRATACIÓN	25	11	0	0	0
CAMPAÑA DE HABITOS Y ESTILOS	10	20	6	0	0
ACTIVIDAD FÍSICA	35	1	0	0	0
PROGRAMA DE ACELERACIÓN	3	20	10	0	3
EVENTOS CULTURALES	6	20	0	10	0

De acuerdo a las estrategias de enseñanza transversal que plantea el área de educación física para nivelar los estándares básicos de competencia “EBC” de los estudiantes, incidiendo en un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal con un equipo cooperativo de 36 docentes del colegio Carmen Teresiano, se determinó que aceptarían capacitarse en alfabetización física 21 docentes ,están totalmente de acuerdo y 15 docentes están de acuerdo en la innovación de la educación física. Así mismo, los docentes aprobaron una ficha biosaludable en donde 22 están totalmente de acuerdo y 14 están de acuerdo en el control de sus datos saludables.

Del mismo modo, el compromiso de la alimentación nutricional 8 docentes está totalmente de acuerdo; así mismo, 20 docentes están de acuerdo; sin embargo 10 profesores están en desacuerdo; por lo tanto, iniciar con acciones que mejoren sus hábitos de alimentación motivan a la salud preventiva. También, al realizar las pausas de descanso con la atención plena ,5 profesores están totalmente de acuerdo. De igual manera 15 docentes están de acuerdo y 10 docentes ni están de acuerdo ni en desacuerdo; así mismo, 6 docentes están totalmente en desacuerdo; por lo

tanto, se recomienda enseñar el tipo de descanso como la atención plena e incorporarlo en su vida en plenitud.

Por otra parte, al aplicar las pausas activas durante las clases 25 docentes están totalmente de acuerdo y 11 docentes están de acuerdo, siendo acciones necesarias para corrección de posturas y se mantenga mayor energía física y mental. Del mismo modo, en las pausas de hidratación 25 docentes, están totalmente de acuerdo y 11 profesores están de acuerdo en la iniciativa de implementar en las clases las pausas de hidratación. Del mismo modo, al adoptar una campaña de hábitos y estilos de vida saludable 10 profesores están totalmente de acuerdo, así mismo, 20 profesores están de acuerdo y 6 profesores ni están de acuerdo ni en desacuerdo; por ende, se recomienda que se motiven aquellos profesores indecisos en cambiar sus hábitos y estilos de vida saludable. De igual forma, 35 docentes están totalmente de acuerdo en incentivar la actividad física, la salud y el deporte quedando un docente que está de acuerdo. Se recomienda seguir manteniendo actividades en bienestar. También, al estar integrado un programa de aceleración liderando desde su propia área 3 docentes están totalmente de acuerdo, los 20 profesores están de acuerdo, los 10 docentes ni de acuerdo ni en desacuerdo y tan solo 2 profesores que están totalmente en desacuerdo. Por lo tanto, las iniciativas de profesores líderes deberán ser apoyadas para la transformación de una educación de calidad.

Finalmente, los docentes participaran en los eventos culturales 6 profesores están totalmente de acuerdo; al igual, 20 profesores están de acuerdo; sin embargo, 10 docentes están en desacuerdo. Por lo tanto, se recomienda el compromiso institucional en los proyectos de apoyo académico.

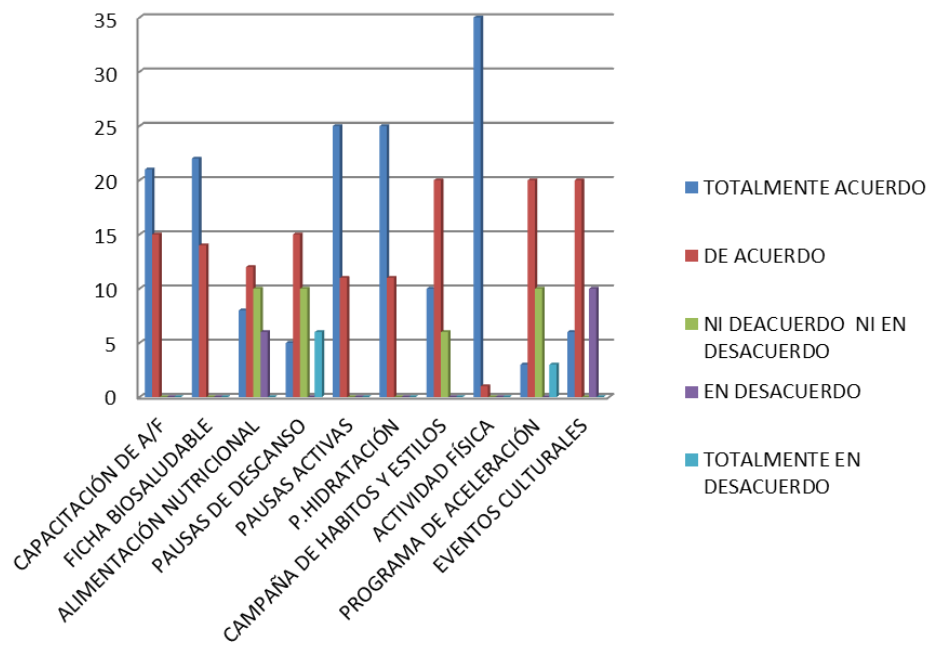


Gráfico 11. Resultados de los docentes

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La investigación que se llevó a cabo con el propósito de proponer un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano; ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia, arrojó unas conclusiones, luego de recolectar, procesar y analizar la información en atención a cada una de las dimensiones establecidas en el cuadro de operacionalización de las variables; dichas conclusiones son las siguientes:

En relación al objetivo de diagnosticar la competencia axiológica corporal del estudiante de básica secundaria en la institución educativa Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta, se pudo determinar que los estudiantes ameritan fortalecer los hábitos saludables orientados a la higiene corporal, alimentación y cuidados de sí mismo, contribuyendo a una acertada calidad de vida desde las clases de educación física.

El objetivo referido a explorar las estrategias de enseñanza que plantean los docentes para desarrollar la competencia axiológica corporal en los estudiantes de secundaria en la institución educativa el Carmen Teresiano de la ciudad de Cúcuta, se pudo concluir que los docentes carecen de una acertada capacitación en cuanto a la alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal de sus estudiantes; ameritando adquirir estrategias que les permita incentivar al desarrollo de las competencias axiológicas.

Recomendaciones

Se recomienda implementar un plan de alfabetización en la institución para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano; ubicada en la ciudad de Cúcuta.

Asimismo, implementar un plan de capacitación dirigido a los docentes con el fin de facilitarles estrategias metodológicas que vayan en favor de su práctica pedagógica en torno al desarrollo de las competencias axiológicas corporales.

Por otra parte, las recomendaciones en el área de educación física, se priorizan en la organización de una concreción curricular con estándares básicos de competencia por regiones que garanticen una educación física de calidad en base a las orientaciones de la UNESCO, la OMS y otros países que si están organizados, en base a contenidos de alfabetización física, la alimentación, la hidratación, la higiene, el sueño, la actividad física, la salud, el deporte, la recreación, la danza, el tiempo libre y el ocio en su enfoque holístico.

Por ende, se recomienda que cada miembro de la institución educativa, adopte la propuesta del plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal, incidiendo en la salud preventiva de estudiantes, profesores, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa quienes se vinculen a la construcción del plan ,bajo parámetros preestablecidos que garantiza acciones positivas que requieren esfuerzos de adaptación a los cambios culturales y de costumbres de aquellos hábitos y estilos de vida saludable.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA DIDÁCTICA

PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Presentación de la propuesta:

El plan de alfabetización física organiza las estrategias que los docentes de otras áreas de conocimiento concertaron para incidir en el área de educación física iniciando por el vacío de los contenidos en la competencia axiológica corporal que son directamente relacionados con la salud pública, al implementar ,las estrategias que contribuyen a un plan de alfabetización física ,beneficiando la competencia axiológica corporal, fundamentadas en las ideas pensadas por docentes de educación física de la institución educativa Carmen Teresiano quienes observando la necesidad de la población estudiantil, del cuerpo trabajador de la institución y las familias ,las cuales son las más afortunadas; desarrollando este plan que lograría culturizar la población, mediante una muestra representativa, en base a estos estudios de observación directa en la captación de las necesidades básicas con preguntas concretas a los estudiantes y docentes frente a contenidos que se encuentran sintetizados en solo programas que mediante el tiempo no se mantienen presentes en una cultura cambiante de tradiciones y tendencias, por ende, las estrategias de enseñanza transversales que se plantean en el área de educación física para nivelar los estándares básicos de competencia “EBC” de los estudiantes, incidiendo en un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal permitirán que se establezcan hábitos y estilos de la

calidad de vida y necesitamos el apoyo de todos los interesados en lograr esa transformación holística.

Justificación de la propuesta:

Los planes están basados en los trabajos por proyectos pedagógicos, los cuales a su vez se dividen en sub proyectos, en el cual los estudiantes, lo desarrollan en un año lectivo con el fin de estabilizar y adquirir una nivelación en el proceso formativo de la básica primaria a la secundaria, teniendo como apoyo para dicha formación transversal que especifican con detalle cada una de las actividades realizadas por los docentes quienes motivan a realizar en cada una de las clases, entre los contenidos que demuestran las distintas áreas del conocimiento las bases y fundamentos necesarios para la calidad de educación holística mediante las áreas de: Matemática, Lenguaje Castellano, Ciencias Sociales y Ciencias Naturales.

Estas áreas son tomadas, como áreas básicas y fundamentales del conocimiento para el ejercicio del proceso de enseñanza - aprendizaje, ellas se articulan en función de cada uno de los proyectos. Así mismo, se relacionan las áreas de inglés, informática, artística, religión y ética. Incluyendo cada una de ellas para que el estudiante sea promovido a los grados o curso según sea, debe cumplir con ciertos estándares de competencias o logros para esto alcance a nivelar dichos acontecimientos en la práctica diaria no por el momento, sino mediante su vida diaria que son observadas en cada evento cultural que se incentiva a mantener estas costumbres de observarse en una mejor calidad de vida, siendo una muestra representativa para diversas instituciones quienes se perciben con esa necesidad a nivel nacional e internacional por una alfabetización física autónoma digna de ser aprobada como un derecho a la salud preventiva.

Transversalidad de la educación física con las áreas del conocimiento:

La transversalidad planteada como estrategia pedagógica holística, durante el proceso enseñanza – aprendizaje, se enfoca en el desarrollo de un aprendizaje holístico de los estudiantes al desarrollo global del ser humano. La importancia que tiene la educación física y como se articula en el en la concreción curricular .Por dicha razón, se decide realizar una revisión de tipo documental y así dar cuenta cuáles son los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional para el programa de Aceleración del Aprendizaje. Esto da como resultado que el programa cuenta con cuatro asignaturas básicas las cuales son: Matemáticas, Lengua Castellana, Ciencias Sociales y Ciencias Naturales.

Estableciendo así que la Educación Física no se encontraba inmersa dentro dicho programa. Por lo tanto, se diseña un plan de alfabetización física con sesiones estructuradas que articulen la educación física con las cuatro áreas fundamentales y se integren las complementarias en algunas actividades. Se realiza una propuesta de tipo didáctico teniendo cuenta los contenidos a trabajar en las áreas, haciendo de este modo que la educación física sea un beneficio tanto en lo cognitivo como en lo procedimental, y así poder aportar un aprendizaje significativo. Se planean a cabo una serie de sesiones estructuradas con las características anteriormente mencionadas, aplicando la transversalidad desde la educación física por las otras áreas, inmiscuyendo la práctica con lo cognitivo, en las cuales se puede mejorar en sus competencias, principalmente en el desarrollo de la competencia axiológica corporal.

La Educación Física como eje transversal dentro del plan de alfabetización física para desarrollo de la competencia axiológica corporal. Se fundamenta en diferentes fuentes que específicamente hablan de acuerdo al área puntual, vista desde la Educación Física.

Educación Física como eje transversal de la matemática:

Se enfoca especialmente en verificar las competencias del área respecto a las competencias que desde la Educación Física se pueden abordar. Por la misma característica de los estudiantes que es la extra-edad, son poco más digeribles los conceptos de las dos áreas, relacionándolas de la mejor manera por medio del juego y la lúdica. Por lo anterior con relación a las competencias de las áreas se evidencia que la transversalidad abordándola según la fuente consultada que propone diferentes juegos y actividades que contribuyen a la apropiación del tema tales como:

1.- Juegos tradicionales dentro de la clase de EF y Matemáticas como “El pañuelo” donde se repasan los números naturales: ordenándolos (mayor, menor que, igual, anterior, posterior)

2.- Juegos de velocidad de reacción con estímulo numérico, utilizando el orden numérico. Números naturales.

3.- Juegos de agrupamientos y dispersión, utilizando Operaciones con números naturales: adición y sustracción.

4.- Juegos de cálculos de porcentajes de una cantidad de Frecuencia cardiaca, de capacidades físicas, eficacia en resultados, etc.

De acuerdo a lo anterior se contextualiza a la Educación Física dentro de un área en específica como lo es la matemáticas, puesto que la competencia específica del área se facilita intervenirla desde la educación física, desde la lateralidad, ya que un número mal ubicado, siendo a la derecha o izquierda puede cambiar el valor.

Educación Física como eje transversalidad de lengua castellana:

Mediante la lectura y escritura según la fuente consultada son dos principios fundamentales que deben aprender los estudiantes, puesto en todo su proceso enseñanza–aprendizaje se encuentra inmiscuido, ya que sin importar la edad, el área que se esté viendo, se practica, desde lo sensorial y físico es decir:

- Sensorial: La lectura de un texto, de una acción que se esté desarrollando, la representación mental del movimiento partiendo de un sonido y la representación gráfica a la hora de escribir o dibujar.

- Físico: la expresión de un movimiento, la lectura de un movimiento y el reconocimiento de si se hace bien, la corrección de la misma acción de manera verbal.

Desde la educación física la interpretación de contenidos teóricos en alfabetización física, acondicionamiento, deportes, recreación, salud y aprovechamiento del tiempo libre, posteriormente la representación física de las acciones que se encuentran en las ilustraciones por parte de los estudiantes, desarrollan la creatividad de movimiento y asimilación de lo escuchado en un movimiento; así mismo, la comprensión de lectura con el fin de desarrollar un problema planteado por el profesor. Lo anteriormente mencionado requiere de un conocimiento previo específico del área, puesto que un error en la ejecución puede desviar el objetivo planteado creando confusión por parte de los estudiantes.

Educación Física como eje transversal de ciencias sociales:

De acuerdo a la toma de decisiones es la principal competencia que se trabaja dentro del plan de alfabetización con relación a la Ciencias Sociales y se fundamenta con el reconocimiento del subtema (QUIEN SOY YO) que juega un papel importante a la hora de tomar y llevar a la práctica las

decisiones tomadas en cada una de las acciones. Según el archivo la satisfacción de la persona cuando puede tomar de la mejor manera cada una de las decisiones, sustentan la realización personal y la inclusión en el presente programa a la nivelación del grado correspondiente, según su edad. Desarrollando durante las clases competencias relacionadas con el área tales como:

1.- Reconocer y valorar su cuerpo, la actividad física como medio de exploración y disfrute.

2.- Apreciar la actividad física como bienestar propio, manifestando una actitud responsable hacia sí mismo y sus compañeros.

3.- Utilizar su cuerpo y sus diferentes movimientos de acuerdo a las condiciones.

4.- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores.

El trabajo por proyectos dentro del plan de alfabetización, es una propuesta que brinda diferentes posibilidades de cambio desde lo estructural sin perder en ningún momento el objetivo de las áreas que se estén trabajando. Por lo anterior desde la Educación Física, existen diferentes competencias que relacionan el objetivo, el tema y subtema al desarrollo de la misma sesión de clase o espacio cultural que se promocióne.

Educación Física como eje transversal de ciencia naturales:

Las Ciencias Naturales se consideran como una de las áreas que más transversalidad tienen dentro de un programa escolar. Puesto que el cuidado del ser vivo, se convierte en un Pilar del siglo XXI puesto que las complicaciones que vive salud todos los seres humanos.

Por lo anterior la conciencia de cuidado del cuerpo se ve reflejada en el plan de área, debido que la apropiación de aclimatación, la higiene corporal,

la alimentación y algunos beneficios para la salud, desde el cuidado del medio ambiente y los seres vivos.

La articulación de la Educación Física a las diferentes áreas fundamentales se basa según las diferentes fuentes en un desarrollo que contiene tres saberes. Los cuales son explicados en relación al proceso enseñanza – aprendizaje por proyectos los programas de salud.

- 1.- Día de la salud
- 2.- Día de la Alimentación nutricional
- 3.- Día del agua e Hidratación
- 4.- Día del árbol y la danza

Objetivos de aprendizaje de la propuesta:

- 1.- Incidir en la salud preventiva de las instituciones educativas.
- 2.- Promocionar el programa de hábitos y estilos de vida saludable.
- 3.- Integrar las áreas del conocimiento en transversalidad del área de educación física.
- 4.- Nivelar los contenidos de la competencia axiológica corporal.
- 5.- Promover principios pedagógicos holísticos en la creación de estándares básicos de la competencia axiológica.

Estrategias a desarrollar en la propuesta:

- Implementar el programa de hábitos y estilos de vida saludable
- Capacitar formativamente a los docentes en la alfabetización física enfocada en la salud preventiva.
- Ejecutar la transversalidad de la educación física con las áreas básicas de conocimiento.
- Aplicar una ficha biosaludable en control preventivo.

- Participar en eventos culturales programados por la institución educativa.
- Desarrollar clases de alimentación nutricional saludable, incentivando la ley de obesidad y la ley comida chatarra.
- Implementar las pausas de hidratación en los tiempos parciales de clase, conmemorándose en el día mundial del agua.
- Realizar pausas de atención plena al inicio de la jornada escolar.
- Ejecutar pausas activas en tiempos de atención dispersa o cansancio físico y sensorial.

Tiempo

Se implementa mediante los años que mantenga dentro y fuera de la institución, de acuerdo a los contenidos de gran importancia en la cultura de hábitos y estilos de vida en salud preventiva.

Recursos

Dispositivos audiovisuales (video beam) y tecnológicos que garanticen la difusión y la retroalimentación de los temas que se viralicen en tendencias culturales institucionales.

Cuadro 5. Cronograma del plan de alfabetización física

CLASE	TEMA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHAS DE CONMEMORACIÓN
Todas las áreas	Hábitos de vida saludable	Sensibilización de la competencia axiológica corporal	23 al 29 enero
	Capacitación de alfabetización física	Proyecto PACEFC	30 al 31 de enero
	Control Saludable	Ficha biosaludable	1 a 28 febrero
Ciencias naturales, educación física ciencia sociales informática.	Descanso	Pausas de atención plena	1 al 19 de marzo
	El cuidado del agua	Hidratación	1 al 22 de marzo
	La importancia de las bebidas		
	La ley de obesidad y comida chatarra.	Campaña del salpicón	1 al 14 de octubre
	El autocuidado	La higiene personal	1 al 15 de octubre
	Nutrición	Alimentación	1 al 16 de octubre
Matemáticas, educación física e inglés	Juegos de estímulos, operaciones y cálculos	Actividad física	1 al 6 de abril
	Torneo Cuantificado	Deporte	1 al 6 de abril
Ciencias Naturales y educación física	Salud preventiva	Cuidado del cuerpo	1 al 7 de abril
Artística, educación física, religión y ética	Actividades extracurriculares	Ocio	10 al 16 abril
	Evento Artístico	Danza	20 al 29 abril
	Dinámicas de integración social	Recreación	25 al 30 abril
Español, educación física e informática	Lectura sensorial y física	Alfabetización física	1 al 8 septiembre

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

**PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA
COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN
TERESIANO**





Autor: Alexis Sánchez

Rubio, abril del 2022



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano **SESION N° 1** **FECHA:** 23 de enero al 28 de febrero **TEMA:** Hábitos de vida saludable- Capacitación de alfabetización física-Control saludable
CURSO: Plan de alfabetización física **ASIGNATURA:** Todas las áreas **N° De Estudiantes:** 250 y 36 docentes

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que identifique su componente componentes cuidado de sí mismo e interacción social en enseñanza recíproca.</p>	<p>FASE INICIAL: Se realizará una sensibilización de la competencia axiológica, mediante el reconocimiento de los componentes cuidado de sí mismo e interacción social, con ello promocionamos el programa de hábitos de vida saludable.</p> <p>Campaña de hidratación 6° Campaña de higiene corporal 7° Campaña de alimentación 8° Campaña de pausas de descanso 9° Campaña de pausas activas 10° Campaña de autocuidado 11°</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Principios de la alfabetización física Componentes Fases del desarrollo Presentación del proyecto PACEFC</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>Rellenar la ficha biosaludable con los datos actuales</p> <p>-Compuesto por datos personales, fisiológicos, hábitos y estilos de vida saludable</p>	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Que se organicen en los equipos de trabajo de acuerdo a los números que el docente indique. • Promocionen la campaña con propiedad del tema. • La creatividad que apliquen en la reflexión del aprendizaje  



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano

SESION N° 2 FECHA: 1 al 22 de marzo

TEMA: Descanso –Cuidado del agua – Importancia de las bebidas de alfabetización física

CURSO: Plan

ASIGNATURA: Ciencias naturales, educación física ciencia social e informática. N° De Estudiantes:250 y 36 docentes

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que identifique el cuidado del agua con la buena hidratación.</p>	<p>FASE INICIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar pausas de atención plena. Los 4 momentos de la respiración. Yoga consiente. Recomendaciones del buen sueño. <p>1-Conocer y valorar su cuerpo, la actividad física como medio de exploración y disfrute. 2- Apreciar la actividad física como bienestar propio, manifestando una actitud responsable hacia sí mismo y sus compañeros. 3-Utilizar su cuerpo y sus diferentes movimientos de acuerdo a las condiciones. 4-Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores.</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Los beneficios del agua como fuente principal del cuerpo y como cuidarla</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>Importancia de las bebidas al momento de hidratarse</p>	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<ul style="list-style-type: none"> Que realicen la atención plena interoceptiva, propioceptiva y exteroceptiva Promocionar los beneficios del agua y sus cuidados. La hidratación antes durante y después de alguna actividad que se realice <div data-bbox="1198 1171 1528 1493"> <p>RESPIRAR PARA DORMIR MEJOR</p> <p>Técnica mindfulness de respiración consciente</p> <p>Es una forma de decir: "Uhaa" a lo que pasó en el día y concentrarte en tu respiración</p> <ol style="list-style-type: none"> Busca un espacio silencioso y con luz tenue y ponte en una postura cómoda Cierra los ojos y sonríe Inhala sin prisa contando hasta 4, haz una pausa de 1 o 2 segundos y exhala contando hasta 6. Para volver a inhalar, espera 1 o 2 segundos. Cuando el aire entre en ti, imagínalo siendo un pájaro por tu cuerpo. Es normal que tus pensamientos no se aquieten, solo acepta lo que pensaste y vuelve a tu respiración Repite esa respiración durante 15-20 minutos. Luego acuéstate, sin levantarte por el resultado del ejercicio </div> <div data-bbox="1208 1499 1511 1766"> <p>¿POR QUÉ BEBER AGUA?</p> <p>hidratación, hidratación, hidratación, hidratación</p> <ul style="list-style-type: none"> TE SACIA REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA TE DA ENERGÍA MENOS CALAMBRES Y ESPASMOS AYUDA A LA DIGESTIÓN Y EL ESTREÑIMIENTO BENEFICIA CEREBRO RIÑONES CORAZÓN PIEL MÁS SALUDABLE ELIMINA TOXINAS REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL MEJORA LA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO </div>






**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano

SESION N° 3 FECHA: 1 al 7 abril

TEMA: Juegos de estímulos, operaciones y cálculos –Torneo cuantificado-salud preventiva CURSO: Plan de alfabetización física

ASIGNATURA: Ciencias naturales, Matemáticas, educación física e inglés N° De Estudiantes:250 y 36 docentes

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que reconozca el día de la actividad física, el deporte y salud preventiva.</p>	<p>FASE INICIAL:</p> <p>En conmemoración al día de la actividad física realizar un ralling de Juegos de estímulos, operaciones y cálculos matemáticos activos.</p> <p>-Incentivar las pausas activas en el salón de clases.</p> <p>Juegos tradicionales dentro de la clase de EF y Matemáticas como “El pañuelo” donde se repasan los números naturales: ordenándolos (mayor, menor que, igual, anterior, posterior)</p> <p>2. Juegos de velocidad de reacción con estímulo numérico, utilizando el orden numérico. Números naturales.</p> <p>3. Juegos de agrupamientos y dispersión, utilizando Operaciones con números naturales: adición y sustracción.</p> <p>4. Juegos de cálculos de porcentajes de una cantidad de Frecuencia cardiaca, de capacidades físicas, eficacia en resultados, etc.</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>En conmemoración al día del deporte realizar un torneo cuantificado por fases estadísticas de clasificación</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>En conmemoración al día de la salud realizar unas campañas Cuidado del cuerpo en prevención de la salud.</p>	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<p>La interacción social entre compañeros y participación en las actividades dirigidas.</p>   



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano **SESION N° 4** FECHA: 10 al 30 de abril
TEMA: Actividades extracurriculares ,evento artístico-Dinámicas de integración social **CURSO:** Plan de alfabetización física
ASIGNATURA: Artística , educación física, religión y ética **N° De Estudiantes:250 y 36 docentes**

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que reconozca el día del ocio la danza y la recreación</p>	<p>FASE INICIAL: Actividades durante el tiempo libre en casa o al parque.</p> <p>FASE CENTRAL: Evento cultural de diferentes estilos de danza.</p>  <p>FASE FINAL: En conmemoración al día del niño celebrar a la par del día de la recreación realizando juegos cooperativos.</p> 	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<p>La interacción social entre compañeros y participación en las actividades dirigidas.</p> <p align="center">TIEMPO LIBRE Y OCIO</p> 



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano
TEMA: Lectura sensorial y física **CURSO:** Plan de alfabetización física
 física e informática **N° De Estudiantes:**250 **y 36 docentes**

SESION N° 5, FECHA: 01 al 08 de septiembre.
ASIGNATURA: Español, educación

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que reconozca el día de la alfabetización</p>	<p>FASE INICIAL:</p> <p>Dinámicas de Lectura sensorial y física :</p> <p>-Sensorial: La lectura de un texto, de una acción que se esté desarrollando, la representación mental del movimiento partiendo de un sonido y la representación gráfica a la hora de escribir o dibujar.</p> <p>-Físico: la expresión de un movimiento, la lectura de un movimiento y el reconocimiento de si se hace bien, la corrección de la misma acción de manera verbal.</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Concepto de alfabetización</p> <p>Glosario de contenidos a nivelar</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>Relación de la alfabetización física en el aprendizaje.</p>	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<p>La interacción social entre compañeros y participación en las actividades dirigidas.</p>  <p>Día Internacional de la Alfabetización La alfabetización en un mundo digital 8 de septiembre</p> <p>ALFABETIZACION DE ARTES DEL LENGUAJE ALFABETIZACION FISICA</p> <p>IDENTIFICA & SUENA LETRAS DEL ABECEDARIO IDENTIFICA HABILIDADES DE MOVIMIENTOS ESPECIFICOS Y ACTIVIDADES</p> <p>ENTENDER Y ARTICULAR VARIAS PALABRAS ENTENDER Y DEMOSTRAR VARIAS HABILIDADES DE MOVIMIENTO</p> <p>APLICAR Y REFINAR PALABRAS CORRECTAS PARA ESCRIBIR ENUNCIADOS SIGNIFICATIVOS APLICAR Y REFINAR HABILIDADES CORRECTAS PARA MOVERSE COMPETENTEMENTE DURANTE UNA ACTIVIDAD</p> <p>COMBINAR ENUNCIADOS Y JUNTARLOS PARA CREAR PARRAFOS COMBINAR MULTIPLES HABILIDADES DURANTE ACTIVIDADES BAILES & JUEGOS</p> <p>CONSTRUIR PARRAFOS PARA CREAR HISTORIAS O NARRACIONES CREAR RUTINAS DE MOVIMIENTO Y USAR DIFERENTES HABILIDADES EN JUEGOS ESTRATEGICOS</p> <p>LEER Y ESCRIBIR CON CONFIANZA Y EXITOSAMENTE PARA TODA LA VIDA MUEVE TU CUERPO CON CONFIANZA Y EXITOSAMENTE PARA TODA LA VIDA</p> <p align="right">ALFABETIZACION EN EDUCACION FISICA</p>



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO**

INSTITUCION EDUCATIVA: Colegio Carmen Teresiano **SESION N° 6 FECHA:** 1 al 16 de octubre
TEMA: La ley de obesidad y comida chatarra.- el autocuidado –la nutrición **CURSO:** Plan de alfabetización física
ASIGNATURA: Ciencias naturales, educación física ciencia social e informática. **N° De Estudiantes:**250 y **36 docentes**

¿QUE APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE METODOLOGIA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Que identifique La ley de obesidad y comida chatarra.- el autocuidado –la nutrición</p>   	<p>FASE INICIAL:</p> <p>El salpiconaso Actividad de compartir grupal las diferentes tipos de frutas entre las dulces, rojas, verdes, acidad y frutos secos</p> <p>Observar los artículos de Las leyes de obesidad y comida chatarra</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Actividad De higiene corporal lavada de manos, cepillada y baño.</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>La importancia de la alimentación nutricional en sus macro y micro nutrientes.</p>	<p>Práctica tarea</p>	<p>Cartelera y/o video beam</p>	<p>La interacción social entre compañeros y participación en las actividades dirigidas.</p>  

REFERENCIAS

- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. 5ta ed. Editorial Episteme. C. A. Caracas, Venezuela.
- Arias, J. (2012). *Metodología de la Investigación*. Ediciones Co-Bo. Caracas. Venezuela.
- Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el Proyecto de Investigación*. (6ªed.). Caracas; Consultores Asociados.
- Bennasar, M. (2006). *Manual de educación física y deportes: Técnicas y actividades prácticas*. España: Editorial Océano.
- Bonito, J. (2015). *La educación para la salud en la actualidad: algunas breves notas*. Atención Primaria, 47(1), 32-37.
- Bustamante, M. (2017). *Desvalorización del área de educación física*: Universidad San Buenaventura, Medellín, Antioquia.
- Carbajal (2021) El ABC de la alfabetización física: deporte para la vida. Reseña, análisis y aportaciones.
- Cortes yPerdomo. (2014).Propuesta didáctica para integrar la educación física al programa de aceleración del aprendizaje en el colegio I.E.D. Tabora sede b jornada tarde.
- Ericsson, E. E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*.New York: Norton
- Galán (2013). *Manual Investigador y las Gemas del Conocimiento*. Edición Mc Graw Hill. México.
- Garzón, J., Rodríguez, J. y Santafé, M. (2019). *Educación física potenciadorade corporeidades*. Trabajo de grado presentado ante la Universidad Pedagógica Nacional: Bogotá, Colombia.
- Hernández, Fernández y Baptista. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Internacional. México.

- Hurtado, J. (2006). *El Proyecto de Investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. Quirón Ediciones. Bogotá.
- Hurtado, J. (2012). *El Proyecto de investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. (7ª. ed.). Caracas Venezuela: Ediciones Gavilán.
- Márquez, R. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Ministerio de Educación Nacional (2010). *Documento No. 15. Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá.
- Ortiz, L. (2017). *El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital: caso Colegio Ciudad de Bogotá*. Trabajo de grado presentado ante la Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura física, deporte y recreación. Bogotá, Colombia.
- Ortiz, W., Arévalo, J. Carrillo, D. (2019). *Hábitos de vida saludable en estudiantes de la frontera. Caso: Universidad de Pamplona*, Trabajo publicado en la revista de investigación educativa Dialéctica núm. 2019-1, 2019.
- Parella, S. y Martins, F. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. 2 ed. Fedupel: Caracas – Venezuela.
- Papalia, WendkosOlds, Duskin Feldman (2009) Mc Graw Hill. *Psicología del desarrollo*
- Ramírez, F. (2008). *Metodología de la Investigación*. Editorial Panapo. 2. ed. Caracas.
- Ramos, A., López, R., y Murillo, J. (2017). *Alfabetización física: Una percepción reflexiva*. Trabajo de investigación para la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Aragua, Venezuela.
- Ramos, G. (2021). *La Subdirectora General de Ciencias Sociales y Humanas de la UNESCO. Hace un llamamiento a la inversión en educación física de calidad para apoyar la recuperación post-COVID-19*. <https://es.unesco.org/news/unesco-hace-llamamiento-inversion-educacion-fisica-calidad-apoyar-recuperacion-post-covid-19>.

- Rial, T. y Faigenbaum, D. (2018): *De la alfabetización hacia el analfabetismo físico*. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 9, Num. 53 (julio-agosto de 2018) <http://emasf.webcindario.com>
- Ruiz (2002). *Metodología de la Investigación*. Perú: Limusa Universidad.
- Sánchez, Y., Gutiérrez, D. y Hernández, A. (2020). *Aplicación de un programa de alfabetización física en educación infantil mediante la metodología aprendizaje-servicio*. Trabajo de investigación para la Facultad de Educación de Ciudad Real, Universidad de Castilla-La Mancha. España.
- Thorburn, M. (2014). *Values, autonomy and wellbeing: Implications for learning and teaching in physical education*. *Educational Studies*, 40(4), 396-406
- UNESCO (2015). *La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*, 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia. Educación física de calidad.
- Van Hecke, L., Luyen, A., Verloigne, M., van der Ploeg HP, Lakerveld, J., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2016). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 28, 13-70. Doi: 10.1186/s12966-016-0396-4
- Vallejo, L. (2017). *Aprendizajes Clave - Educación Física*. Documento en línea disponible en: <https://es.scribd.com/document/366446500/Aprendizajes-Clave-Educacion-Fisica>. Descripción: Nuevo Modelo Educativo 2018.
- Véliz, A. (2009). *Cómo hacer y responder una Tesis*. Caracas. Venezuela: Texto C.A.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy throughout the Lifecourse [La alfabetización física a lo largo de toda la vida.]* Londres: Routledge.

ANEXOS

[A] – Modelo de instrumento aplicado Estudiantes



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Cuestionario aplicado a los Estudiantes.

El instrumento que se le presenta a continuación tiene fines eminentemente investigativos, el mismo forma parte del trabajo de grado: **PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO**, para ser presentado ante la Universidad Pedagógica Experimental Libertador- Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”.

A continuación se presentan las siguientes opciones de respuesta:

SIEMPRE	S
A VECES	AV
CASI NUNCA	CN
NUNCA	N

Marque con una (X) la alternativa que considere correcta, no identifique el cuestionario, si tiene duda consulte al encuestador.

Gracias

Nº	ITEMES Responde las siguientes preguntas de las actividades que realizas en el diagnóstico axiológico corporal :	ALTERNATIVAS			
		S	A	CN	N
01	¿Eres respetuoso y cuidadoso con tu cuerpo, asumiendo una apropiada alimentación nutricional con: carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas, grasas y almidones?				
02	¿Asumes una excelente higiene corporal con: la limpieza dental, lavado de manos, aplicación de aditivos en cremas, fragancias y/o tratamientos corporales?				
03	¿Mantienes una adecuada presentación personal en las clases de educación física (tenis limpio, ropa limpia etc.)?				
04	¿Después de tu jornada diaria, a la hora de dormir descansas las 8 horas necesarias para el cuerpo?				
05	¿Manejas una hidratación antes, durante y después como medida beneficiosa para tu salud durante la práctica de actividades físicas?				
06	¿Consumes frutas o jugos naturales al finalizar la clase de educación física?				
07	¿Proteges tu propio cuerpo, controlando a diario los signos vitales de temperatura (T), frecuencia cardíaca (FC), frecuencia respiratoria (FR), saturación de oxígeno en sangre (SO2) y presión arterial (BP O PA)?				
08	¿Demuestra mediante el juego apropiadas relaciones interpersonales entre compañeros de clase?				
09	¿Promueve la convivencia social, realizando pausas activas?				
10	¿Implementa los valores institucionales como: la libertad, la justicia, la fraternidad, la contemplación, la solidaridad y la sencillez?				

[B] – Modelo de instrumento aplicado Docentes



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Cuestionario para Docentes.

El instrumento que se le presenta a continuación tiene fines eminentemente investigativos, el mismo forma parte del trabajo de grado: **PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO**, para ser presentado ante la Universidad Pedagógica Experimental Libertador- Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”.

A continuación se presentan las siguientes opciones de respuesta:

TOTALMENTE DE ACUERDO	TDA
DE ACUERDO	DA
NI DEACUERDO , NI EN DESACUERDO	NDA/NED
EN DESACUERDO	ED
TOTALMENTE EN DESACUERDO	TED

Marque con una (X) la alternativa que considere correcta, no identifique el cuestionario, si tiene duda consulte al encuestador.

Gracias.

Nº	ITEMES	ALTERNATIVAS				
		TDA	DA	NDA/ NED	ED	TED
	Apreciado docente de básica secundaria de acuerdo a las estrategias de enseñanza en la transversalidad que plantea el área de educación física para incidir en los estándares básicos de competencia “EBC” de los estudiantes, proponiendo un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal. Responde las siguientes preguntas:					
01	¿Cómo docente innovador, aceptaría capacitarse en la alfabetización física para el beneficio de la salud?					
02	¿Aprobaría una ficha biosaludable siendo un docente inspirador colocando en práctica el autocuidado de su cuerpo?					
03	¿Se comprometería con su buena alimentación nutricional saludable e incentivaría la ley de obesidad y la ley comida chatarra en sus estudiantes?					
04	¿Realizaría unas pausas de atención plena, siendo un docente, consciente del descanso de su cuerpo y el de sus estudiantes?					
05	¿Aplicaría pausas activas en los tiempos alternos de clase, en beneficio de las posturas corporales ?					
06	¿Implementaría las pausas de hidratación en los tiempos parciales de clase, conmemorándose en el día mundial del agua?					
07	¿Adoptaría campañas de hábitos y estilos de vida saludable en convenio con la liga ambiental, siendo un docente promotor de la identidad institucional?					
08	¿Incentivaría la actividad física, la salud y el deporte, por medio de actividades con integración y convivencia social en sus fechas conmemorativas?					
09	¿Integraría el área de educación física en sus propuestas pedagógicas para un programa de aceleración del aprendizaje en sus áreas de conocimiento?					
10	¿Participaría en los eventos culturales, siendo un docente cooperativo en la alfabetización física, la alimentación, la hidratación, la higiene, el sueño, la actividad física, la salud, el deporte, la recreación, la danza, el tiempo libre y el ocio?					

[C] – Constancia del validador



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

Constancia de Validación del Instrumento

Quien suscribe, profesor (a) Yescenia Yuliet Olivares. Con Cédula de Identidad V.- 13302649 con título de postgrado: Magister en Educación. Mención: Enseñanza de la Educación Física. Hago constar que he validado el instrumento para recolectar la información de la investigación titulada: **PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO**, presentado por **Alexis Sánchez**, para optar al grado de Magister en Enseñanza de la Educación Física.

En Rubio, a los 10 días del mes de Abril de 2022.

Firma.