



7. Guía del docente

Primera parte:

Área temática: Educación Física

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. José Alberto Petro Petro

Título de la propuesta pedagógica:

Mejorar las conductas sedentarias en escolares por medio de objetos virtuales de aprendizaje con el fin de influir en su estilo de vida saludable.

Grado al que va dirigido: sexto

Introducción

La salud es un tema de alta relevancia nivel mundial y la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los centros para el diagnóstico y control de Enfermedades (CDC) entre muchos estudios, proponen la escuela como un sitio privilegiado para fomentar la salud en niños y adolescentes e intervenir algunos factores de riesgo como intervenciones basadas en la escuela.

El área de Educación física dentro de la escuela, es una de las llamadas a contribuir con la salud de los estudiantes, aportando a uno de los fines de la Educación en Colombia el cual establece: 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 (Ley 115 de 1994, Art. 5, Num. 12), además como área aporta a la competencia axiológica corporal relacionada con la conservación y desarrollo de la salud en escolares.

La intención y el uso pedagógico del objeto virtual de aprendizaje a realizar, se enfoca a contribuir a la salud de los escolares de la I.E. Villa Margarita de Montería, mediante el fomento de actividades físicas para reducir las conductas sedentarias. Así mismo se pretende implementar un elemento educativo con el fin de que los estudiantes comprendan las consecuencias que tienen este tipo de conductas y cómo se relacionan con el detrimento de la salud.

El uso del objeto virtual de aprendizaje está enfocado a que el estudiante por medio de ayudas audiovisuales y recursos educativos digitales, pueda generar comprensión de las conductas



sedentarias y sus implicaciones en la salud, y por medio de retos, mediante juegos y ejercicios, realice cada cierto tiempo de uso digital en las pantallas (Celular, computador, tablet) una actividad física, que contribuya con su movimiento corporal relacionado con la condición física saludable, como el desarrollo de la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad.

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

El desarrollo del objeto virtual de aprendizaje apunta a la competencia específica en Educación Física: Competencia axiológica corporal, la cual es entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridas a través de actividades físicas y lúdicas, para construir con 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 (MEN: Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes, 2010).

Dentro de esta competencia específica se desarrolla el componente: cuidado de sí mismo, a partir del autocuidado, de lo corporal y apunta a resultados satisfactorios en la condición física y la salud.

Dentro de los desempeños establecidos para los grados sextos, se apunta a que los estudiantes sean capaces de:

1. Comprender que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
2. Identificar mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

Con esto se pretende vincular las orientaciones educativas del área de Educación física con el desarrollo e implementación del recurso virtual de aprendizaje.

Objetivos de aprendizaje:

Objetivo General

Contribuir a la reducción de las conductas sedentarias de los escolares por medio del desarrollo de actividades físicas mediadas por objetos virtuales de aprendizaje en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Villa Margarita de Montería.

Objetivos Específicos

1. Identificar las conductas sedentarias por medio de un cuestionario en los estudiantes de grado sexto de la Institución.
2. Diseñar e implementar el objeto virtual de aprendizaje con miras a modificar los comportamientos relacionados con las conductas sedentarias.



3. Proponer recomendaciones para futuras modificaciones.

Recursos producidos:

Video

Infografía

Interactivo

Segunda parte:

Secuencia didáctica:

Producto de la pandemia ocasionada por el covid-19, la cual trajo como consecuencias el confinamiento, el cierre de parques, escenarios deportivos, cierre de zonas de juegos en los centros comerciales, toques de queda, el desarrollo de esquema de alternancia en los colegios, el cierre y retraso en el retorno a las aulas en otros, sumado a la utilización de medios tecnológicos como el celular, computadores, televisión y otros en el proceso de educación virtual o educación remota, han incrementado las conductas sedentarias en los escolares.

Las conductas sedentarias son un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes (OMS, 2020) y se asocian con el desarrollo de la condición de sobrepeso y obesidad en la edad adulta. Recientes recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud como objetivo de desarrollo sostenible, se enfocan en la reducción de factores de riesgo como el sedentarismo entre otros.

Por otro lado atendiendo a la situación actual se deben buscar estrategias para fortalecer la integración familiar por medio de la lúdica, por medio de las actividades, jugadas que permitan combatir los niveles de estrés que se manejan en el seno familiar.

Para poder identificar esas condiciones físicas, se hace necesario aplicar un test que pueda medir y determinar el grado de resistencia de cada estudiante, para eso se plantea lo siguiente:

Actividad 1:

Aplicar la prueba de condición física relacionada con la salud (Test de Course-Navette, test de flexibilidad stand and Reach, test de fuerza abdominal en 30 seg.) Tiempo: 1 hora.

Los formatos de los test, están en una presentación en pdf para su aplicación.

Se hace necesario para aplicar el test, analizar el documento de índice de masa corporal, que entrega unas indicaciones de cómo hacer los cálculo de peso y talla, y con esos datos sacar la



masa muscular que vendría a ser una variable indispensable para aplicar el test de condición física.

Actividad 2:

Cuestionario modificado de conductas sedentarias para adolescentes.

El cuestionario está ubicado como recurso a diligenciar por parte de los estudiantes para conocer el nivel de sedentarismo o actividad física. El diligenciamiento es individual y con ello se puede demostrar que tan sedentario o activo es el estudiante.

Actividad 3:

Aplicación de pruebas pos implementación de la rutina, después de visibilizar el recurso audiovisual con el cual harán parte de los ejercicios a valorar para poder aplicar el test.

La competencia a fortalecer teniendo en cuenta las orientaciones pedagógicas del MEN para el Área de Educación Física, 2010 es la competencia específica Axiológica corporal, apoyados en el objetivo de reducir las conductas sedentarias por medio de la realización de actividad física mediadas por objetos virtuales de aprendizaje, influyendo así en el desarrollo de la salud.

1. *Desarrolle con especial atención la actividad en la que espera hacer uso del RED diseñado.*

La actividad a desarrollar consiste en un objeto virtual de aprendizaje mediante ayudas audiovisuales en el cual se realiza una introducción al tema con información sobre qué es y cómo se desarrolla el comportamiento sedentario.

El objetivo es acumular como mínimo 10 minutos de actividad física por cada hora de utilización de pantalla (celular, computador, tablet, video juegos, televisor)

Tarea:

Utilizando la sopa de letras relacionados con el tema se realizarán investigaciones con respecto al tema.

Evaluación:

Como aspectos evaluativos se pedirán evidencias como fotos y videos cortos de la realización de las actividades.

También se tomará como evaluación de la implementación de las actividades la comparación de las pruebas físicas antes y después para determinar los cambios en la condición física.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Actividades imprimibles:

Crucigramas para resolver con preguntas relacionadas con el tema de conductas sedentarias.

Proponga algunas actividades que permitan reforzar el contenido presentado en el RED diseñado, y que se puedan trabajar sin uso de Internet.