



Ficha pedagógica

Primera parte:

Área temática: Educación física, recreación y deporte.

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

1. Claudia Castrillón Cardona

Título de la propuesta pedagógica: Armonía entre mente, cuerpo y alma para vivir mejor.

Grado al que va dirigido: Cuarto y Quinto

Introducción

La mayoría de los estudiantes desconocen la importancia de adoptar hábitos de vida saludable en pro de la prevención de las enfermedades que aquejan al ser humano hoy. Esto les genera problemas de salud que no solo afectan su cuerpo físico sino su mente y emociones; y por ello se afecta también el rendimiento académico y les impide tener una vida plena. A diario en las aulas de clase se observan problemas de salud que se derivan del consumo de alimentos que expenden en las tiendas escolares sin ningún propósito saludable, simplemente llenan la estantería con productos elaborados a base de químicos, conservantes, colorantes y azúcares; que congestionan el organismo hasta hacerlo colapsar. Así mismo desde los hogares se les brinda una alimentación inadecuada y no se le da la importancia requerida a la práctica de otros hábitos, que además de la alimentación adecuada; ayudan en la prevención y preservación de un estado adecuado de salud física, mental y emocional.

La salud no es un tema ajeno a ningún ser humano; esta se plantea incluso como derecho fundamental en la Constitución Política de Colombia. Por ello es que no solo es un deber u obligación desde la casa, como padres de familia velar porque los niños, niñas y adolescentes tengan los medios necesarios para conservarla en las mejores condiciones; sino que se convierte en una obligación desde la escuela como entidad que representa al estado en una de las formas de atención a los niños, niñas y adolescentes.

En ese orden de ideas y revisando los lineamientos curriculares para la Educación Física, Recreación y Deportes; encontramos que en la formación deportiva, cuando se plantea la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito; pero ahí mismo dice "...no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación". (Lineamientos curriculares. MEN) Lo anterior es lo que efectivamente



ocurre en la escuela; no se le da la importancia que merece la formación en prevención de enfermedades y practica hábitos saludables.

Dado que la mayoría de docentes desconocen también muchas formas de prevención y mejoramiento de la salud física, mental y emocional; se pretende “promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano” (Documento 15. MEN) brindándoles una serie de herramientas que les permitan sensibilizar a los estudiantes, instruirlos y aplicar con ellos las diferentes estrategias o hábitos que les permitirán –con una muy buena disciplina- gozar de una vida plena y saludable.

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

La creación del recurso nos permitirá abordar un tema de gran importancia que a través del tiempo y la historia ha estado expresamente en los lineamientos como uno de los ejes de la educación física, la recreación y el deporte en las instituciones educativas; y es el de la salud. Como ejemplo citaremos algunos de los postulados o direccionamientos que se dan desde estos hacia el desarrollo de actividades que formen al estudiantado en la prevención de riesgos para la salud.

Iniciamos mencionando que, durante el período de la Colonia, se le dio gran importancia a la educación física, pues era considerada como principal estrategia para recuperar el vigor, la alegría, la **salud** y la capacidad de trabajo de los indígenas. Por otro lado, uno de los fines de la educación física es: “La formación para la preservación de la **salud** y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes,” (Lineamientos curriculares. MEN). Así mismo, uno de los objetivos que desde la ley 80 se proponen, dice: “la **salud**, la recreación física, el mejoramiento de la energía mental y el carácter”. Además, una de las tendencias propuestas para la educación física es: “Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la **salud**”(Lineamientos curriculares. MEN). Desde la ley 115, uno de los objetivos de la educación física es “La valoración de la higiene y la **salud** del propio cuerpo...”. También podemos mencionar que uno de los propósitos de la educación física es “Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la **salud**, la estética. ...”(Lineamientos curriculares. MEN). Al mismo tiempo, los referentes socioculturales proponen una “sistematización de los movimientos para lo estético, para la condición física, para la forma, para el éxito social, para la **salud**...” y en los procesos de formación reaparecen nuevamente aspectos como la nutrición y la salud.

Así pues, realizando este recorrido por los lineamientos curriculares, encontramos que en todos los apartados: objetivos, propósitos, fines, referentes socioculturales, tendencias, formación deportiva y dimensión corporal; la salud se encuentra como referente conceptual a nivel histórico, cultural, curricular y físico, lo que indica que es un elemento indispensable a abordar desde el aula de clase y no solamente en la cátedra de educación física, sino desde las demás áreas del conocimiento, pues este es un aspecto inherente al ser humano.

Por otro lado, y después de abordar lo estipulado en los lineamientos curriculares para la educación física; es importante mencionar que el recurso pretende desarrollar en los estudiantes la competencia axiológica corporal; la cual es 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. (Documento 15. MEN), pues esta se refiere específicamente al cuidado de sí mismo; el cual se puede lograr con la adopción de los hábitos saludables que se trabajarán en el recurso diseñado.

Por lo anteriormente expuesto, el recurso fue pensado para llenar ese vacío que existe entre lo teórico y práctico desarrollando la **competencia axiológica corporal**; a través de herramientas conceptuales y prácticas para llevar a cabo la sensibilización, instrucción y aplicación de hábitos que se ocupan de preservar la salud de todos.

Objetivos de aprendizaje:

General:

- Fortalecer la autonomía de los estudiantes para que apliquen los fundamentos de la actividad física y hábitos saludables que favorecen el cuidado de sí mismo.

Específicos:

- Desarrollar la capacidad organizacional para elaborar planes de actividad física y hábitos saludables, de acuerdo con los intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
- Fortalecer la toma de decisiones para definir con precisión y autonomía un proyecto personal de actividad física, hábitos de salud y calidad de vida

Posible RED a diseñar:

Seleccione el o los recursos a diseñar, reemplazando el cuadrado ubicado al lado izquierdo del nombre por una X

☐ Audio ☒ Video ☐ Imagen ☐ Fotografía ☒ Infografía ☐ PDF ☒ Otro. ¿Cuál? Juego

Segunda parte:

Secuencia didáctica:

Problema: El desconocimiento por parte de las familias, los estudiantes y de muchos docentes, de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables que preserven la salud física, mental y emocional nos lleva a plantear la necesidad de brindarles desde la escuela la información necesaria para corregir la problemática y llevar a los estudiantes a adquirir hábitos que redunden en beneficio de su salud y bienestar.



Contenidos: Se pretende abordar diez hábitos saludables. Para ello se inicia con un vídeo de presentación de todos ellos. Posteriormente se presenta una infografía de cada uno, donde se resalta la importancia y beneficio de su práctica diaria. Luego mediante el Exelearning se crea un recurso con una orientación que lleve a los estudiantes a consultar más información sobre cada uno de los hábitos; para que con ello realicen el producto acordado con el docente.

Objetivos: Que los estudiantes conozcan mínimo los diez hábitos saludables, donde ellos piensen y evalúen sobre cómo están cuidando su salud, indaguen sobre las bondades o beneficios y apliquen lo aprendido mediante la realización de un producto (vídeo, infografía, podcast, cartelera, fanzine, etc.)

Actividades

Se realizarán actividades en tres momentos:

- **Indagación:** El docente presenta la infografía del hábito a trabajar, se hace lectura con los estudiantes y mediante lluvia de ideas u otra técnica que considere pertinente, se realiza un sondeo sobre el conocimiento y práctica de este por parte de cada uno de los estudiantes y sus familias.
- **Producción:** De acuerdo a la información encontrada para cada hábito saludable; los estudiantes deben consultar y profundizar sobre la importancia y beneficios de su práctica diaria. Posteriormente deben llevar a la práctica cada uno de los hábitos y de ello realizar un producto (cápsula informativa, infografía, podcast, fanzine) que demuestre no solo lo aprendido mediante la investigación, sino la práctica realizada de cada uno de ellos.
- **Aplicación:** Se da cuando el estudiante investiga y lleva a la práctica; la cual registra mediante fotos y/o vídeos, con los cuales realizan el producto o la tarea.

Tarea:

Mediante la investigación por parte de los estudiantes para profundizar y consolidar el aprendizaje en cada uno de los hábitos. De esta actividad deberán entregar un producto; vídeo, infografía, podcast, cartelera, fanzine, de acuerdo a lo que el docente considere pertinente según las posibilidades del contexto del estudiante.

Evaluación:

Verificación de la entrega de los trabajos realizados por los estudiantes en la tarea propuesta: cápsula informativa, infografía, podcast, fanzine

Actividades imprimibles:

- Infografía sobre hábitos saludables.
- Guía elaboración tarea video
- Crucigrama
- Sopa de letras