



## Ficha pedagógica

### Primera parte:

**Área temática:** Educación física, recreación y deporte

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

1. Dora Alicia Obando Zúñiga
2. Livardo Suarez Angulo

**Título de la propuesta pedagógica:**

Actividad física y sedentarismo en estudiantes del grado noveno de la I.E. Liceo del Pacifico del municipio de Mosquera Nariño.

**Grado al que va dirigido:** 8 y 9 de de Bachillerato

### Introducción

*La educación física busca formar estudiantes que sean conscientes del cuidado de su propio cuerpo, para que puedan alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y una ética corporal basada en la comprensión de sí mismo y de su interacción con los otros. esto a su vez permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. De igual manera esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, saberes, y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en las acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la educación física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos.*

*La falta de actividad física es un riesgo para la salud la cual se ha podido evidenciar en diferentes partes, en zona rurales, urbanas, municipales, ciudades, departamentos y sobre todo Colombia por la situación de la pandemia y más aún a nivel mundial y es un problema extendido y en rápido ascenso en los países, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo y para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas.*

*En este proyecto se implementará un RED en un espacio educativo formal, como actividad física para mejorar los hábitos y estilos de vida saludables en la población objeto la cual está enfocada en apoyar los procesos de enseñanza de los diferentes aspectos de la actividad física y a su vez concientizar fortalecer los aspectos teóricos.*



## Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

Como lo menciona el documento 15 (MEN, 2010) en las orientaciones de la educación física, recreación y deportes. Se procura trabajar en la Competencia axiológica corporal para “alcanzar desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientada hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud. De esta forma, los niños y jóvenes serán competentes para disfrutar su cuerpo y las posibilidades de vida plena que dicho logro permite y necesita. (pag, 40)

### Objetivos de aprendizaje:

#### Objetivo específico.

*Reflexionar las decisiones que se toman en relación a los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal*

#### Objetivos específicos.

- Reconocer el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
- Reconocer mis potencialidades para realizar actividad física orientada a mi salud.
- Seleccionar actividades físicas para la conservación de mi salud.

### 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? Infografía interactiva

## Segunda parte:

### Secuencia didáctica:

En el desarrollo de este proyecto se logrará que los estudiantes tengan conciencia de las consecuencias que causa la inactividad física, repercusiones sobre el bienestar de la población y la salud pública a largo plazo. El sedentarismo es el principal factor de riesgo en el desarrollo de las enfermedades crónicas tales como la obesidad, diabetes o diversas enfermedades cardiovasculares entre otras.

- **Preparación Previa:** El confinamiento posibilitó un incremento en la comunidad educativa y en especial en los estudiantes de la no realización de algún tipo de actividad física en casa y eso trajo consigo problemas de salud mental y física que afectó mucho a esta población. Por ello, se trata en este momento de preparación previa de generar un espacio de reflexión



sobre la importancia de la actividad física para la salud en general.

- **Indagar:** se plantean las siguientes actividades con los estudiantes: yoga, saltar la cuerda, correr, juegos tradicionales, bailes de salón, deportes y acondicionamiento físico. y el tiempo que dedicará serán 30 minutos 3 veces por semana.
- **Producir:** con las diversas actividades físicas sugeridas se espera fortalecer la práctica de la actividad física, los hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes.
- **Aplicar:** se elaborará un cuestionario sobre la práctica de actividad física para identificar el aprendizaje de los estudiantes en relación con la apropiación de los hábitos y estilos de vida saludables

#### Tarea:

Diligenciamiento de dos cuestionario donde se medirá el grado de práctica de dichas actividades programadas.

#### Evaluación:

Verificar que todas y cada una de las preguntas sean resueltas en el cuestionario donde se medirá el grado de apropiación de los conocimientos sobre la importancia de la actividad física, hábitos y estilos de vida saludable en los participantes.

#### Actividades imprimibles:

El formato de preguntas a desarrollar será impreso o descargado para ser visualizado en cualquier dispositivo electrónico con visor.

## Referencias bibliográficas

Elizondo-Armendáriz, J. J., Guillén Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567.

Juan, F. R., Bengoechea, E. G., Montes, M. E. G., & Bush, P. L. (2010). Role of individual and school factors in physical activity patterns of Secondary-Level Spanish students. *Journal of School Health*, 80(2), 88-95.



Palma Linares, I. (2004). Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas. Universidad de Barcelona.

### Referencias Web:

MinSaludCol (22 ene 2014) El remedio: actividad física. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=10S9jcQu4vQ&t=18s>

Prevención Salud (6 abr 2016) Día Mundial de la Actividad Física. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=08sy2Hlglwo>

Club de Vida (31 mayo 2017) 10 BENEFICIOS de andar en BICICLETA para tu SALUD. [Archivo de Vídeo] Youtube [https://www.youtube.com/watch?v=-TaHV3Ziw\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=-TaHV3Ziw_A)

Emily Nicolle González Patinadora Skate (10 julio 2020) Saltos básicos con cuerda para principiantes - Beginner jump rope. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=cCKcVfZIFQg>

Udearroba (3 noviembre del 2020) El sedentarismo como problema de salud pública. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8tmmsVTJGdc>