



UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Libre. Biblioteca Bosque Popular
Título del documento	Propuesta didáctica para fomentar la práctica de los hábitos saludables alimenticios, de higiene, y posturales en estudiantes del curso 201 del IED Vista Bella sede c en la ciudad de Bogotá.
Autor(es)	Juan Sebastián Abril Beltrán - Giancarlo Ferreira Ramírez - Carlos Arturo Cruz Chaparro
Asesor	Evaldo Rubio
Unidad Patrocinante	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Programa Educación Física, Recreación y deportes
Palabras Claves	Hábitos, ajuste, higiene, postura, didáctica.

2. Descripción
Introducción
<p>El trabajo de investigación resulta de la importancia de fomentar hábitos de vida saludables desde la primera infancia y a lo largo del ciclo vital, por medio de la didáctica como ciencia del conocimiento; implementando diversas acciones pedagógicas en el área de la educación física de manera transversal e integral.</p>
Contextualización
<p>La presente investigación se llevó a cabo en el colegio Vista Bella IED ubicado en el barrio San Cipriano de la localidad #11 Suba de Bogotá, en un proceso académico de año y medio en el que se indago y participo en el grado 201. En el aula y demás espacios académicos con docentes y estudiantes.</p>
Descripción de la situación problema
<p>Algunos estudiantes del grado segundo de primaria del curso 201 de la Institución Educativa Vista Bella evidencian durante el transcurso de las clases, en los juegos y dinámicas con las que se divierten en descanso diversas problemáticas que perjudican</p>



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

el adecuado desarrollo escolar y motor, como varias posturas que lastiman la columna y la espalda, suele suceder en ciertas posiciones de pie o sentados, al alzar un balón o un juguete y al realizar fuerza, igualmente, en algunos momentos se presentan discusiones y/o conflictos entre compañeros tanto en el aula de clase como en las acciones pedagógicas realizadas en el área de educación física o en espacios contrarios a estas como el tiempo de juego y trabajo en equipo, también, la hidratación durante algunas actividades se da con jugos de caja y gaseosas en vez de agua esto se evidencia en algunas sesiones en las que esta fuente hídrica es solo opción de unos estudiantes, referente a las onces que los niños traen de sus hogares los dulces, galletas con aderezos y sabores, gaseosas, jugos procesados, paquetes (de papas, tocinetas, choclitos, todo rico, chicharrones, boliqueso, etc.) son casi siempre la opción principal.

Justificación

Teniendo en cuenta que los hábitos de vida saludables son de suma importancia a lo largo del ciclo vital, permite a los estudiantes mejorar su calidad de vida y obtener un desarrollo integral en los diferentes escenarios de la cotidianidad. La didáctica será entonces la ciencia del conocimiento que permita potenciar todo tipo de aprendizajes significativos, ayudando en la adquisición de nuevas estructuras mentales en cualquier temática; se hace necesario que los estudiantes tengan acceso a diferentes estrategias y herramientas que logren fomentar todo tipo de conocimientos.

Marco de antecedentes

Para este trabajo investigativo se indagaron varios antecedentes en repositorios y bibliotecas de diferentes Universidades con licenciaturas en educación. Los trabajos más pertinentes a el tema de hábitos saludables en primera infancia fueron:

- Hábitos saludables para una vida mejor, Saez. R. Fernando, B, 2014 Chile
- Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes, Ternera, L. Beltrán, Y. Puello, F, 2017 Barranquilla



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

- Estrategia orientada a la promoción de la actividad física para el cuidado de la salud en estudiantes del ciclo 402 del I.E.D Antonio Nariño, Bustos, R. Urrego, W, 2013
- Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio Nueva Constitución. Morales, H. Bohórquez, J, 2013
- Estrategia didáctica desde la clase de educación física que genere hábitos de salud postural en los estudiantes del Curso 401 del colegio Robert F. Kennedy, Álvarez, A. Hernán, F, 2014.

Objetivo general

Determinar las modificaciones de la propuesta basada en hábitos de vida saludables en estudiantes del curso 201 del colegio Vista Bella sede c. de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

- Reconocer las concepciones acerca de los hábitos saludables en los estudiantes y docentes de segundo del colegio Vista Bella sede C, jornada tarde en la ciudad de Bogotá
- Estructurar la propuesta didáctica y sus referentes temáticos para la promoción y el desarrollo de los hábitos alimenticios, de higiene y posturales
- Implementar la propuesta didáctica y evidenciar los alcances a través del análisis descriptivo y en la puesta de la cartilla didáctica dirigida a los estudiantes del grado 201 del colegio Vista Bella sede C.



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

3. Fuentes

El marco teórico que sustenta el objeto de estudio de la presente investigación se sustenta en García, Rosell, Ausubel, Lucke, Velásquez, quienes ofrecen información al docente de cómo aprenden los niños en su primera infancia, igualmente de que enseñar en edades tempranas y la relevancia de los hábitos de vida saludable; higiene, alimentación y ajuste postural a lo largo del ciclo vital. Por otro lado, Covey, Corrales y Zarate invitan a potenciar el desarrollo de las dimensiones de manera integral con las distintas áreas del conocimiento y así fomentar todo tipo de conocimientos, habilidades, capacidades, dones y talentos en pro del aprendizaje. Finalmente, Medina, Rousseau, Mella y Zarate definen los componentes básicos y características fundamentales a la hora de enseñar, potenciar y adquirir todo tipo de hábitos diferentes escenarios de la vida diaria como el colegio, el hogar, el medio ambiente, etc.

4. Metodología

La presente investigación se desarrolló a partir del enfoque metodológico interpretativo de tipo mixto Cameron (2011), la estrategia de investigación que responde a la pregunta de investigación será la propuesta de intervención: cartilla didáctica junto con acciones pedagógicas desde la educación física, es la investigación de Sampieri (2006) en el aula quien propone 8 fases: idear, plantear, inmersión, concepción, definición, recolección, análisis y interpretación; lo cual se atañe a el proceso investigativo. Se empieza entonces con la identificación de un problema que se ha observado y detectado, luego se plantean diferentes técnicas: entrevista, registro audiovisual y diarios de campo estos se analizan y se implementan entonces una serie de acciones pedagógicas, a través de la educación física y la didáctica.

5. Conclusiones

- Los niños/as aprenden moviéndose, jugando, explorando, interactuando con pares y mayores, creando y resolviendo problemas.



UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

- Los padres de familia juegan un papel fundamental en la adquisición de valores, hábitos y conocimientos en los niños y las niñas, hacerlos partícipes del proceso enseñanza aprendizaje permite que los estudiantes vivencien conocimientos tanto en el colegio como en el hogar.
- Los hábitos no son rutinas, son acciones que se realicen en determinados lapsos de tiempo para generar un resultado; generar hábitos de vida saludable por medio del ejemplo y la experiencia logra cambiar estilos de vida.
- El respeto a los estudiantes y sus individualidades es una labor docente en la que se valorar y entiende las capacidades y dones del niño/a y se potencian progresivamente de manera significativa.
- El dialogo asertivo se da cuando ambas partes (docentes, estudiantes) reconocen al otro como un ser único y valioso que merece respeto
- Los valores se enseñan en todo momento, en cada oportunidad y siempre que sea posible para que se logre una atmosfera amena y sana, se vivencian en cada juego, cada acción pedagógica y se reflejan en todos los escenarios de la vida.
- El juego es una herramienta potencializadora del aprendizaje es divertida y permite que los conocimientos se den siempre con un propósito y el acompañamiento adecuado, manejar diversidad de juegos permitirá salir de lo tradicional y atraer el interés de los estudiantes.

Elaborado por:

Juan Sebastián Abril Beltrán - Giancarlo Ferreira Ramírez - Carlos Arturo Cruz Chaparro

Revisado por:

Evaldo Rubio



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

**Fecha de elaboración del
Resumen:**

11

06

2019