

El sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años

del centro educativo Rotario de Envigado

Beatriz Andrea Toro Taborda

Derly Maritza Ángel Moreno

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Programa licenciatura en pedagogía infantil

Convenio Unitolima

Facultad de educación virtual y a distancia

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
<i>El Sedentarismo en el Desarrollo de la Dimensión Corporal de los Niños y Niñas de 4</i>	
<i>Años del Centro Educativo Rotario de Envigado</i>	7
1. Titulo	10
2. Problema	10
2.1 Descripción del problema	10
2.2 Formulación del problema	12
3. Justificación	13
4. Objetivos	15
4.1 Objetivo general:	15
4.2 Objetivos específicos:	16
5. Marco teórico	19
5.1 Antecedentes:	19
5.2 Marco legal	22
5.3 Marco referencial	30
6. Diseño Metodológico	43

6.1 Tipo de estudio	43
6.2 Población.....	44
6.3 Muestra.....	46
6.4 Técnicas de recolección de información	47
6.5 Hallazgos.....	49
Encuesta a padres de familia	52
Encuesta a niños y niñas	57
Entrevista a la docente titular	62
7. Conclusiones	64
8. Recomendaciones	65
9. Lista de referencias	67
10. Anexos.....	69
1. Título	76
2. Descripción de la propuesta pedagógica.....	76
3. Justificación	78
4. Objetivos	81
4.1 Objetivo general	82
4.2 Objetivos específicos.....	82

5. Marco teórico	82
6. Metodología	91
7. Plan de acción y cronograma.....	95
8. Informe o protocolo de cada actividad desarrollada	111
Actividades de sensibilización	111
Actividades de ejecución.....	130
Actividad de proyección.....	142
9. Conclusiones	146
10. Lista de referencias	150
Anexos	152

Resumen

El trabajo de investigación se realizó con la intencionalidad de tener un proceso de análisis e intervención; partiendo de la observación de las diferentes situaciones en el que algunos niños y niñas dan muestra de un alto grado de pereza y desmotivación para realizar diferentes actividades físicas, llegando así a formular la pregunta ¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado? Como consecuencia para dar respuesta a dicha pregunta se aplicaron técnicas de recolección como la encuesta y la entrevista, medios por los cuales se compilo la información necesaria y verídica. Posteriormente se aplicó una intervención llamada “Juguemos y aprendamos con nuestro cuerpo, una propuesta hacia la prevención del sedentarismo a través de la recreación y el deporte” con la que se pretende dar una posible solución a la problemática detectada. Para la sustentación de la investigación y la intervención se tuvo como referentes teóricos a Ortega Jiménez y Obispo Alonso. Parlebas. Amapsi quien cita a Piaget. Devis & Peiro. Academia americana de pediatría, estrategia NAOS (Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad) y la OMS.

Palabras clave: sedentarismo, dimensión corporal, recreación y deporte.

Abstract

The research was carried out with the intention of having a process of analysis and intervention; from observation of the different situations in which some children are proof of a high degree of laziness and lack of motivation to perform different physical activities, reaching ask the question What are the effects that physical inactivity in the development of body size of children 4 years of the Rotary Education Center Envigado? Consequently to answer that question collection techniques were applied as the survey and interview, means by which the necessary information is compiled and truthful. Subsequently, a procedure called "Let's play and learn with our bodies, a proposal towards the prevention of sedentary lifestyles through recreation and sport" was applied" which aims to give a possible solution to the problem detected. To support research and intervention had as a theoretical framework and Bishop Alonso Jiménez Ortega. Parlebas. AMAPSI, who cites Piaget. Devis&Peiro. American Academy of Pediatrics, NAOS strategy (nutrition, physical activity and obesity prevention) and O.M.S.

Keywords: physical inactivity, body dimension, recreation and sport.

**El Sedentarismo en el Desarrollo de la Dimensión Corporal de los Niños y Niñas de
4 Años del Centro Educativo Rotario de Envigado**

En la actualidad se ha visto necesario abrir espacios para la investigación dentro de las aulas de clase para detectar situaciones problema a tiempo, para así poder buscar posibles soluciones y mejorar los procesos de formación.

En el presente trabajo de investigación de pregrado de la Corporación Universitaria Minuto De Dios se da evidencia del estudio que trata de reconocer los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal en los niños y niñas de 4 años dentro y fuera del aula de clase del Centro Educativo Rotario Envigado; viéndose reflejada la importancia de esta indagación desde la necesidad de reconocer el papel de la actividad física y el deporte en los procesos de formación de los niños y niñas, la participación de la familia y la institución educativa. Es de mencionar la problemática que se está viviendo en estos tiempos dentro y fuera de las instituciones frente al sedentarismo ya que es de reconocer el papel que los diferentes medios tecnológicos aplican en el que hacer de la vida cotidiana y como estos intervienen en la formación de los niños y niñas en la actualidad, encontrándose envueltos en todo un mar de tecnologías y entretenimiento que no exigen esfuerzo y acciones físicas.

De lo anterior se puede resaltar que en la actualidad todo se mueve alrededor de las diferentes tecnologías, el urbanismo y tecnificación de los diferentes espacios e inducen a los infantes a tener una vida sedentaria que puede interferir en su desarrollo y traer a futuro consecuencias como el sobre peso, enfermedades cardio vasculares, la creación de malos hábitos ya sean alimenticios o de posturas frente al deporte, actividad física, juego y demás. Es por ello que con esta investigación se pretende reconocer los diferentes efectos que causa el sedentarismo en la dimensión corporal y sus causas; por medio de la interacción con la comunidad educativa, la recolección de datos e información relevante que permite su interpretación y por ende la aplicación de una propuesta de intervención que ofrezca una posible solución a dicha situación, teniendo en cuenta los resultados obtenidos desde la indagación; en la que la participación de toda la comunidad educativa se ve involucrada en cada una de las estrategias de mejoramiento utilizadas, en las que se resalta el interés por el deporte, la actividad física, la recreación y la importancia de una buena alimentación.

Al realizar todo este proceso investigativo se puede dar como conclusión que las familias y las instituciones educativas deben trabajar de manera activa y grupal para influir en la formación de los infantes de manera que se reflejen las acciones pedagógicas propuestas.

De otro lado se puede mencionar que toda la comunidad educativa se ha capacitado frente al sedentarismo y sus consecuencias y esto ha traído como resultado la creación de espacios de reflexión y conciencia frente a la realidad que se está teniendo dentro y fuera de la institución, y como ésta de seguir así puede traer resultados desfavorables para los niños y niñas en desarrollo y formación.

1. Título

Las consecuencias que trae el sedentarismo en la dimensión corporal

2. Problema

2.1 Descripción del problema

El Centro Educativo Rotario Envigado donde se llevará a cabo este trabajo se encuentra ubicado en el barrio La pradera, con la dirección Calle 37 Sur 28c 6; donde cuenta con 148 niños y niñas entre las edades de 2 a 4 años; de los niveles párvulos, pre- jardín y jardín; además cuenta con un grupo llamado escolares el cual tiene solo niñas ente los 6 y 11 años de edad, este grupo está encargado de brindar apoyo en tareas únicamente. Se evidencia a través de las primeras observaciones que en algunos niños y niñas de cuatro años del nivel jardín B presentan la problemática del sedentarismo en la dimensión corporal; dado que la mayoría de veces que se van a ejecutar diferentes tipos de actividades físicas que comprometen dicha dimensión, los niños y niñas muestran un alto grado de pereza y desmotivación; se ha observado que esta

condición está relacionada con múltiples factores como: la tecnificación, el urbanismo, la falta de acompañamiento de algunos padres y madres de familia y los hábitos adquiridos. El comportamiento frente al desarrollo de ejercicios corporales de algunos niños y niñas dentro y fuera del aula es regular debido a que optan por quedarse sentados a veces sin hacer ningún tipo de tarea, ya sea colorear, transcribir el nombre y demás.

Se observa también que la mayoría prefiere acostarse en sus puestos y dormir, y así obtener un ocio mejor; por tal motivo la socialización entre compañeros es muy poca por que se concentran en sí mismos y no buscan el fomento de sus relaciones interpersonales. Es aquí donde los niños y niñas comienzan una vida biopsicosocial poco significativa, debido a que sus padres y madres deben trabajar para el sustento de sus hijos e hijas dado que la mayoría vive con papá y mamá, ambos trabajan; muy pocos son hijos de madres cabeza de hogar. Se evidencia como algunos niños y niñas con rutinas sedentarias por no tener una motivación y no beneficiarse de actividades físicas como: trotar, correr, caminar, nadar, jugar y patinar; esta situación influye de una manera negativa en los procesos de aprendizaje en los niños y niñas, y a largo plazo podría ocasionar problemas de salud relacionadas con la obesidad y el cansancio físico.

2.2 Formulación del problema

Es muy importante que en el desarrollo integral de los niños y niñas se fundamente con cada una de las dimensiones del desarrollo para encaminar la estimulación de la dimensión corporal que es la que permite y ayuda a que los niños y niñas mantengan un estilo de vida saludable por medio de diferentes actividades generadoras de aprendizajes significativos. Por tal motivo la pregunta problematizadora es la siguiente:

¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado?

Se formula dicha pregunta dado que los niños y niñas de esta edad al momento de ejecutar actividades que involucren la corporalidad se evidencia que la gran mayoría optan por quedarse sentados observando; en algunas ocasiones las docentes se dirigen a espacios apropiados para la fomentación de actividades físicas pero no ejecutan ninguna actividad dirigida, dejan que los niños y niñas jueguen libremente siendo este no un problema como tal; sino una desmotivación dado que muchas veces los niños y niñas hacen las cosas por ejemplo e imitación.

Los padres y madres de familia también influyen en dicha problemática porque reemplazan horas de tiempo y dedicación a sus hijos e hijas para realizar actividades lúdicas, deportivas, corporales y demás por aparatos tecnológicos que ayudan al ocio y a convertirse en personas facilistas y sedentarias; donde se observa que hace falta más acompañamiento y dedicación frente a la fomentación de hábitos saludables.

3. Justificación

Con el presente proyecto se pretende responder al problema que se presenta en los niños y niñas de cuatro años del Centro Educativo Rotario Envigado, nivel jardín B. La falta de ejercicio, compromiso y hábitos adecuados afecta evidentemente las relaciones interpersonales y extra personales, viéndose el proceso de formación que están recibiendo los niños y niñas, se podría considerar el crecer como personas, mejorando su calidad de vida y de quienes los rodean, formando así un enlace entre escuela y familia; que permite propinar un ambiente seguro, digno, didáctico, lúdico y educativo; y que de esta manera los niños y niñas se sientan en la capacidad de realizar las actividades propuestas. La actividad física es un determinante de la calidad de vida y salud en todas las etapas del ciclo vital de los niños y niñas, va encaminada en actividades recreativas, donde el juego es una parte fundamental en el desarrollo integral; es allí donde se adquieren herramientas que definen el desarrollo físico, emocional y biopsicosocial; es de gran importancia empezar a formar hábitos en los niños y niñas tales como: socialización, actividad

física, alimentación adecuada, y otras que llevan al aprendizaje significativo dado que tradicionalmente los padres y madres de familia han considerado que la actividad física genera una gran pérdida de tiempo por lo tanto no permiten alcanzar los logros escolares positivamente.

Se pretende comprobar en los niños, niñas y padres de familia varios conocimientos de la dimensión corporal para poder tener una base concreta; estos conocimientos son: Educación física, recreación y deporte; esta confrontación ha llevado a varias reflexiones sobre el que hacer educativo y el adecuado acompañamiento de los padres y madres de familia; que permita valorar la importancia que tiene el desarrollo de la dimensión corporal frente al sedentarismo; después servirá como insumo para desarrollar las diferentes estrategias que se pretenden utilizar para motivar a los niños y niñas, son aquellas que hagan sentir que las actividades frente a la motricidad y movimiento son importantes para el crecimiento personal de cada uno de ellos sin generar complejos y llegar a formar sedentarismo o expectativas bajas de autoestima, invitando a todos y todas para que participen en fortalecer los espacios y la dimensión corporal; para esto se les convocara de una forma participativa personalizada y en equipo buscando que la metodología varíe.

La realización de esta investigación permitirá la oportunidad de crear una herramienta que sea aplicable y que permita el reconocimiento de las dificultades y problemas que trae el sedentarismo en la infancia que se verá reflejado en todo el proceso de formación evidenciando cambios positivos en el individuo.

Por último, este proyecto tiene un valor adicional porque además alerta a las familias de estos niños y niñas sobre esta posible problemática, así les brinda la oportunidad de conocer los efectos para generar estrategias que mejoren su calidad de vida en el tema de salud, promoviendo la cultura de vida saludable y motivando a los padres o acudientes de estos para promover en ellos prácticas recreativas, lúdicas, deportivas, entre otras, que desarrollen la dimensión corporal de ellos de manera efectiva.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general:

Reconocer los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal en los niños y niñas de 4 años dentro y fuera del aula de clase del Centro Educativo Rotario de Envigado.

4.2 Objetivos específicos:

- Indagar que grado de sedentarismo se presenta en los niños o niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario Envigado.
- Determinar cómo influye la familia, comunidad y escuela en las habilidades de los niños y niñas en la dimensión corporal.
- Diseñar una estrategia de intervención pedagógica que contribuya y potencialice la dimensión corporal.

Alcances de la investigación

El trabajo de investigación será ejecutado en base a la observación de la problemática presente dentro y fuera del aula de clase del nivel jardín B, se pondrá en práctica diferentes tipos de actividades físicas, la socialización, interacción e integración con los niños y niñas el cual permitirá reconocer las falencias que produce el sedentarismo en la dimensión corporal, pretendiendo encontrar los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del centro educativo club rotario de Envigado. También

por medio de la investigación se quiere lograr identificar como la sociedad, la familia, la tecnificación y el urbanismo afectan la dimensión corporal en los niños y niñas llegando así al sedentarismo.

Se busca que la comunidad en general y la comunidad educativa se enteren de la importancia de enseñar y estimular para generar aprendizajes significativos en los niños y niñas, promoviendo así la motivación, irradiando positivismo y autoestima; proceso que ayuda de forma estratégica y recursiva a los niños y niñas a desarrollar la integridad de sus potencialidades cognitivas, asociadas al desarrollo motriz, preparación o entrenamiento en las carreras físicas, identificando sus propias habilidades y cuáles son las que en su momento pudiera descubrir a través de una orientación corporal con un adecuado acompañamiento. Cada uno de estos procesos se pretende realizar en el transcurso de la carrera universitaria, licenciatura en pedagogía infantil.

Recursos:

Físicos	Económicos	Humanos
• Hojas	• 84.000	• Cordinadora académica
• Cd	• 12.000	• Profesoras
• Dvd	• 60.000	• Niñas y niños
• Grabadora	• 100.000	• Psicólogos
• Películas	• 80.000	• Fonoaudióloga
• Marcadores	• 25.000	

• Plastilina	• 35.000	• Educadora especial
• Vinilos	• 50.000	• Nutricionista
• Impresora	• 150.000	• Acondicionador físico
• Crayolas	• 20.000	
• Música infantil	• 60.000	
• Parque	• 0	
• Cancha	• 0	
• Fichas	• 40.000	
• Cámara fotográfica	• 400.000	
• Lapiceros		
• Refrigerios	• 30.000	
• Transporte	• 250.000	
• Bibliotecas	• 900.000	
• Internet	• 100.000	
• Asesorías	• 100.000	
• Visitas otras universidades	• 100.000	
• Visitas a la institución	• 200.000	
• Fotocopias		
	• 200.000	
	Total=	
	3.096.000	

Este proyecto está estipulado para un periodo de 2 años aproximadamente.

5. Marco teórico

5.1 Antecedentes:

Se hizo la visita a diferentes universidades que prestan el servicio de licenciatura en pedagogía infantil; en dicha investigación se evidencio la necesidad que se presenta de estimular, motivar y desarrollar estrategias que potencien en los niños y niñas la actividad física o corporal en el diario vivir. Los proyectos de grado que fueron investigados van desde 1999 a 2009; estos muestran a los demás la importancia de desarrollo de habilidades corporales, la importancia del juego temas que sirven para evitar el sedentarismo o la obesidad en los niños y niñas incluyendo las familias, la comunidad y la comunidad educativa.

En el año 1999 en la Universidad de Antioquia presento en sus archivos un proyecto elaborado por Juan Diego Martínez Ardila, Edgar Osorio Ospina y Carlos Alberto Cifuentes Duque llamado: “Indagación y competencia motriz. Desarrollo y habilidades del pensamiento a partir de la dimensión motriz”; el cual trata sobre la Indagación y competencia motriz. Desarrollo de habilidades del pensamiento a partir de la dimensión motriz por medio del desarrollo de habilidades de pensamiento mediante el juego, busca abrir un espacio desde una acción

pedagógica en la que se piensa el juego no como algo mecánico y automatizado sino como un escenario de construcción permanente, que potencialice y de significado a la acción motriz.

En la Universidad San Buenaventura de Medellín, Laboratorio Integrado de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte– Universidad de Antioquia en el año 2000 se encontró un proyecto realizado por William Ramírez Silva, llamado: “Algunas incidencias de la actividad física y deporte en la cognición, una revisión Teórica”; el cual menciona que algunas de las incidencias como lo menciona el título de su proyecto suelen estar marcadas por un discurso medico dado que si no se propone el deporte puede haber probabilidad de ciertas patologías como la obesidad, problemas respiratorios y cardiacos pero si se es practicado hay una mejor calidad de vida en cuanto a salud y rendimiento escolar.

En la Universidad de Antioquia; Instituto de Educación Física. Especialización en Actividad Física y Salud en el 2007 Paola Andrea Duran Quiceno y Natalia Zuluaga Suarez desarrollan una monografía llamada: “Las expresiones motrices como herramienta potenciadora de las dimensiones del desarrollo humano en la básica primaria”; la cual está enfocada en las expresiones motrices como herramienta potenciadora de las dimensiones del desarrollo humano; por medio de esta monografía le buscaron sentido a la promoción de la salud y reconstrucción del tejido social por medio de la motricidad.

Se encontró en el Politécnico Jaime Isaza Cadavid y la Universidad San Buenaventura año que se desconoce; Luis Carlos Bustamante P. ejecutó un proyecto llamado: “Obesidad y actividad física en niños y adolescentes”. La obesidad asociada con el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios se han convertido en un problema universal, causante de incrementos en el índice de morbilidad y mortalidad en países ricos y pobres problema que está afectando a los niños, niñas y adolescentes.

En la Universidad de Antioquia se encuentra un proyecto de Claudia Patricia Roncancio Melgarejo y Elba Giomar Sichacá Ávila en el 2009 hacen una investigación sobre: “La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares”, el cual permitió tener una observación clara sobre la importancia de incluir el juego como actividad física y el debido acompañamiento que los padres y madres de familia deben tener con sus hijos e hijas, estos deben ser motivados y guiados hacia un bien común.

Estos trabajos de grado permitieron observar los avances relevantes que se han alcanzado en la actualidad; para la investigación en curso ayudaron a aclarar conceptos y conocimientos acerca del sedentarismo, la actividad física, la obesidad y el juego en los niños y niñas; permitiendo así tener un mejoramiento en el proceso de investigación e ir ampliando nuevos conceptos y creando estrategias de solución a la problemática presentada con el fin de incrementar la actividad física, mejorar y mantener un buen estado de salud ayudando a que los niños y niñas eviten hábitos sedentarios dado que estos afectan en el desarrollo corporal.

5.2 Marco legal

Para llevar a cabo la investigación sobre ¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado? Se tendrá en cuenta la constitución política de Colombia y Se abordaran leyes estipuladas en el código de infancia y adolescencia – ley 1098 de 2006, la Ley General de Educación o Ley 115 de febrero de 1994, los Lineamientos Curriculares de Preescolar, de Educación física, recreación y deportes que reglamentan la enseñanza de los buenos hábitos en el preescolar.

Se inicia el análisis referencial legal con la constitución política de Colombia busca que sus leyes sean aplicables a cada uno de los ámbitos esenciales que tienen que ver con la socialización y el desenvolvimiento del individuo, es por ello que esta hace parte esencial de esta investigación ya que se encargará de enriquecer y sustentar lo que se quiere conseguir con este proceso; para ello se reconocerá que en el capítulo II, de los derechos sociales económicos y culturales en el artículo 52, menciona: “La importancia y reconocimiento del ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas y que tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”, también hace referencia a que el deporte y la recreación, “Forman parte de la educación y constituyen gasto público social, por ende se hace reconocimiento del derecho de todas las

personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”; para complemento de este y un hilo conductor que haga posible lo propuesto se tiene en cuenta que La ley 115 de 1994 reitera: “La educación preescolar como el primer nivel de la educación formal y ordena la construcción de lineamientos generales de los procesos curriculares que constituyen orientaciones para que las instituciones educativas del país ejerzan la autonomía para adelantar el trabajo permanente en torno a los procesos curriculares y al mejoramiento de la calidad de la educación”; en el artículo 5 desde: “Los Fines de la educación menciona que de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines que son: el pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos”, también es de gran importancia reconocer y poner en práctica una buena utilización del tiempo libre, tener buenas prácticas de educación física, la recreación, el deporte son fundamentales para una adecuada formación enfocada en el desarrollo integral, el cuidado y protección de la salud al igual que una adecuada higiene prevalecen en los niños y niñas, la prevención de dificultades sociales y de contextos notables.

La familia también hace parte imprescindible en la realización de esta investigación por ello es importante resaltar artículos como el 7 de la ley 115, donde se habla de: “La familia como núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos, hasta la mayoría de edad o hasta cuando ocurra cualquier otra clase o forma de emancipación”; también el título II, capítulo 1, artículo 14 se da referencia a la enseñanza obligatoria en la

sección B, donde se menciona: “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”; dando esto razón de ser al aplicación de dicha investigación.

En la ley 115 de 1994 en la sección segunda se habla de la educación preescolar definiéndola como: “La educación ofrecida al niño para su desarrollo en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas, permitiendo dar el reconocimiento de la aplicación de un acompañamiento que sea integral para un óptimo resultado en los proceso de formación teniendo en cuenta el ítem F que habla de la importancia de tener una participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos” , siguiendo con el ítem I y J que se orientan a: “La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio y La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud”; en el capítulo 2 que habla del currículo y plan de estudios exactamente el artículo 77, la autonomía escolar, dentro de los límites fijados por la presente ley y el proyecto educativo institucional; Para el Ministerio de Educación “Las instituciones de educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimientos definidas para cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas”.

Dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de educación Nacional permitiendo también que dentro del área de la Reglamentación respectiva título XI de las disposiciones varias en el capítulo 1 Disposiciones especiales se evidencia el artículo 204 que se enfatiza en la educación en el ambiente que define: “El proceso educativo se desarrolla en la familia, en el establecimiento educativo, en el ambiente y en la sociedad”.

“La educación en el ambiente es aquella que se practica en los espacios pedagógicos diferentes a los familiares y escolares mediante la utilización del tiempo libre de los educandos...”. En la sección B de este mismo artículo se menciona el “Fomentar actividades de recreación, arte, cultura, deporte y semejantes, apropiados a la edad de los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad”, no obstante terminado este tema es necesaria la aplicación de otras normas y leyes que permiten la orientación de la construcción de esta investigación por ello se estudiarán los lineamientos pedagógicos curriculares del grado cero que en este contexto, el Ministerio de Educación Nacional entrega a los educadores y a las comunidades educativas del país la serie de documentos titulada "Lineamientos Curriculares", en cumplimiento del artículo 78 de la Ley 115 de 1994; que fundamentan “La importancia del juego que ha sido un tema recurrente en la Educación de la Infancia”.

Al analizar los diferentes documentos expuestos en la primera parte, la mayoría muestra el juego como actividad rectora en la infancia; así mismo, en las diferentes instituciones que atienden niños y niñas de 0 a 6 años, se encuentra siempre presente en las programaciones y planeaciones, ya sea como principio pedagógico, como estrategia o como condición de desarrollo. Este interés parece responder a una formación docente basada en las teorías psicológicas y pedagógicas que le han otorgado al juego un valor formativo.

Según el documento de lineamientos pedagógico y curricular para la educación inicial del Distrito:

La pedagogía ha terminado ligando el juego al aprendizaje de ciertos contenidos escolares y entonces hablamos de que los niños “aprenden jugando”, cuando la preocupación es que la enseñanza de los diferentes contenidos se haga de una manera lúdica, quedando así el juego convertido en una estrategia de aprendizaje. El juego debe tener un objetivo, un fin didáctico, de manera que los niños aprendan divirtiéndose y motivados. (2008, p. 60)

Dentro de la pedagogía activa en la actividad es considerada como un elemento fundamental, ya que las diversas concepciones educativas del mundo contemporáneo postulan que las acciones prácticas conducen más rápidamente al aprendizaje y al conocimiento, sin embargo, hay que considerar la actividad en el proceso educativo desde dos perspectivas: “La primera es la acción como efecto sobre las cosas, es decir como experiencia física y la segunda

es la acción como colaboración social, como esfuerzo de grupo, es decir, como experiencia social”; otro de los lineamientos que ocupan un lugar relevante son los lineamientos curriculares en educación física, recreación y deporte donde de acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

En documento del Ministerio de Educación donde se tratan los lineamientos curriculares de educación física, recreación y deporte se plantea que:

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. (1994, p. 6)

“Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne, la restauración fisiológica también hace parte del período de la República Liberal...” (1930-1946) en el que se da la reforma de la Constitución Política de 1886: Se impulsa un conjunto de reformas a la Educación, entre las cuales se incluye a la Educación Física. La política de Estado que otorga tal importancia a la Educación Física se resume en la intervención del ministro de Educación, Darío Echandía ante el Congreso de la República en 1936, las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las siguientes: “Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física, Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre, énfasis en la psicomotricidad, énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud y demás..”.

Ya hablando desde otro contexto se puede mencionar la importancia que tiene el reconocimiento y la puesta en práctica del código de infancia y adolescencia de la ley 1098 del 2006, en el capítulo II: “Con los derechos y libertades donde se menciona que el artículo 17, derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano permitiendo e invitando a la puesta en práctica de esos aspectos para que los ambientes que se ofrezcan sean sanos y propicios para los aprendizajes y la enseñanza...” No se puede dejar de lado que según la Ley de Infancia y adolescencia establece:

La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano, este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano. Los alimentos comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto siendo este un aporte justificativo de lo que se pretende con el tema de investigación ya que este se encarga de sustentar la necesidad que se tiene de poner en práctica la ley y la norma para conseguir una viabilidad del proceso de construcción del tema, Partiendo de allí se pretende que con el artículo 27, derecho a la salud, Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral siendo esta un estado de bienestar físico, psíquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. Para complementar esta información se continúa con el artículo 30, derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes, Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. (2006, p. 3)

Con el conocimiento de estas leyes y su puesta en práctica se pretenderá que la investigación tenga una orientación viable y dirigida a la primera infancia a sus necesidades planteadas en esta indagación donde se proyecta que sea integral desde la normatividad.

5.3 Marco referencial

Cuando se empieza el trabajo de la formación integral de los niños y niñas se debe hacer de una manera tan profesional que se tengan en cuenta todas sus dimensiones, mirar que cada dimensión del desarrollo siempre tenga relación con la otra en especial la dimensión corporal que es la que nos indica el movimiento de todas nuestras extremidades, los niños y niñas no están desarticulados por lo tanto cuando se afecta una dimensión, se está afectando de una u otra manera las otras dimensiones, es decir, siempre hay una interdependencia.

Siempre que se observa el desarrollo integral de los niños y niñas no solo se ve desde las dimensiones, sino también desde las potencialidades, individualidades, capacidad de movimiento corporal, creatividad, socialización, estado de ánimo, salud, responsabilidad y respeto hacia sí mismo y los demás; de esta manera se tiene una base de cómo ir formando y fomentando aprendizajes significativos. Para lo anterior (Ortega Jimenez & Obispo Alonso, 2007, pág. 12) aseguran que: “el movimiento es el fundamento de toda maduración física y psíquica del hombre”.

Comúnmente los seres humanos están acostumbrados a ver los niños y niñas como los precursores del juego, el dinamismo; el movimiento y la creatividad; utilizan la creación como eje fundamental para mejorar sus actividades funcionales y corporales, además de psicológicas porque no solo por medio el juego ellos desarrollan habilidades de destreza sino que también mejoran su comunicación social; sin embargo, estas políticas de vida a la que los niños tenían acostumbrados a los adultos han venido cambiando con el paso de los años y el avance tecnológico y urbanístico ha hecho de estas personas dependientes de equipos postmodernistas.

Los cambios en los hábitos de vida de los niños y niñas, hacen que el sedentarismo infantil vaya en aumento, con ello también una problemática que pone en duda la certeza de su salud en edades futuras y su comportamiento frente al mundo que los rodea.

A menudo en las aulas de clase se incrementan los niños con inseguridad, discapacidad motriz y con trastornos musculares, esto ha dado una perspectiva cambiante en la sociedad y sobre todo en los niños y niñas que son el futuro de una nación; en esta sociedad Cosmopolita aumenta la preocupación de adquisición de artículos de lujo y la mejora en los estratos socioeconómicos, que el compartir ratos de amor, juegos y enseñanzas con las que los abuelos criaron a muchos padres y madres de familia.

Pero ¿cómo motivar a los niños y niñas a desarrollar actividades corporales y deportivas?, Se cree que la mejor manera de enseñar es con el ejemplo, la utilización de espacios y tiempos necesarios para desarrollar dichas actividades, los padres y madres son los primordiales en dicho proceso dado que son los primeros formadores en desarrollo cognitivo, corporal, estimulación sensorial, social y afectiva; esto no solo mejora las capacidades funcionales de los niños y niñas, sino también fortalece los vínculos familiares y les da seguridad basado en la experiencia que estos reciben por parte de sus padres y madres.

Las secuelas del sedentarismo hacen referencia a la falta de atención en el cuidado de la salud y el aumento de los niños y niñas los cuales son llamados ancianos u obesos en las aulas de clase, esto hace que se viva con una mala costumbre de ver en aumento a los niños y niñas obesos y dado que la OMS (organización mundial de la salud) en el 2004 pronuncio que la obesidad en niños, niñas y adolescentes es una nueva epidemia del siglo XXI.

Una enfermedad en salud pública que no solo afecta a los adultos progresivamente sino que ya afecta los fomentadores del mañana. Se ha podido demostrar que los niños y las niñas obesos o sedentarios tienen más probabilidades de sufrir un daño cardiovascular en su edad adulta, que los niños y niñas que realizan actividad física o deporte y que a nivel psicológico estos pequeños deportistas asumen los retos y desafíos de la vida con más seguridad y franqueza frente al que nunca pudo desempeñar actividades lúdicas y deportivas.

La Organización Mundial de la Salud reveló el dato de:

Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. En 2008, 1400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos. El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal. En 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso. La obesidad puede prevenirse. (2012)

Esto es solo el comienzo de una problemática que acompleja a la sociedad infantil porque aunque suene increíble las personas más crueles y sinceras con una veracidad feroz para hacer sentir mal a sus compañeros son los niños y niñas, no escatiman al colocarle a sus amigos seudónimos como “el gordo” o “el barril con patas”, que genera a futuro traumas que serán irreversibles, pero lo peor es que esto se convierta en común o en diario vivir, en edades pasadas se encontraba un niño o niña obeso por institución educativa, luego pasaron a ser el obeso del aula de clase ahora podemos encontrar dos o tres por aula.

Pero la problemática va más allá de la culpabilidad de los niños y las niñas y del poco tiempo que sus padres y madres invierten en fomentar la recreación y el deporte, ahora vemos en contingencia los problemas nutricionales a los que estos pequeños se están enfrentando.

Durante el transcurrir de los años se ha ido descubriendo que la obesidad es una enfermedad generada por varios causales el principal es el sedentarismo, repercutiendo también en la alimentación, la influencia de los medios de comunicación, la inactividad física no solo está relacionado con lo antes mencionado sino también con la falta de socialización, acompañamiento por parte de los padres y madres, contaminación ambiental, dificultades de desplazamiento solos hacia una zona apta para la ejecución de actividades que involucren la corporalidad.

Prevenir o tratar de cuidar con cautela el sobrepeso en la infancia, puede reducir el riesgo de sufrir sobrepeso al llegar a la adultez; esto se puede contribuir aumentando la actividad física, procurando que los niños y niñas lleven hábitos de vida saludables. El aumento de la actividad física es un componente común de todos los programas exitosos de reducción de peso. Hay que crear un entorno que anime a realizar actividad física en las instituciones educativas, centros educativos privados, fundaciones y demás. Una excelente intervención de los padres y madres de familia puede ser la transformación de los diferentes comportamientos que pueden tener los niños y niñas con sedentarismo o sobrepeso, es fundamental.

Como anteriormente se había mencionado los padres y madres que dan un buen ejemplo son aquellos que consumen alimentos sanos, realizan actividades físicas solos o con sus hijos influyendo positivamente en la salud de sus hijos.

Para apoyar lo anterior Ortega & Obispo Alonso, (2007, pág. 13) afirman que: “la educación psicomotriz es una acción psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de mejorar o normalizar el comportamiento del niño, facilitando así la acción educativa y la integración escolar y social”.

En la etapa de educación infantil los niños y niñas encuentran en su cuerpo el camino para entrar en contacto con el mundo que los rodea, llegando a una realidad envolvente; en esta etapa se empieza a adquirir conocimientos acerca de lo que es el juego, que es solo eso para ellos mientras que un docente o padre y madre pueden manejarlo como un aporte para actividades que comprometen movimientos corporales; sin duda en la exploración del propio cuerpo se puede llegar a descubrir sensaciones que posibilitan acción, función corporal, experiencias necesarias para la construcción de un proyecto de vida a futuro.

Para evitar el sedentarismo es necesario que los docentes, padres y madres de familia de este nivel educativo se cuestionen de forma responsable y madura, las intencionalidades que dicho problema presenta. Por tal motivo se debe tener conceptos claros en torno al desarrollo de la dimensión corporal y al sedentarismo temas que hacen referencia a la expresión corporal, el juego, actividades físicas, alimentación sana, y el planteamiento metodológico para una excelente ejecución de dicho proyecto.

En la actualidad se debe aceptar que es totalmente necesario y respetable que en los diferentes contextos en los que se encuentren los niños y niñas hay una necesidad de movimiento constante desde los primeros días de vida, por ende resulta fácil que en una institución educativa enseñen educación física como área o enfocada en la dimensión corporal, con el fin de conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción; dicho dominio se pone en manifiesto a través de una adecuada función motriz.

Según el profesor de educación física Parlebas(2001, p 86) “la conducta motriz permite el análisis de las acciones de tipo cognitivo, afectivo, relacional y semiotor” esto nos apoya en decir que el cuerpo puede tener un funcionamiento por la gran cantidad de músculos y articulaciones que permiten reacciones motrices, evolucionando en los movimientos corporales asumiendo posturas y actitudes adecuadas, al permitir una libre expresión el niño y niña pueden mostrar estados de ánimo diferentes, afecto y llegar a una socialización con el mundo. El ambiente de un aula de clase debe ser el adecuado para la fomentación del deporte y la observación de dichos comportamientos. Si se potencia la motricidad en los niños y niñas se alcanzará a cumplir un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad y las capacidades de cada uno (a), evitando así que el sedentarismo se apodere de la motivación que hay a esta edad. Parlebas (2001 pág. 97) dice: “el juego se muestra como una vía de socialización excepcional”.

El juego es uno de los principales principios para el desarrollo integral de los niños y niñas dado que es el aportante a obtener aprendizajes significativos, por tal motivo no se debe tomar como una simple diversión sino como un método de enseñanza el cual permite que los niños y niñas expresen con libertad sus emociones y sentimientos, ayuda a interactuar consigo mismo, con los demás y con los objetos que los rodean constantemente.

Los juegos como tal son actividades libres o dirigidas que permiten al niño un absoluto desarrollo emocional y una socialización con el mundo exterior; en esta etapa los niños y niñas desarrollan capacidades físicas y mentales acordes a la edad. Según Parlebas (2001 pág. 97): “mediante el juego deportivo el niño se familiariza con las reglas y códigos, vive en su propio cuerpo las normas colectivas”.

En el juego los niños y niñas descubren que por medio de este pueden obtener o inventar reglas que permitan llegar al respeto y a ejecutar excelentemente lo que proponen; esto favorecerá la libertad, el trabajo en equipo, y la dimensión corporal; siendo estas experiencias positivas para un adecuado desarrollo; permitiendo así la creación de estilos de vida propios.

Se debe tomar el tema de juegos deportivos dado que es el fundamental para ir en pro de evitar el sedentarismo en la dimensión corporal porque este es el problema que viene afectando a la población infantil formando así varias enfermedades de tipo respiratorio, obeso y demás.

El cuerpo es una estructura física que se puede adaptar a los diferentes tipos de cambios; por tal motivo si una persona deja a un lado las actividades físicas este inmediatamente se convierte en un cuerpo perezoso al igual que la mente, los movimientos y pensamientos se vuelven más lentos e inadecuados.

Para Piaget el desarrollo intelectual requiere de la interacción de cuatro procesos: Amapsi a distancia cita a Piaget:

Maduración del área física, motriz y perceptiva, experiencia física, dada por el contacto del niño con objetos, y el uso que haga de ellos, interacción social, dada por la relación que el niño tenga con otras personas, equilibrio dado por los procesos de acomodación que emerjan de los tres aspectos anteriores. (2001 P web)

Lo que quiere decir que los niños y niñas a medida que van creciendo adquieren capacidades y habilidades perceptivas, sensoriales, lenguaje adecuado, motricidad fina y gruesa; su interacción con el exterior se intensifica un poco más, experimentara tener buenas relaciones con sus pares, impares y adultos adaptándose a nuevos ambientes de aprendizaje que permiten desarrollar la parte corporal y física.

De acuerdo con lo anterior las habilidades psicomotoras de los niños y niñas a esta edad son un poco inseguras y perezosas en algunos casos, lo que requiere de un adecuado acompañamiento tanto escolar como familiar; aprender a saltar, correr, manejar, manipular objetos y demás es por imitación o por el contexto donde se desenvuelven; por lo tanto a los niños y niñas no se les debe subestimar sobre sus capacidades y habilidades al contrario día a día se deben motivar con el ejemplo a ejecutar actividades corporales que fortalezcan todos los procesos. Cuando los niños y niñas adquieren buenos hábitos saludables como las actividades físicas y la sana alimentación, estos interiorizan más con su yo al igual que interactúan más con la sociedad.

El contexto en el que se desenvuelve la gran mayoría de niños y niñas, hace que el sedentarismo se convierta en eje fundamental en el diario vivir de cada uno, convirtiendo así la dimensión corporal, las actividades físicas, el cuidado de la corporalidad, corporeidad, la salud y demás, en ejes importantes de prevención, teniendo en cuenta que dichas actividades según Devis & Peiró (1997, p 36) ponen énfasis en: “la motivación personal, el cambio de conductas, y el desarrollo de los auto conceptos (autoestima, auto responsabilidad, auto respeto, auto disciplina...)”. Lo que quiere decir que el ejercicio físico es un aportante a llevar un adecuado cuidado de la salud, a llevar un estilo de vida activo y a obtener un excelente desarrollo de la personalidad; postulando así todas las dimensiones del desarrollo humano en especial la dimensión corporal haciendo que los niños y niñas se integren al mundo social adquiriendo experiencias aprendidas y vividas.

Se debe tener en cuenta que otro factor importante que influye a que los niños y niñas tengan sobre peso y obesidad es debido a los genes heredados por sus parientes que a medida que se vaya llevando una vida poco saludable esto puede convertirse en un sedentarismo y una enfermedad de mucho cuidado; por tal motivo la comunidad educativa (docentes, padres de familia y demás entes) al igual que el contexto deben ser motivadores y ejemplo para que la actividad física sea cada día más activa y no permita que los genes de algunos se vayan deformando.

Como consecuencia de esto la Academia Americana de Pediatría afirma que:

En los años 2003 y 2004, el 33,6% de los niños entre los 2 y 19 años tenían índices de masa corporal (IMC) mayores que el 85% en riesgo de obesidad o sobrepeso, afectando de manera alarmante a los pacientes más jóvenes, de los niños de 2 a 5 años el 26,2% tiene IMC mayor al 85%, 13,9% ya son obesos. (2007, p 1)

Los niños de hoy están sufriendo enfermedades tales como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades psicológicas como baja autoestima, dado que a los niños y niñas que tienen sobrepeso, obesidad y demás el contexto y el colegio se pueden convertir en sus principales enemigos por que los niños y niñas de su misma edad los convierten en burla poniéndoles apodosos que pueden afectar la socio afectividad y convertirlos en niños retraídos y

con bajo rendimiento académico y físico. Dichas enfermedades son las que usualmente presentan los adultos y adultos mayores lo que quiere decir que se está formando competencia en cuanto al bajo rendimiento en actividades físicas. Así la Academia Americana de Pediatría (2007, p 54) afirma que: “los niños necesitan una estructura, cierta anticipación y límites que pongan sus padres para la alimentación y la actividad física. Esto le otorga un sentimiento de seguridad a los niños”.

Es conveniente que los padres y madres que deseen llevar unos hábitos de alimentación saludable busquen guías que los ayuden con este proceso y así estar en un límite deseable, controlar el tamaño de las porciones es lo más conveniente para obtener una dieta balanceada y unos cambios físicos adecuados a lo que se busca en la prevención del sedentarismo, obesidad entre otros. Las actividades físicas, corporales y recreativas deben ser acordes a la edad de cada niño y niña, así se proporciona confianza, seguridad y compañía.

La Organización Mundial de la Salud en sus estudios y estadísticas realizadas dicen que:

Los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, planeamiento urbano, distribución y comercialización de alimentos, y educación. (2012 p web)

Como se menciona anteriormente todo el país está implicado en el problema que lo aqueja actualmente y que muchas veces nadie hace nada por evitar la problemática que se presenta por que optan por dar prioridad a otras cosas que están por encima de ejecutar una actividad física a diario o por dedicar tiempo a los niños y niñas que son los que merecen prioridad en ciertos casos que prevalecen; el ambiente y los sectores que cada día se convierten más en urbanísticos no permiten que se ejecuten actividades físicas.

5.4 Variables

Variables independientes (causas)

1.*Educativo*: manejo de nuevas tecnologías

2. *Social*:Malos hábitos alimenticios

3.*Familiar-escolar*: falta de

Variables dependientes (efectos)

- Sedentarismo
- Cansancio y Pereza
- Poco desarrollo físico - corporal y mental
- Problemas psicológicos y psiquiátricos

- Enfermedades cardiovasculares
- Sobrepeso
- Obesidad

- Tiempo reducido por parte de los padres de

acompañamiento familiar y escolar

familia para la ejecución de actividades físicas.

- Baja autoestima
- Apodos relacionados con la contextura
- Errores escolares (por parte del docente), planeaciones poco acordes a las actividades físicas y corporales.

4. *Los medios masivos*

- Uso excesivo de internet, tv, video juegos, Tablet y celulares.

6. Diseño Metodológico

6.1 Tipo de estudio

Cualitativo – formativo con un enfoque en investigación acción – participación. Se toma la decisión de trabajar este tipo de estudio dado que el investigador puede interactuar con el grupo a investigar, buscando así una solución al problema presentado. Esta investigación ayuda a motivar el interés por conocer y transformar la realidad de la comunidad educativa y el estilo de vida que los niños y niñas están llevando hasta ahora.

En este tipo de investigación se pueden definir diferentes alternativas de solución y se puede proceder a implementarlas sin ningún problema teniendo en cuenta los permisos aceptados por la comunidad educativa, (directivos y padres de familia); todo el tiempo se requiere la evaluación y ajustes del proceso que se lleva y de resultados. El investigador debe tener como prioridad las fases de la investigación y se inicia primeramente observando que es donde se recolectan datos y se buscan posibles soluciones analizando e interpretando las diferentes situaciones presentadas y características llegando a actuar, resolviendo el problema presentado e implementando mejoras y estrategias. En este tipo de investigación se debe tener en cuenta los instrumentos de recolección que pueden ser grabaciones, datos, mapas mentales, diagramas, causa efecto, matrices de categorías, organigramas de estructuras para lograr efectuar este proceso con éxito.

Hay unos elementos comunes en la investigación acción – participativa los cuales se deben tener en cuenta y llevar a cabo como son: prioridades, metas (objetivos generales), objetivos específicos, tareas, personas, programación del tiempo, recursos para ejecutar el plan. Para Hernández, Fernández & Baptista (2010, p 364 – 372): “El investigador debe ser motivador, retroalimentador, formulador, recolector, sensibilizador”.

6.2 Población

La presente investigación ¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario Envigado? Se realiza en el Centro Educativo Rotario Envigado ubicado en la zona sur del valle de Aburra en el municipio de Envigado; en el barrio la pradera, zona cinco (5), con la dirección Calle 37 Sur 28c 6; el sector donde se encuentra ubicado el centro educativo es muy urbanístico y transitable, con alto flujo vehicular y contaminación auditiva, por tal motivo carece de escenarios deportivos a su alrededor; presta el servicio a los niños y niñas de estrato uno, dos y tres (1, 2 y 3). La planta educativa cuenta con la capacidad de 148 niños y niñas distribuidos de la siguiente manera:

Párvulos – 20 niños y niñas

Pre- jardín A – 21 niños y niñas

Pre- jardín B – 25 niños y niñas

Jardín A – 25 niños y niñas

Jardín B – 25 niños y niñas

Escolares – 32 niñas (apoyo en tareas)

Cuenta con seis (6) aulas, servicio de alimentación (comedor), ludoteca, salón rotario (eventos), casa de la juventud, tres (3) oficinas (director administrativo, directora pedagógica,

secretaria) y con una placa deportiva, arenero, zonas verdes y de recreación siendo estas instalaciones cómodas y de fácil acceso. El Club Rotario está fundado hace 108 años y como centro educativo esta hace cuatro (4) años, anteriormente fue internado, hogar infantil y demás, es una institución privada. El barrio la pradera es un lugar con continua fluidez vial, no hay bibliotecas dentro de la institución, ni cercanas; el horario que se maneja en el centro educativo es de diez horas. La situación económica de la gran mayoría de niños y niñas es estable y adecuada, a pesar de que son estratos bajos se evidencia que tienen más de lo normal comparando con dichos estratos; muy pocos niños y niñas carecen de necesidades económicas.

6.3 Muestra

El grupo donde se realiza la investigación es jardín B que cuenta con 25 niños y niñas de 4 años, algunos niños y niñas de dicho grupo son un poco perezosos para ejecutar actividades físicas que comprometen la dimensión corporal; optan por hacer otras cosas como observar, dialogar o ejecutar juegos que no impliquen tanto movimiento, también es un grupo poco socializador; son más bien individualistas, muy pocos niños y niñas interactúan y se integran.

Este grupo está conformado por 12 niños y 13 niñas; 25 padres de familia, padres y madres laboran el mayor tiempo; por tal motivo no hay suficiente tiempo o no sacan tiempo para dedicar a sus hijos e hijas encaminarlos o motivarlos a realizar actividades físicas, el día que

tienen para descansar optan por estar en casa, por ir de compras, o por jugar con los niños y niñas con la tecnología (Play, Xbox, Wii y demás).

Once (11) niños y niñas viven con el papá y la mamá, tres (3) viven solo con el papá y otros familiares, diez (10) viven con la mamá y otros familiares, uno (1) vive solo con la tía; para un total de 25 niños y niñas, una (1) docente titular, dos (2) investigadoras de dicho proyecto. En la problemática presentada se puede tener fácil acceso a efectuar entrevistas y demás información a recolectar con más libertad y profundidad.

6.4 Técnicas de recolección de información

Las técnicas de recolección de la información sirven para recopilar informaciones importantes y necesarias para la investigación que se lleva a cabo y hace referencia a las herramientas o técnicas que intervienen en la recolección de datos; se pueden utilizar uno o varios instrumentos de trabajo. Para la recolección de la información fue necesario utilizar dos instrumentos de trabajo los cuales fueron encuesta y entrevista estos fueron ejecutados de la siguiente manera:

Dos encuestas: una para los 25 niños y niñas del grupo de jardín B y otra a los 25 padres de familia de dicho grupo pertenecientes al Centro educativo Rotario Envigado; con las

encuestas que se utilizaron se pretende observar como son las respuestas de los niños, niñas y padres de familia y después hacer una comparación muy amena sobre cada respuesta y así confirmar que tanto tiempo le dedican los padres de familia a sus hijos con respecto a ejecutar actividades físicas, deportivas y corporales al igual que los buenos hábitos alimenticios, que grado de verdad o mentira dicen. *Ver anexo3* (Carta de presentación para padres de familia); *ver anexo2* (Carta de presentación a estudiantes). En las respuestas dadas por los niños y niñas se busca también evidenciar que tanto deporte hacen tanto en la casa con su familia como en el Centro educativo.

Se empleó una entrevista dirigida a la docente titular del grupo jardín B del centro educativo Rotario Envigado, con el fin de puntualizar con exactitud qué grado de sedentarismo manejan los niños y niñas de este grupo y que aportes genera en el diario vivir de los niños y niñas en la institución. *Ver anexo 1* (Carta de presentación para docente).

Estos dos instrumentos fueron utilizados con el fin de poder brindar una solución verídica a la problemática que se presenta en el Centro Educativo Rotario Envigado. Para ejecutar dichos instrumentos fue necesario pedir autorización al personal administrativo de la institución el cual fue aceptado, después de esto se procedió a hacer preguntas que tuvieran que ver con el problema presentado ¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado? Se evidencio un interés positivo de parte de todos los participantes.

6.5 Hallazgos

Teniendo en cuenta las variables dependientes e independientes y los instrumentos de trabajo ejecutados; los resultados hallados sobre el sedentarismo en la dimensión corporal en los niños y niñas de 4 años del grado jardín B son los siguientes:

En los instrumentos utilizados los cuales fueron dos encuestas y una entrevista se pudo realizar cada una con gran éxito presentando preguntas concretas y obteniendo también respuestas. Se evidencio que el sedentarismo en la dimensión corporal en los niños si existe como problemática en el Centro Educativo Rotario Envigado, se observa que los niños y niñas se preocupan más por hacer una tarea o por estar jugando con los objetos tecnológicos que por estar haciendo actividades físicas.

En la encuesta realizada a los veinticinco (25) padres de familia a pesar que al principio no querían participar debido al poco tiempo con el que disponen o simplemente por timidez, después de una explicación coherente sobre el proyecto de investigación; se observa que hubo una excelente participación; en cuanto a las respuestas dadas por los encuestados; en esta se evidencia que las respuestas están viciadas dado que los padres y madres no permiten evidenciar la realidad de la situación por la que están pasando sus hijos e hijas y ellos mismos prefieren

poner mentiras que decir la verdad; las respuestas evidenciadas en las gráficas que se presentaran dan muestra de toda la contradicción que hay en ellas dado que en el proceso investigativo se ha observado que los padres de familia no tienen tiempo para realizar algún tipo de deporte. En la entrevista dirigida a las docentes se halló conformidad en el momento de dar respuesta a cada pregunta, se ejecutaron cinco preguntas en las cuales la gran mayoría coincidían con respuestas como: clases de educación física, juegos libre y dirigidos, actividades de recreación, lúdica, los niños y niñas no participan de actividades y prefieren dormir, prefieren los juegos tecnológicos y demás.

Se mencionan las variables dependientes e independientes porque de ella se puede decir que las actividades rutinarias cada vez son más sedentarias y el acceso a comidas de alta densidad calórica parecen ser una tendencia de nuestra sociedad al igual que los espacios reducidos, el poco tiempo que los padres y madres dedican a sus hijos e hijas para practicar actividades físicas además de esto existen otras variables a considerar en las tendencias a la vida sedentaria en niños y niñas como lo son las horas dedicadas a mirar TV, PC, internet, la participación declinante en deportes organizados y la Educación Física inadecuada que se prepara en la institución dado que no hay personas formadas para estas prácticas. Desde un punto de vista global es interesante evaluar el sedentarismo en la dimensión corporal como un problema grave además que es el principal aportante de enfermedades cardiovasculares: Hipertensión, coronariopatías y accidente cerebro vascular y demás. Los niveles de sedentarismo vienen creciendo por el sistema de vida actual en el que vive la sociedad se requieren estrategias

sociales que permitan reducir el incremento de dicho problema y que produzcan incrementos positivos en el diario vivir de los niños y niñas.

En los hallazgos encontrados se evidencia que en el grupo jardín B del Centro Educativo Rotario Envigado se están presentando problemas de sedentarismo en la dimensión corporal dado que se encontró información en los datos de talla y peso de cada niño y niña, dichos datos son los siguientes:

Cinco (5) niños y niñas se encuentran con falta de talla y peso dado que sus hábitos alimenticios mientras están en casa no son los adecuados para el buen desarrollo físico, integral y mental; además de esto comen a deshoras; solo en el centro educativo consumen los alimentos en el mismo horario que son: media mañana a las 9:00 am, almuerzo 11:50 am y algo a las 3:00 pm. Falta talla a siete (7) niños y niñas, seis (6) niños y niñas presentan sobrepeso y siete (7) están dentro del rango normal que debe estar un niño – niña de cuatro años.

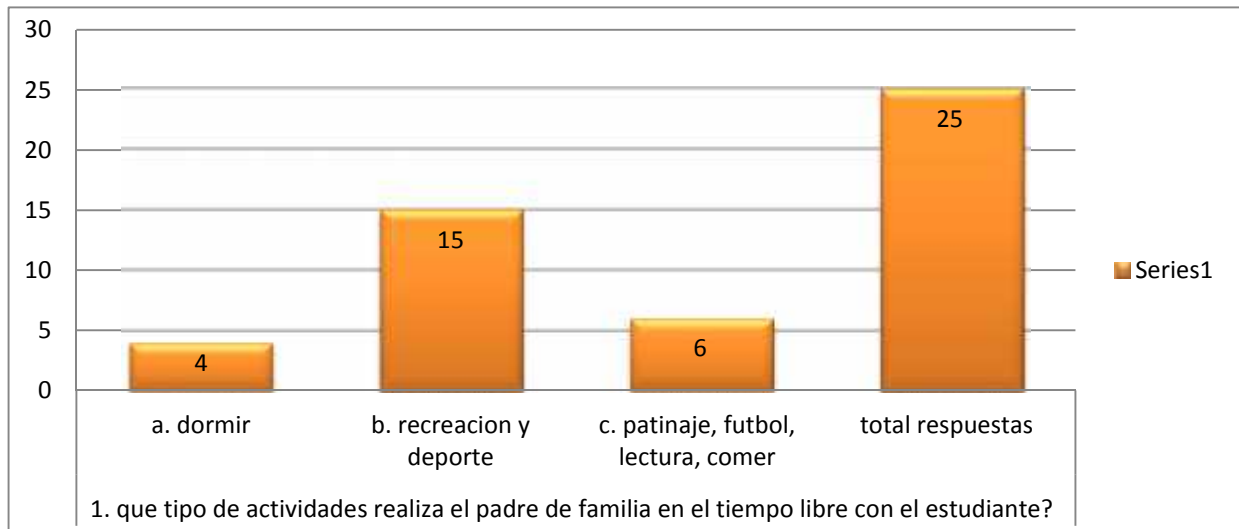
Las siguientes tabulaciones son el soporte de los hallazgos presentados y de la investigación. La tabulación de la información se desarrolló empleando hojas de cálculo Excel donde se registraron todos los datos obtenidos.

A continuación se presentan los resultados obtenidos de las encuestas realizadas.

Encuesta a padres de familia

Ver anexo 3: carta de presentación para padres de familia

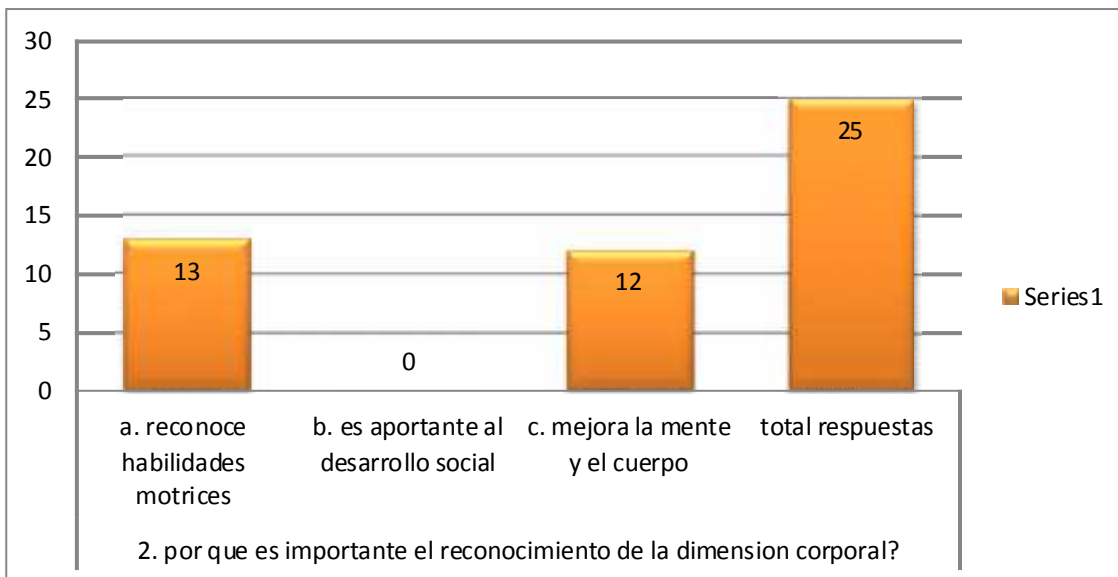
1. que tipo de actividades realiza el padre de familia en el tiempo libre con el estudiante?			
a. dormir	b. recreacion y deporte	c. patinaje, futbol, lectura, comer	total respuestas
4	15	6	25



Según la gráfica se observa que 15 padres de familia están de acuerdo con la opción b, esto quiere decir que la gran mayoría de padres y madres apoyan a sus hijos en las diferentes actividades planteadas por ellos mismos o por las docentes, se evidencia que en esta pregunta los

padres y madres de familia viciaron su respuesta dado que ellos no motivan a sus hijos e hijas a hacer actividades en el tiempo que fomenten el cuidado de sí mismos.

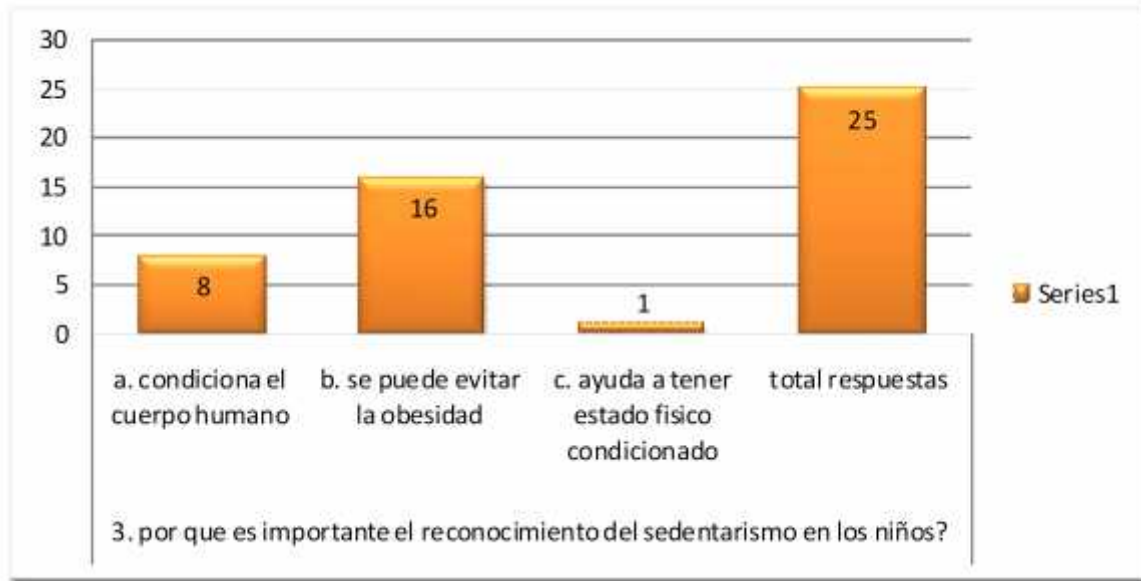
2. por que es importante el reconocimiento de la dimension corporal?			
a. reconoce habilidades motrices	b. es aportante al desarrollo social	c. mejora la mente y el cuerpo	total respuestas
13	0	12	25



Se encontró que 13 padres de familia están de acuerdo con la opción a dado que para ellos es importante reconocer en sus hijos unas excelentes habilidades motrices, habilidades las cuales ellos no se motivan a desarrollarlas con sus hijos, solo les parece importante reconocerlas pero no aplicarlas.

3. por que es importante el reconocimiento del sedentarismo en los niños?			
a. condiciona el cuerpo humano	b. se puede evitar la obesidad	c. ayuda a tener estado fisico condicionado	total respuestas
8	16	1	25

Se observa que algunos padres de familia tienen el concepto claro de lo que es sedentarismo y de las consecuencias que produce, aunque en la investigación se evidencia todo lo contrario la gran mayoría no tiene el concepto claro de lo que es sedentarismo siendo más importante otro tipo de cosas que las que pueden afectar a sus hijos e hijas y a ellos mismos, consideran que la opción b es la más pertinente respondiendo así 16 personas. De nuevo vicieron la respuesta.

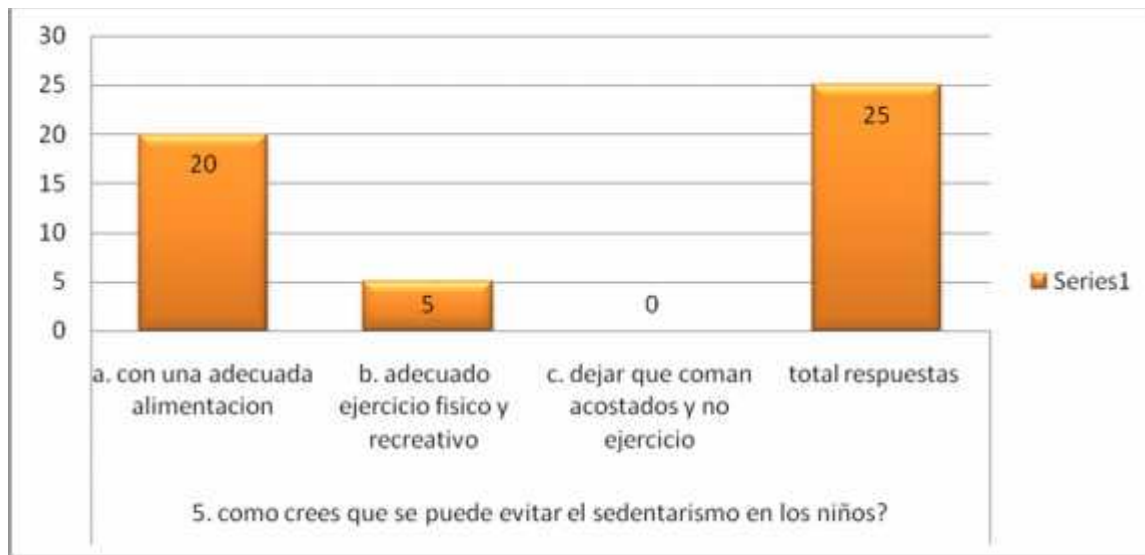


4. como te sientes cuando se realizan actividades corporales entre padre e hijo dentro y fuera del aula?			
a. con contribucion positiva al estado de salud	b. obligados a realizar cualquier actividad	c. satisfaccion por encaminarlos al cuidado del cuerpo	total respuestas
18	2	5	25



Los padres y madres se sienten dando grandes aportes en cuanto a la corporalidad y en la salud a sus hijos teniendo así 18 respuestas en la opción a. se observa que los padres de familia siempre dan respuestas positivas que permiten que se evidencie que no tienen ningún inconveniente con la práctica de actividades corporales dentro y fuera del aula siendo todo lo contrario ellos casi no participan en actividades que se programen en la institución y por fuera del aula tampoco lo hacen por la falta de tiempo.

5. como crees que se puede evitar el sedentarismo en los niños?			
a. con una adecuada alimentacion	b. adecuado ejercicio fisico y recreativo	c. dejar que coman acostados y no ejercicio	total respuestas
20	5	0	25

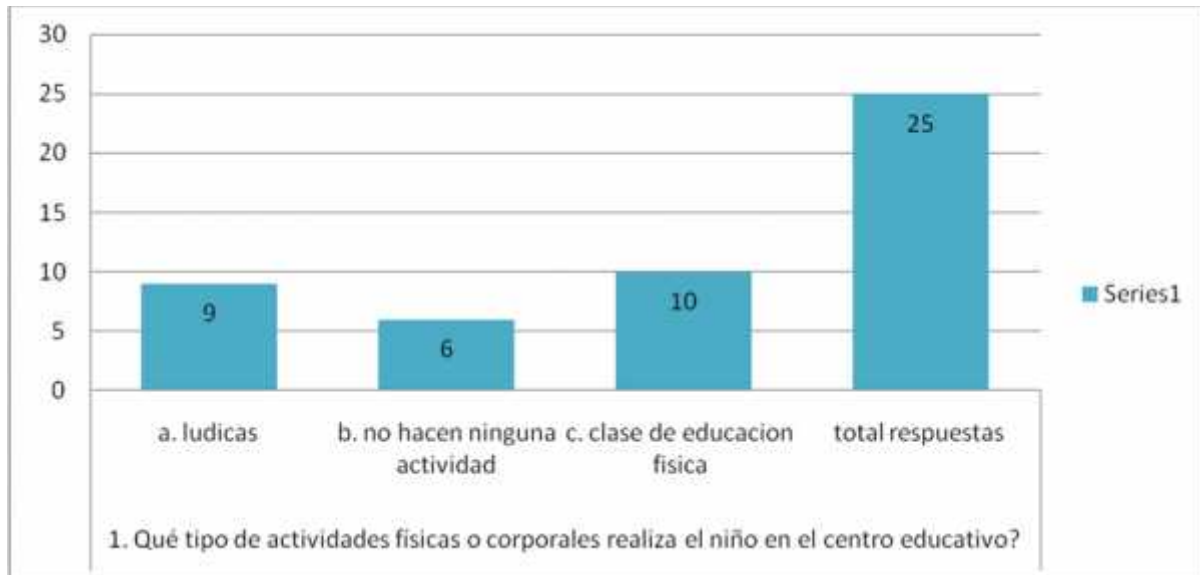


20 padres y madres consideran que el sedentarismo se puede evitar con una adecuada alimentación teniendo con poca prioridad el ejercicio, el sedentarismo si se puede evitar con una adecuada alimentación pero los padres de familia no creen importante la motivación y ejecución de actividades corporales que permiten un adecuado desarrollo de la corporalidad e integralidad de sus hijos, se evidencia que para ellos es mejor dejarlos en casa jugando con los aparatos tecnológicos que haciendo actividades que permiten que el sedentarismo no aparezca.

Encuesta a niños y niñas

Ver anexo 2: Carta de presentación para estudiantes

1. Qué tipo de actividades físicas o corporales realiza el niño en el centro educativo?			
a. ludicas	b. no hacen ninguna actividad	c. clase de educacion fisica	total respuestas
9	6	10	25



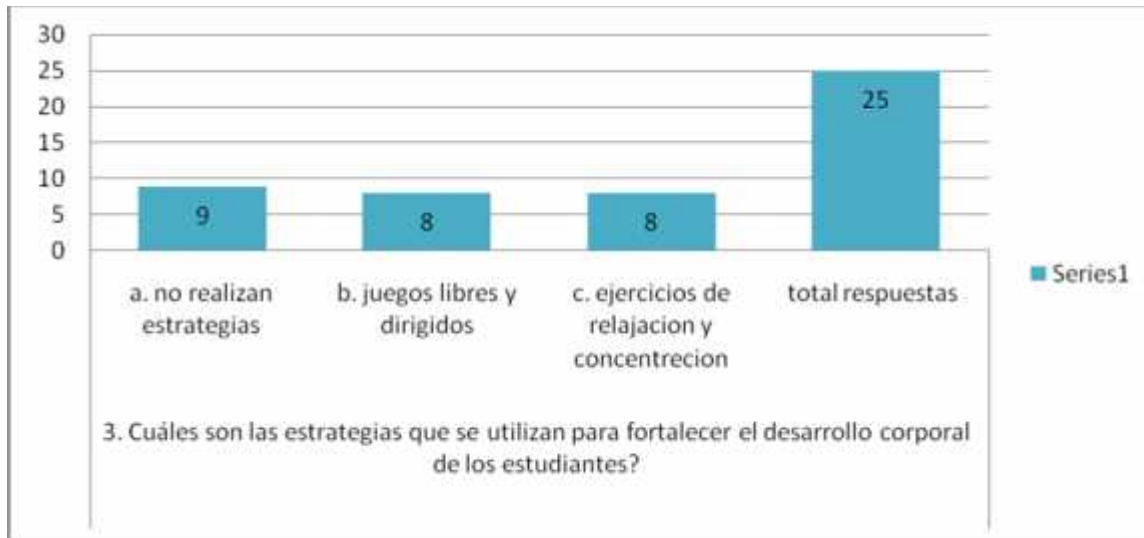
10 niños y niñas de 25 respondieron que realizan clase de educación física, lo que quiere decir que hay un gran problema con la ejecución de actividades físicas en la institución dado que la gran mayoría de niños y niñas prefieren estar haciendo otras cosas que consideran más importantes que las actividades físicas y corporales, 6 niños y niñas respondieron que no realizan actividades físicas lo que quiere decir el problema del sedentarismo en la dimensión corporal está afectando el grupo de jardín B.

2. De qué forma se integra el niño en las actividades lúdicas y recreativas de su comunidad?			
a. positiva en compañía de los padres	b. no participan en ninguna actividad	c. integral y socializadora	total respuestas
6	14	5	25



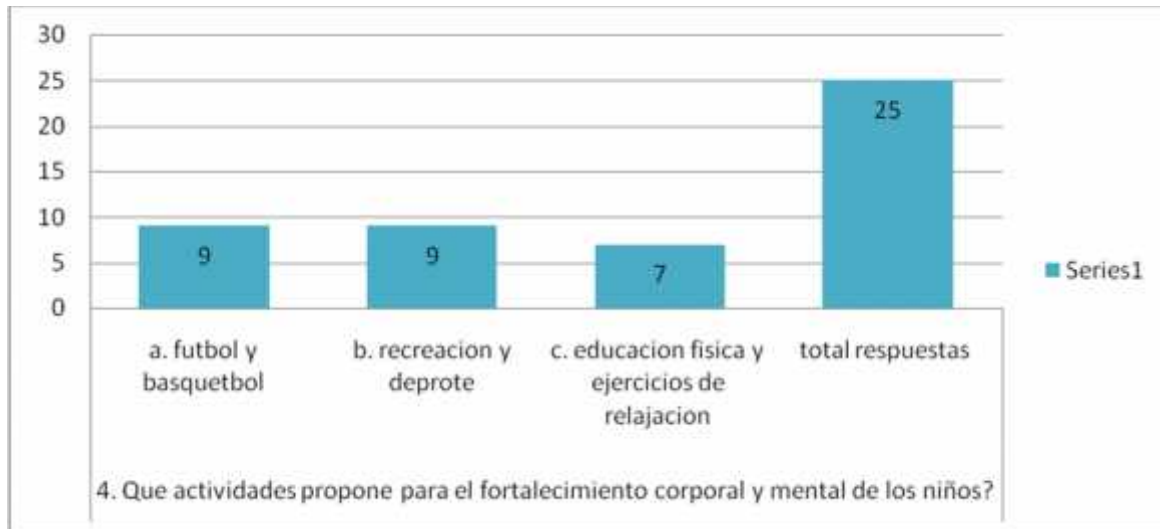
14 niños y niñas estuvieron de acuerdo con la opción b, según la respuesta dada por los niños y niñas se evidencia que los padres de familia no motivan a sus hijos en la participación de actividades programadas por la comunidad, al igual que algunos niños y niñas prefieren quedarse en casa jugando con otro tipo de juegos.

3. Cuáles son las estrategias que se utilizan para fortalecer el desarrollo corporal de los estudiantes?			
a. no realizan estrategias	b. juegos libres y dirigidos	c. ejercicios de relajacion y concentrecion	total respuestas
9	8	8	25



9 niños y niñas dieron respuesta a la opción a, manifestando que no realizan estrategias para fortalecer el desarrollo corporal permitiendo así evidenciar con más claridad la problemática presentada; donde no solo los padres de familia y los mismos estudiantes influyen en esta si no también la docente del grupo.

4. Que actividades propone para el fortalecimiento corporal y mental de los niños?			
a. futbol y basquetbol	b. recreacion y deporte	c. educacion fisica y ejercicios de relajacion	total respuestas
9	9	7	25



Según las respuestas dadas nueve niños y niñas están de acuerdo con la opción a y otros nueve con la opción b, queriendo decir que en la institución casi no se realizan actividades que den prioridad al fortalecimiento de la corporalidad y de la mente con actividades como el futbol, basquetbol, recreación y deporte.

5. Cómo se siente con las actividades físicas propuestas por la docente?			
a. excelente	b. bien	c. regular y mal	total respuestas
6	15	4	25



Quince niños y niñas se sienten bien con las actividades físicas propuestas por la docente lo que quiere decir que falta mucho más dinamismo para que todas las actividades sean excelentes, se observa que cuatro niños y niñas se sienten regular y mal con dichas actividades.

Ver anexo 1: Carta de presentación para docente

Entrevista a la docente titular

Pregunta	Genérico de respuesta
1. ¿Qué tipo de actividades físicas o corporales realiza el niño en el centro educativo?	La docente respondió lo siguiente: muy pocos niños y niñas realizan actividades de recreación y lúdica, educación física, juegos de roles, juegos dirigidos y libres, juegos de obstáculos, algunas veces ejercicios de relajación, mientras que otros se dedican a hacer pereza, a quedarse acostados en el suelo sin hacer nada y simplemente observan a sus compañeros.
2. ¿Cómo se evidencia el sedentarismo en los niños del centro educativo?	La docente respondió lo siguiente: En el momento de ejecutar actividades en donde se compromete la corporalidad se evidencia que algunos niños y niñas al realizar actividades físicas no quieren participar y hacer ejercicio, algunos dicen que prefieren jugar computador, Xbox, entre otros y no desean correr.
3. ¿Cuáles son las estrategias que se utilizan para fortalecer	La docente respondió lo siguiente: En muy pocas ocasiones se desarrollan actividades físicas, se hacen

el desarrollo corporal de los estudiantes? actividades que impliquen movimiento y habilidad, se ejecutan recreaciones y competencias, juegos dirigidos y libres.

4. ¿Cómo se evidencia el trabajo en el desarrollo corporal que realizan con los estudiantes? La docente respondió lo siguiente: Se evidencia en los movimientos ejecutados por cada niño y niña al igual que por su participación en las diferentes clases o actividades ejecutadas.

5. ¿Qué factores pueden afectar el desarrollo corporal del niño? La docente respondió lo siguiente: La misma institución puede ser un factor dado que en ocasiones no se utilizan todos los espacios que hay, las docentes optamos en ocasiones por hacer tareas, los factores urbanísticos, espacios muy reducidos en las unidades donde conviven los niños y niñas, los factores tecnológicos los niños y niñas prefieren jugar con un computador, un play o un Xbox que hacer deporte, el poco acompañamiento de los padres y madres de familia.

Según las preguntas planteadas y las respuestas dadas por la docente en la entrevista; se evidencia que varios de los efectos que produce el sedentarismo en la dimensión corporal en los niños de 4 años del grupo jardín B son ocasionados por factores tecnológicos, urbanísticos (espacios reducidos), dedicación de tiempo, apoyo y guía hacia el deporte por parte de los padres

y madres de familia; sin dejar aparte el gran aporte y acompañamiento que debe hacer la docente en este proceso.

Se observa también que varias de las estrategias utilizadas son ejecutadas con éxito aunque hay algunos niños y niñas que no les gustan las actividades que impliquen movimiento, corporalidad y demás o prefieren hacer otro tipo de cosas y por tal motivo no hay suficiente participación.

7. Conclusiones

Los datos demuestran que existe un problema cada vez más frecuente y grave. El sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal en los niños y niñas de 4 años es una enfermedad difícil de tratar, pero no imposible. Esto debería bastar para convertir su prevención y tratamiento en una prioridad, no solo por parte de la salud pública sino también con la ayuda de las instituciones educativas; en este caso el Centro Educativo Rotario Envigado. Y con ello, emprender estrategias que mejoren la calidad de vida de esta población, con el simple hecho de modificar los hábitos alimenticios y el fomento de ejercicio físico, estos se pueden lograr con la ayuda de los padres de familia y docentes teniendo en cuenta que el período escolar es ideal para establecer actividades sanas acerca de la corporalidad y actividades físicas.

A los estudiantes y padres de familia en general se les debe educar tanto física como cognoscitivamente que, al unir estos dos conocimientos y efectuando un programa estructurado de ejercicio físico, llegarán a tener y obtener una mejor calidad de vida.

Los padres y las docentes deben saber guiar y motivar a los niños y niñas en las diferentes actividades propuestas o ejecutadas garantizando el tiempo necesario para su realización, brindando un adecuado acompañamiento a las mismas y permitiendo recursos necesarios para que los niños y niñas adquieran una solución al problema presentado; las docentes deben saber guiar sus clases e ir más allá de una directriz curricular, se deben realizar actividades basadas en la identificación de las necesidades de los niños y niñas, por tanto, cada docente debe adquirir la habilidad de plantear clases organizadas, productivas y agradables y así mismo ser excelentes modelos de conducta que lleven al niño y niña a ser una persona activa mediante la actividad física.

8. Recomendaciones

- Realizando actividades físicas, se puede evitar el sedentarismo y producir mejorías significativas en el desarrollo corporal de los niños y niñas de 4 años teniendo en cuenta la motivación que se les ofrezca por parte de los padres, madres de familia y el aporte que haga la docente de los niños y niñas.

- Establecer actividades físicas, deportivas, corporales que ayuden a evitar el sedentarismo en la dimensión corporal; apoyados en los resultados obtenidos en la investigación como tal, en los instrumentos, hallazgos y de ser necesario hacer intervenciones con personal capacitado y certificado en el campo de desarrollo corporal, motriz, físico, médico y demás; que ayuden y orienten a los padres, madres de familia, docentes, niños y niñas a conocer más sobre el sedentarismo sus causas, efectos y qué hacer cuando se presentan enfermedades por causa de este; sin afectar las emociones de cada uno (a).

- Enseñar a los niños y las niñas técnicas adecuadas y seguras por medio de charlas, videos y dinámicas para cada ejercicio o actividad física a ejecutar y así no propiciar daños corporales.

- Desde la familia y los centros de nutrición escolar deben realizar todos los esfuerzos posibles para que la actividad física y los hábitos de alimentación adecuados sean herramientas de eficaz consolidación en el desarrollo integral de los niños y niñas.

- La institución y los profesionales de salud del sector deberán hacer periódicamente capacitaciones sobre los riesgos físicos, emocionales, psicológicos y mentales que la obesidad, el sedentarismo y el sobrepeso generan en los padres y madres de familia, a los niños y niñas y a las docentes teniendo en cuenta aspectos afectivos, cognitivos, sociales, estado de cambio frente a la actividad física, apoyo por parte de la institución y de las familias hacia los niños y niñas, por medio del adecuado uso de ambientes y

espacios significativos al igual que del tiempo libre, dichas capacitaciones se pueden llevar a cabo exitosamente si se utilizan medios dinámicos, deportivos y recreativos.

9. Lista de referencias

- Devis, J., & Peiró, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: INO Reproducciones S.A.
- El Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098, código de infancia y adolescencia. Recuperado el 3 de julio 2012 de: Ley 1098 de 2006, código de infancia y adolescencia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Perú: El Comercio S.A.
- Ortega, J., & Obispo Alonso, J. (2007). Manual de psicomotricidad (teoría, exploración, programación y práctica). Madrid: La tierra de hoy SL.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: paidotribo.
- Pediatrics, A. A. (2007). Obesidad infantil: prevención, intervenciones y tratamiento. Madrid: Medica Panamericana S.A.

Amapsi a Distancia. (s.f.). Amapsi a Distancia. Recuperado el octubre 02 de 2012, de Amapsi a Distancia <http://amapsi.org/distancia/mod/wiki/view.php?id=349&page=Teor%C3%ADa+de+cognoscitiva+de+Jean+Piaget>

El Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115, ley general de educación. Recuperado el 3 de julio de 2012 de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

El Congreso de la República de Colombia. (1991). Constitución política de Colombia. Recuperado el 3 de julio de 2012 de: <http://www.registraduria.gov.co/IMG/pdf/constitucio-politica-colombia-1991.pdf>

Lineamientos pedagógico y curricular para la educación inicial del Distrito. Recuperado el 17 de octubre de 2013 de: http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/convocatorias_cartillas_y_anexos/anexo_7._lineamiento_pedagogico_curricular_educacion_inicial.pdf

Ministerio de Educación Nacional serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. Recuperado el 7 de septiembre de 2013 de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Salud, O. M. (s.f.). Centro de prensa. Recuperado el 20 de Julio de 2012, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

10. Anexos

Anexo 1: Carta de presentación a la Docente.



Proyecto de investigación formativa

Propuesta de investigación:

¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario Envigado?

Apreciada docente con el ánimo de desarrollar la presente investigación, le solicitamos responder las preguntas de la siguiente entrevista.

Es importante aclarar que la información recogida es confidencial y solo será utilizada por el equipo de investigación por tal motivo no es necesario poner su nombre.

Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿Qué tipo de actividades físicas o corporales realiza el niño en el centro educativo?
2. ¿Cómo se evidencia el sedentarismo en los niños del centro educativo?
3. ¿Cuáles son las estrategias que se utilizan para fortalecer el desarrollo corporal de los estudiantes?
4. ¿Cómo se evidencia el trabajo en el desarrollo corporal que realiza con los estudiantes?
5. ¿Qué factores pueden afectar el desarrollo corporal del niño?

Anexo 2: Carta de presentación a los estudiantes.



Proyecto de investigación formativa

Propuesta de investigación:

¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario Envigado?

Apreciados estudiantes con el ánimo de desarrollar la presente investigación, le solicitamos responder las preguntas de la siguiente encuesta.

Es importante aclarar que la información recogida es confidencial y solo será utilizada por el equipo de investigación por tal motivo no es necesario poner su nombre.

Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿Qué tipo de actividades físicas o corporales realiza el niño en el centro educativo?
 - a. Lúdicas si----- no -----
 - b. No hacen ninguna actividad si---- no-----
 - c. Clase de educación física si---- no----

2. ¿De qué forma se integra el niño en las actividades lúdicas y recreativas de su comunidad?
 - a. Positiva en compañía de los padres si--- no---
 - b. No participan en ninguna actividad si--- no----
 - c. Integral y socializadora si----- no----

3. ¿Cuáles son las estrategias que se utilizan para fortalecer el desarrollo corporal de los estudiantes?
 - a. No se realizan estrategias si----- no----
 - b. Juegos libres y dirigidos si--- no---
 - c. Ejercicios de relajación y concentración si----- no----

4. ¿Qué actividades propone para el fortalecimiento corporal y mental de los niños?
 - a. Fútbol y basquetbol si----- no----

- b. Recreación y deporte si--- no---
 - c. Educación física y ejercicios de relajación si---- no—
5. ¿Cómo se siente con las actividades físicas propuestas por la docente?
- a. Excelente si---- no---
 - b. Bien si--- no----
 - c. Regular y mal si--- no----

ANEXO 3: Carta de presentación a los padres de familia.



Proyecto de investigación formativa

Propuesta de investigación:

¿Cuáles son los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario Envigado?

Apreciados padres de familia con el ánimo de desarrollar la presente investigación, le solicitamos responder las preguntas de la siguiente encuesta.

Es importante aclarar que la información recogida es confidencial y solo será utilizada por el equipo de investigación por tal motivo no es necesario poner su nombre.

Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿Qué tipo de actividades realiza el padre de familia en el tiempo libre con el estudiante?

- a. Dormir si---- no---
 - b. Recreación y deporte si--- no----
 - c. Patinaje, futbol, lectura, comer si---- no----
2. ¿Porque es importante el reconocimiento de la dimensión corporal?
- a. Reconocimientos motrices si---- no----
 - b. Es importante al desarrollo social si---- no----
 - c. Mejora la mente y el cuerpo si---- no----
3. ¿Porque es importante el reconocimiento del sedentarismo en los niños?
- a. Condiciona el cuerpo humano si--- no---
 - b. Se puede evitar la obesidad si--- no---
 - c. Ayuda a tener un estado físico condicionado si--- no--
4. ¿Cómo te sientes cuando se realizan actividades corporales entre padre e hijo dentro y fuera del aula de clase?
- a. Con contribución positiva al estado de salud si--- no----
 - b. Obligados a realizar cualquier tipo de actividad si-- no---
 - c. Satisfacción por encaminarlos al cuidado del cuerpo si--- no—

5. ¿Cómo crees que se puede evitar el sedentarismo en los niños?
- a. Con una adecuada alimentación si--- no---
 - b. Adecuado ejercicio físico y recreativo si--- no---
 - c. Dejar que coman acostados y no ejercicio si--- no---

1. Título

Juguemos y Aprendamos con Nuestro Cuerpo, una Propuesta Hacia la Prevención del Sedentarismo a través de la Recreación y el Deporte.

2. Descripción de la propuesta pedagógica

Durante varios años se ha evidenciado que en la sociedad actual el sedentarismo en los niños y niñas es ocasionado por diferentes razones sin tener en cuenta que cada vez está provocando una mala salud tanto física como mental y como consecuencia de ello puede haber problemas en la adultez. La propuesta pedagógica va dirigida a los niños y niñas de 4 años del grado jardín B del Centro Educativo Rotario Envigado; se trabajara con dicho grupo actividades que se enfoquen en un adecuado ejercicio físico, teniendo en cuenta que este hace parte de un estilo de vida saludable, en el trabajo del equilibrio, lateralidad, coordinación de movimientos,

relajación, respiración espacio - temporal y rítmico; la comunicación gestual, postural y tónica en el desarrollo afectivo y relacional, juegos libres y dirigidos; permitiendo la socialización con los demás a través del movimiento corporal el cual puede evitar el sedentarismo infantil. Dichas actividades tienen un enfoque en el desarrollo de la dimensión corporal y psicomotor en los niños y niñas; trabajando también los diferentes aprendizajes expresivos, creativos y vivenciales del cuerpo en un grupo íntegro.

En el desarrollo de las actividades se tiene en cuenta los espacios que tiene la institución dentro y fuera del aula teniendo como referencia las necesidades de los niños y niñas.

Para la propuesta se considera llevar un proceso que permita a los niños y niñas un adecuado desarrollo integral, físico, mental y psicológico teniendo en cuenta el permanente análisis y observación de cada ejecución de actividades planteadas; generando así aprendizajes significativos acerca del sedentarismo en la dimensión corporal, la participación, creación de ambientes y espacios adecuados y agradables genera confianza y seguridad tanto a los niños y niñas como a las investigadoras y docente en el momento de realizar dichas actividades.

Dicha propuesta es un medio en el cual están involucrados los padres y madres de familia, los niños, niñas y docentes; donde se concibe como un proceso de seguimiento que permite indicar en que situación están o estaban y como han ido avanzando, en que momento o

situaciones se han destacado, que tipo de apoyo se les ha brindado y como han sido sus aprendizajes, relaciones consigo mismo y con los demás, como ha mejorado su corporalidad, y cómo ha mermado el índice de sedentarismo.

Las actividades físicas son primordiales para la vida de los niños y niñas en su etapa de crecimiento y desarrollo, dado que pueden crear relaciones positivas consigo mismo y con los demás y a su vez encuentran un bienestar no sólo físico sino integral y saludable, aplicables en la generación de hábitos de vida saludable, evitando así que el sedentarismo aparezca en la vida de cada uno.

3. Justificación

Para empezar es necesario expresar que el proyecto de investigación está orientado a la búsqueda y solución de “cuales los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado”, lo cual interesa e inquieta significativamente a las investigadoras que trabajan con dicha población, pues se encuentra que algunos estilos de vida de la actualidad han llevado a generar este tipo de problemática en la infancia, lo que frecuentemente afecta importantes áreas del desarrollo corporal y psicosocial.

Para el desarrollo de la propuesta pedagógica es fundamental el papel de las investigadoras del proyecto que se lleva a cabo, quienes deben ser innovadoras, reflexivas frente a los aspectos pedagógicos y metodológicos, que deben ser tenidos en cuenta para responder a la problemática presentada. Por tal motivo se elige el tema “juguemos y aprendamos con nuestro cuerpo, una propuesta hacia la prevención del sedentarismo a través de la recreación y el deporte” buscando dar solución a dicha problemática, dado que es un tema que sirve para la acción, prevención e intervención en la educación, en el diario vivir y en el futuro de los niños y niñas.

Las actividades a ejecutar y la acción educativa estarán acordes al contexto, teniendo en cuenta a la comunidad educativa: padres y madres de familia, niños y niñas, investigadoras, docente titular y medios que faciliten la ejecución y resultados favorables, abordándolas de una manera integral, por ello cada actividad que se realice tiene como objetivo desarrollar en los niños y niñas una autonomía progresiva para la realización de actividades físicas habituales en su desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida; generando estímulos y motivaciones positivas para que así los niños y niñas puedan afianzar su proceso integral sin ningún tipo de dificultad.

Es importante también que a los niños y niñas se les enseñe hábitos de vida saludable como lo son el ejercicio físico, una adecuada alimentación, espacios de recreación y deporte,

generando seguridad y puedan mantener una disciplina que los encamine al que hacer y dejen de lado el sedentarismo utilizando mecanismos como apoyos profesionales, actividades cotidianas, instrumentos u objetos, así; hábilmente su dimensión corporal será una base para el aprendizaje. Teniendo en cuenta que existen unos aspectos relevantes donde antes de exigir al niño y niña una agilidad flexible y eficaz para realizar importantes efectos innovadores, es primordial la confianza que se genere en ellos para que de esta manera puedan trabajar en relación de sí mismos y del grupo.

Ahora bien, en la sociedad actual se ve comúnmente practicas no apropiadas que impiden o limitan el desarrollo adecuado de algunas de las acciones de la dimensión corporal en los niños y niñas, teniendo en cuenta que ésta implica también las relaciones interpersonales que se puedan dar a través de actividades de desarrollo corporal. Aquí cabe anotar, que la era digital ha dejado atrás muchas prácticas que implicaban un movimiento y una actividad corporal más frecuente (como los juegos tradicionales, las actividades deportivas, los juegos libres y dirigidos, la ejecución de clases de educación física y demás). Esto permite reflexionar frente a esos efectos que tiene el sedentarismo de los niños y niñas en la sociedad actual, con el fin de pensar en la educación y formación; como implementar ejercicios y actividades para mejorar la actividad física en la primera infancia, haciendo más saludable la vida de estos y evitando problemas de salud, como el sobrepeso que es uno de los más comunes actualmente.

A nivel profesional queda claro que debe haber una crítica y reflexión constante frente a este tema, ahora bien, lo que posibilita este proyecto es averiguar cuáles serían esos efectos más importantes en los niños de 4 años, dado que para la educación y para los profesionales que están centrados en la primera infancia, y sobre todo las investigadoras de dicho proyecto es de gran importancia ahondar en este tema. Seguramente, si se conocen esos efectos que produce el sedentarismo, habrá alertas que los mismos docentes podrán detectar y a partir de esto implementar prácticas educativas saludables. Además, para el futuro profesional de Licenciatura en pedagogía infantil es necesario reconocer que la dimensión corporal es una de las áreas fundamentales en los niños y niñas y que se hace indispensable pensar en el sedentarismo como una de las problemáticas que se observan dentro y fuera de las aulas de clase en repetidas ocasiones.

Este es un tema que muy pocas veces se ha investigado, o bien, abordado desde la perspectiva educativa, y más aún en la población que tiene por objeto este proyecto (Niños y niñas de 4 años). Por eso, es de resaltar la pertinencia que tiene este trabajo para complementar los estudios en el tema de salud de los niños y niñas, a partir de la perspectiva educativa y psicosocial.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Desarrollar en los niños y niñas de cuatro años del Centro Educativo Rotario Envigado una autonomía progresiva; a través de la recreación y el deporte con actividades físicas habituales en su desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida.

4.2 Objetivos específicos

- ❖ Planificar y llevar a cabo campañas de prevención y protección sobre los efectos que produce el sedentarismo en la dimensión corporal con previas valoraciones del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.

- ❖ Diseñar estrategias pedagógicas que permitan en el currículo escolar la prevención del sedentarismo en los estudiantes involucrando a toda la comunidad educativa.

- ❖ Realizar actividades físicas con personal profesional preparado, para hacer capacitación de ejercicios físicos y nutricionales que permitan hábitos saludables en los niños y niñas.

5. Marco teórico

Se basa en demostrar como el sedentarismo afecta a los niños y niñas hoy día y como se puede evitar generando una adecuada prevención y promoción de esta, donde añadan valor y eficacia a la propuesta establecida, contando con una adecuada investigación sobre el problema presentado el cual es “cuales los efectos que produce el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas de 4 años del Centro Educativo Rotario de Envigado”, dicha propuesta está encaminada a que los niños y niñas tengan una autonomía progresiva para la realización de actividades físicas habituales en su desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida.

Para llevar a cabo la propuesta pedagógica es necesario citar varias investigaciones acerca del sedentarismo, alimentación, actividades físicas, educación física, dimensión corporal, algunos escritores y teóricos que fundamenten que lo que se está investigando es un problema real que se vive en la actualidad y hoy día con más frecuencia en los niños y niñas. Estrategia NAOS (estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad), es una estrategia que se puso en marcha en el año 2005 por la agencia Española de seguridad alimentaria y de nutrición y con la ayuda del ministerio de sanidad se pretende Alimentaria (2005, p 17) “Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para revertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas”.

La estrategia NAOS promueve que a lo largo de la vida haya una adecuada alimentación y un adecuado ejercicio físico, dado que llevar una vida saludable y una actividad física activa genera muchos beneficios físicos, mentales y psicológicos; generando una mejor calidad de vida pero si es todo lo contrario y se lleva una vida sedentaria lo único que se genera son factores de riesgo crónicos. Las actividades físicas en los niños y niñas son fundamentales para obtener un buen desarrollo integral, además ayuda a la prevención del sedentarismo. La falta de actividades físicas generan un total desequilibrio en el gasto energético y las calorías que los alimentos contienen son superiores a aquellas calorías que se deben gastar al realizar ejercicios que comprometan el esquema corporal.

Según Alimentaria (2005, p. 24) “Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar. La influencia del ámbito familiar en el desarrollo de estos comportamientos es decisiva” Por tal motivo es de gran importancia que los niños, niñas, padres de familia y demás practiquen cualquier tipo de deporte o actividades físicas que sean acordes a la edad de cada uno, siendo la familia la primer imagen y ejemplo que tiene cada niño o niña; dicha estrategia recomienda que los niños y niñas deben tener buenas costumbres corporales y para esto hay algunos ejercicios que permiten tener disciplina, orden, entrega, compromiso, calidad de vida excelente, hábitos saludables, algunos ejercicios son: montar en bicicleta, andar o trotar, futbol, basquetbol, voleibol, tenis, juegos de roles y demás; todo esto puede ser asequible si las personas cuentan con espacios libres, zonas deportivas, y zonas verdes cerca al lugar donde residen.

Anteriormente el sedentarismo era un problema del primer mundo pero actualmente ha pasado a ser un problema del planeta entero. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), El Mundo, Unidad editorial internet S.L, (2013) “cerca de un tercio de los niños del planeta se pasan al menos tres horas al día delante del televisor o del ordenador. En el estudio han participado más de 70.000 menores de 34 países”. La tecnología cada día invita a los niños y niñas a ser sedentarios, muchas veces ni los mismos padres y madres de familia se percatan de las desventajas que trae un video juego, un pc o un televisor, haciendo malas inversiones y obstruyendo una vida saludable, por tal motivo se plantea dicho proyecto de investigación tratando de buscar posibles soluciones que permitan que por lo menos cierto porcentaje de población evite estar en vida sedentaria y evidencie que llevar una vida activa genera grandes beneficios; dichos beneficios son: desarrollar un sistema motor sano; llevar una vida cardiovascular activa; manipular correctamente la coordinación, lateralidad, y obtener mayor control en los movimientos ejecutados; por ultimo mantener un peso corporal y dimensión corporal saludable y estable, como lo afirma Ortega y Obispo Alonso (2007,p 12) “el movimiento es el fundamento de toda maduración física y psíquica del hombre”

Comúnmente los seres humanos están acostumbrados a ver los niños y niñas como los precursores del juego, el dinamismo; el movimiento y la creatividad; utilizan la creación como eje fundamental para mejorar sus actividades funcionales y corporales, además de psicológicas porque no solo por medio el juego ellos desarrollan habilidades de destreza sino que también mejoran su comunicación social; sin embargo, estas políticas de vida a la que los niños tenían

acostumbrados a los adultos han venido cambiando con el paso de los años y el avance tecnológico y urbanístico ha hecho de estas personas dependientes de equipos postmodernistas. Ortega & Obispo Alonso (2007, p 13) “la educación psicomotriz es una acción psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de mejorar o normalizar el comportamiento del niño, facilitando así la acción educativa y la integración escolar y social”.

En la etapa de educación infantil los niños y niñas encuentran en su cuerpo el camino para entrar en contacto con el mundo que los rodea, llegando a una realidad envolvente; en esta etapa se empieza a adquirir conocimientos acerca de lo que es el juego que es solo eso para ellos mientras que un docente o padre y madre pueden manejarlo como un aporte para actividades que comprometen movimientos corporales; sin duda en la exploración del propio cuerpo se puede llegar a descubrir sensaciones que posibilitan acción, función corporal, experiencias necesarias para la construcción de un proyecto de vida a futuro.

Para evitar el sedentarismo es necesario que los docentes, padres y madres de familia de este nivel educativo se cuestionen de forma responsable y madura, las intencionalidades que dicho problema presenta. Por tal motivo se debe tener conceptos claros en torno al desarrollo de la dimensión corporal y al sedentarismo temas que hacen referencia a la expresión corporal, el juego, actividades físicas, alimentación sana, y el planteamiento metodológico para una excelente ejecución de dicho proyecto.

En la actualidad se debe aceptar que es totalmente necesario y respetable que en los diferentes contextos en los que se encuentren los niños y niñas hay una necesidad de movimiento constante desde los primeros días de vida, por ende resulta fácil que en una institución educativa enseñen educación física como área o enfocada en la dimensión corporal, con el fin de conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción; dicho dominio se pone en manifiesto a través de una adecuada función motriz. Según el profesor de educación física Parlebas (2001, p 86) “la conducta motriz permite el análisis de las acciones de tipo cognitivo, afectivo, relacional y semiotor”.

El cuerpo puede tener un funcionamiento por la gran cantidad de músculos y articulaciones que permiten reacciones motrices, evolucionando en los movimientos corporales asumiendo posturas y actitudes adecuadas, al permitir una libre expresión el niño y niña pueden mostrar estados de ánimo diferentes, afecto y llegar a una socialización con el mundo. El ambiente de un aula de clase debe ser el adecuado para la fomentación del deporte y la observación de dichos comportamientos.

Si se potencia la motricidad en los niños y niñas se alcanzará a cumplir un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad y las capacidades de cada uno (a), evitando así que el sedentarismo se apodere de la motivación que hay a esta edad. Parlebas,(2001, p 97) “el juego se muestra como una vía de socialización excepcional”.

El juego es uno de los principales principios para el desarrollo integral de los niños y niñas dado que es el aportante a obtener aprendizajes significativos, por tal motivo no se debe tomar como una simple diversión sino como un método de enseñanza el cual permite que los niños y niñas expresen con libertad sus emociones y sentimientos, ayuda a interactuar consigo mismo, con los demás y con los objetos que los rodean constantemente.

Los juegos como tal son actividades libres o dirigidas que permiten al niño un absoluto desarrollo emocional y una socialización con el mundo exterior; en esta etapa los niños y niñas desarrollan capacidades físicas y mentales acordes a la edad. Parlebas, (2001, p 97) afirma que “mediante el juego deportivo el niño se familiariza con las reglas y códigos, vive en su propio cuerpo las normas colectivas”. En el juego los niños y niñas descubren que por medio de este pueden obtener o inventar reglas que permitan llegar al respeto y a ejecutar excelentemente lo que proponen; esto favorecerá la libertad, el trabajo en equipo, y la dimensión corporal; siendo estas experiencias positivas para un adecuado desarrollo y creara estilos de vida propios. Se debe tomar el tema de juegos deportivos dado que es fundamental para ir en pro de evitar el sedentarismo en la dimensión corporal porque este es el problema que viene afectando a la población infantil formando así varias enfermedades de tipo respiratorio, obeso y demás.

El cuerpo es una estructura física que se puede adaptar a los diferentes tipos de cambios; por tal motivo si una persona deja a un lado las actividades físicas este inmediatamente se convierte en un cuerpo perezoso al igual que la mente, los movimientos y pensamientos se vuelven más lentos e inadecuados. Para Piaget el desarrollo intelectual requiere de la interacción de cuatro procesos: Amapsi a distancia cita a Piaget:

Maduración del área física, motriz y perceptiva, experiencia física, dada por el contacto del niño con objetos, y el uso que haga de ellos, interacción social, dada por la relación que el niño tenga con otras personas, equilibrio dado por los procesos de acomodación que emerjan de los tres aspectos anteriores. (2001 P web).

De acuerdo con lo anterior la capacidad de los niños y niñas en cuanto a la parte sensorial, lenguaje y motricidad; desarrollara un nivel adecuado en cuanto al aspecto físico e interacción con el medio teniendo en cuenta que las habilidades psicomotoras de los niños y niñas a esta edad son un poco inseguras y perezosas en algunos casos, lo que requiere de un adecuado acompañamiento tanto escolar como familiar; aprender a saltar, correr, manejar, manipular objetos y demás es por imitación o por el contexto donde se desenvuelven; por lo tanto a los niños y niñas no se les debe subestimar sobre sus capacidades y habilidades al contrario día a día se deben motivar con el ejemplo a ejecutar actividades corporales que fortalezcan los procesos de asimilación, adaptación y equilibrio.

Cuando los niños y niñas adquieren buenos hábitos saludables como las actividades físicas y la sana alimentación, estos interiorizan más con su yo al igual que interactúan más con la sociedad. El contexto en el que se desenvuelve la gran mayoría de niños y niñas, hace que el sedentarismo se convierta en eje fundamental en el diario vivir de cada uno, convirtiendo así la dimensión corporal como tal, las actividades físicas, el cuidado de la corporalidad, corporeidad, la salud y demás en ejes importantes de prevención, teniendo en cuenta a Devis & Peiró, (1997, p36) que postulan dichas actividades poniendo énfasis en “la motivación personal, el cambio de conductas, y el desarrollo de los auto conceptos (autoestima, auto responsabilidad, auto respeto, auto disciplina...)”. Lo que quiere decir que el ejercicio físico es un aporte a llevar un adecuado cuidado de la salud, a llevar un estilo de vida activo y a obtener un excelente desarrollo de la personalidad; postulando así todas las dimensiones del desarrollo humano en especial la dimensión corporal haciendo que los niños y niñas se integren al mundo social adquiriendo experiencias aprendidas y vividas.

En la actualidad la interacción e integración de los niños y niñas con la sociedad especialmente con los padres y madres de familia ha ido decayendo, por las circunstancias que se presentan en el diario vivir como por ejemplo estar trabajando constantemente sin tener tiempo para ejecutar actividades físicas o corporales o por que el poco tiempo que tienen para compartir lo hacen en los video juegos y demás, por tal motivo la motivación física, motriz y corporal va perdiendo fuerza; aunque en la dimensión corporal se puede observar como los niños y niñas actúan frente a las actividades ejecutadas en el diario vivir, es allí donde el cuerpo manifiesta una expresividad de movimiento libre ante el mundo que los rodea. Desde esta dimensión se les

posibilita a los niños y niñas una idea o construcción de sí mismos, una identidad, autonomía e independencia.

6. Metodología

La propuesta pedagógica *Juguemos y Aprendamos con Nuestro Cuerpo, una Propuesta Hacia la Prevención del Sedentarismo; A través de la Recreación y el Deporte*; debe impulsar a los niños, niñas, docentes, padres y madres de familia a estar permanentemente en búsqueda de un desarrollo físico y mental equilibrado por medio de hábitos de vida saludables, como lo es un adecuado ejercicio físico, percepciones y practicas corporales puesto que la actividad física previene la aparición del sedentarismo.

La recreación y el deporte se tienen como estrategia para propiciar una excelente ejecución de la propuesta pedagógica y en vía de evitar el sedentarismo, donde se fortalezcan lazos de respeto y amor por cada una de las funciones que debe tener el cuerpo humano.

La recreación es una parte fundamental de los niños y niñas porque es la que relaciona la parte de enseñanza con la parte intelectual y de aprendizaje permitiendo que estos aprendan sin presión y en ambientes adecuados donde hacen parte de un entretenimiento y juego constante,

dado que este ayuda a mantener un equilibrio mental y físico; cuando se lleva una vida sedentaria es donde aparece la necesidad recrearse.

Según el Ministerio de Educación Nacional en la serie de lineamientos curriculares educación física recreación y deporte define:

La recreación se ha entendido como un espacio de libertad complementaria de las actividades cotidianas y de trabajo y relacionado con la decisión personal de expresar potencialidades lúdicas y creativas, que en espacios diferentes no es posible manifestar. Este concepto ha promovido la creación de una amplia infraestructura física y generado un campo actividades relacionadas con la actividad física, la salud, la diversión, el medio ambiente, el arte, el folclor el bienestar personal, el uso del tiempo y la integración social. Ello le da un carácter de actividad interrelacionada con diferentes saberes y prácticas que tienen en la dimensión corporal y la lúdica una mediación privilegiada. (1996, p. 44)

Con el fin de evitar el sedentarismo en la dimensión corporal se utiliza el deporte como un eje primordial dado que de este se desprenden actividades con fines recreativos, culturales, físicos, corporales, competitivos, disciplinarios, educativos; promoviendo al igual que la recreación la salud física y mental, ayudando a evitar enfermedades que acaben con la vida humana.

Según el Ministerio de Educación Nacional en la serie de lineamientos curriculares educación física recreación y deporte define:

El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física” (1996l, p.43)

La recreación y el deporte proporciona grandes experiencias sociales y comunicativas; teniendo en cuenta que estos dos conceptos se pueden llevar a cabo con mucha responsabilidad, planeación y adecuación acorde a la edad que tengan los niños y niñas para lograr así un desarrollo e integralidad eficaz; además de evitar el sedentarismo ayudan a la conservación de valores como el respeto, dedicación, entrega, compromiso y responsabilidad consigo mismo y con su cuerpo, permitiendo así; tener un mejor acercamiento, una socialización e interacción adecuada con los demás y sobre todo con los padres y madres de familia.

Para la ejecución de dichas estrategias, se pretende realizar actividades acordes al contexto, teniendo en cuenta a la comunidad educativa: padres y madres de familia, niños y niñas, investigadoras, docente titular y medios que faciliten la ejecución y resultados favorables, abordándolas de una manera integral.

Se realizarán actividades como educación física, ejercicios físicos dirigidos, presentación de videos explicativos acerca del sedentarismo y sus efectos, juegos de roles donde los niños, niñas, docente, padres y madres de familia puedan experimentar y vivenciar diferentes sensaciones y situaciones, juegos que permitan el trabajo en grupo, actividades sobre una adecuada alimentación, fútbol, danzas, patinaje, actividades de aeróbicos, juegos de competencia y obstáculos y por último juegos de libre expresión.

7. Plan de acción y cronograma

Etapas	Objetivo De la actividad	Nombre de la actividad	Metodología	Recursos	Fechas	Responsables
Sensibilización	Desarrollar en los padres de familia conciencia acerca de los efectos que causa el sedentarismo.	Conversatorio educativo acerca del sedentarismo y sus causas.	A través de una pequeña exposición acerca del sedentarismo y sus causas se entablara un conversatorio con los padres de familia sobre lo que saben de este tema y lo que les contamos de él, seguido de esto se	Humanos: padres de familia, responsables de la actividad, ayudante para fotografías de evidencia. Locativos: salón rotario	21 de febrero de 2014	Beatriz Andrea Toro Taborda Derly Maritza Angel Moreno

les dará unos
 plegables con
 información
 necesaria y
 oportuna sobre el
 cuidado y
 prevención del
 sedentarismo.

Didácticos:
 plegables,
 cartulina
 (carteleras)

Tecnológicos:
 cámara
 fotográfica.

	Desarrollar en	Infórmate con	Se proyectaran	Humanos: niños		Beatriz Andrea
	los niños y niñas	videos sobre	unos videos	y niñas,		Toro Taborda
	conciencia	los efectos del	educativos a los	responsables de	24 de	
Sensibilización	acerca de los	sedentarismo	niños y niñas	la actividad,	febrero	Derly Maritza
	efectos que	y los	acerca de los	ayudante para	de 2014	Angel Moreno
	causa el	beneficios del	efectos negativos	fotografías de		
	sedentarismo.	deporte y	que producen el	evidencia.		
		actividad	sedentarismo y			

física los beneficios que trae llevar a cabo actividades deportivas y físicas.

Locativos: salón rotario

Tecnológicos: cámara fotográfica, computador, bafles, cables, proyector de video.

Fomentar en las docentes conciencia acerca de los efectos que	El sedentarismo de antes y el de ahora	Se proyectara un video acerca del sedentarismo de antes y el de ahora, al igual que se presentara	Humano: docentes, directora, responsables de la actividad, ayudante para	26 de marzo del 2014	Beatriz Andrea Toro Taborda Derly Maritza Angel Moreno
Sensibilización	causa el				

sedentarismo.

otro sobre lo que

fotografías de

se debe hacer

evidencia.

cuando un niño o

niña es

Locativos:

sedentario. Luego

oficina de la

de esto se

directora.

realizaran

preguntas

Tecnológicos:

generadoras

cámara

acerca del tema.

fotográfica,

computador,

proyector de

video, bafles.

Por medio de

Humano: niños

Beatriz Andrea

Promover en los

volantes acordes

y niñas,

Toro Taborda

niños y niñas el

a la edad invitar a

responsables de

	adecuado uso de	En busca de	los niños y niñas	la actividad,	Derly Maritza
	los alimentos y	la salud	a unas cuantas	ayudante para	Angel Moreno
Capacitación	de las		horas de actividad	fotografías de	
	actividades		física (trotar,	evidencia.	26 de
	físicas.		correr y jugar		marzo
			basquetbol) y por	Locativos: aula	del 2014
			último se ejecuta	de clase	
			la elaboración de		
			una nutritiva	Didácticos:	
			ensalada.	volantes sobre	
				el sedentarismo	
				y actividad	
				física,	
				ingredientes	
				para	
				elaboración de	
				ensalada,	

cuchillo,
 exprimidor,
 bandejas, agua.
 Tecnológicos:
 cámara
 fotográfica.

	Fomentar	En búsqueda	Antes de dar	Humano: niños		Beatriz Andrea
	hábitos	de una cultura	inicio a la	y niñas,		Toro Taborda
	destinados a	escolar	actividad se hará	responsables de	11 de	
	mejorar la		un recorrido de	la actividad,	abril de	Derly Maritza
	alimentación y		visualización por	ayudante para	2014	Angel Moreno
	aumentar la		el tren de los	fotografías de		
	actividad física		alimentos, luego	evidencia.		
	en pro de la		se les pedirá a los	Locativos: aula		
Capacitación	sostenibilidad e		niños y niñas que	de clases.		
	integralidad de		deseen participar	Didácticos: tren		

los niños y niñas que ubiquen los de los alimentos que se alimentos, les entregue en el pistas, vagón del tren marcadores, que crean fichas sobre los correspondiente hábitos y por ultimo alimenticios. enseñar los Tecnológicos: hábitos cámara alimenticios. fotográfica.

Estimular a los	Llevar a la	Humanos:	Beatriz Andrea
padres de familia	institución una	persona	Toro Taborda
sobre la	persona	capacitada para	
realización de	capacitada para	dictar la charla,	14 de Derly Maritza
actividades	Ejercitémonos	padres de	abril de Angel Moreno
físicas básicas	y	charla sobre las	familia, 2014

	y una adecuada	alimentemos	diferentes	responsables de
Capacitación	alimentación a	bien	actividades	la actividad,
	través de		físicas, deporte y	ayudante para
	personal		recreación que se	fotografías de
	capacitado.		pueden realizar	evidencia.
			con los niños y	
			niñas, al igual las	Locativas: salón
			desventajas que	rotario y
			trae una	cancha.
			inadecuada	
			alimentación;	Tecnológicos:
			seguido de esto	cámara
			con el profesional	fotográfica,
			en la cancha se	proyector de
			harían ciertos	video,
			ejercicios	computador,
			demonstrando	baffles.

como es la
 posición correcta
 para hacerlo.

	Generar espacios que permitan el adecuado aprovechamiento de dicha actividad.	A evitar el sedentarismo ocasionado por la inactividad física	Se implementaran una serie de obstáculos en la cancha y por medio de estos se llevara a cabo actividades físicas, deportivas y recreativas, por último se trotara por toda la cancha.	Humanos: niños y niñas, responsables de la actividad, ayudante para fotografías de evidencia.	16 de abril de 2014	Beatriz Andrea Toro Taborda Derly Maritza Angel Moreno
--	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------

cuerdas.

Tecnológicos:

cámara

fotográficas.

	incrementar la		Al iniciar la	Humanos: niños		Beatriz Andrea
	implementación		actividad se	y niñas,		Toro Taborda
	de la dimensión	Vacúnate	cuenta lo que se	responsables de		
	corporal por	contra el	va a hacer.	la actividad,	16 de	Derly Maritza
	medio de la auto	sedentarismo	Caminar sobre	ayudante para	abril de	Angel Moreno
Ejecución	competencia,	y haz deporte	una línea (cuerda)	fotografías de	2014	
	habilidades y		recta que estará	evidencia.		
	capacidades		ubicada en la			
	evolutivas”		cancha pegados a	Locativos:		
			ella un pie tras	cancha		
			otro, si alguno se			
			sale debe volver a	Didácticos:		

empezar de nuevo Cuerda,
 y por ultimo con gelatina,
 un gotereros y gotereros, agua.
 frutiño se hará la
 vacuna contra el Tecnológicos:
 sedentarismo cámara
 dando la fotográfica.
 explicación
 oportuna.

	Desarrollar en		En la cancha	Humanos: niños		Beatriz Andrea
	los niños y niñas	Gimnasia	realizar aeróbicos	y niñas,		Toro Taborda
Ejecución	el sentido del	rítmica	dirigidos por	responsables de	18 de	
	ritmo y la		medio de	la actividad,	abril de	Derly Maritza
	elasticidad		diferentes	ayudante para	2014	Angel Moreno
		.	géneros	fotografías de		
			musicales.	evidencia.		

Locativos:

cancha

Tecnológicos:

cámara

fotográfica,

grabadora, cd.

	Cambiar		En la cancha	Humanos:		Beatriz Andrea
	actividades	A levantarse	realizar	padres de		Toro Taborda
Ejecución	familiares	de los puestos	estiramientos de	familia, niños y	18 de	
	sedentarias por	de trabajo	preparación para	niñas,	abril de	Derly Maritza
	actividades		ejecutar juegos en	responsables de	2014	Angel Moreno
	físicas y		pareja padre e	la actividad,		
	deportivas.		hijo con pelotas y	ayudante para		
			raquetas estos	fotografías de		

juegos serán evidencia.
libres y por
ultimo por Locativo:
familias se hará cancha.
una competencia
de pimpones.

Didácticos:
pimpones,
raquetas,
pelotas.

Tecnológicos:
cámara
fotográfica.

Proyección	Generar espacios de agrado que permitan la visualización de lo que se ejecutó durante el proceso de investigación e implementación.	El fin del sedentarismo	Se realizara una galería fotográfica la cual será enviada a los padres y madres de cada niño (a) en CD, mostrándoles lo que se realizó durante la ejecución de todas las actividades de la propuesta de implementación en el ira un	Humanos: docente titular, padres de familia, niños, niñas, personal administrativo, responsables de la actividad, ayudante para fotografías de evidencia. Didácticos: fotos a exponer, agradecimientos	30 de abril de 2014	Beatriz Andrea Toro Taborda Derly Maritza Angel Moreno
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------------------------

agradecimiento Tecnológicos:
primordialmente cámara
a los niños y fotográfica,
niñas que fueron computador,
los que con su CDS,
positivismo y
ayuda se lograron
los objetivos
propuestos y
luego a los padres
y madres que
colaboraron con
dicha propuesta,
teniendo en
cuenta que fue
poca la
colaboración;

también se
realizara una
manualidad para
los niños y niñas
como estímulo y
agradecimiento.

8. Informe o protocolo de cada actividad desarrollada

Actividades de sensibilización

Identificación

Fecha: 21 de febrero de 2014

Actividad: Conversatorio educativo acerca del sedentarismo y sus causas. (Sensibilización a padres de familia)

Participantes: Padres de familia, responsables de la actividad: Derly Maritza Angel y Beatriz Andrea Toro Taborda, ayudante para tomar fotografías de evidencia.

Hora: 10: 00 am – 10:30 am

Lugar: Parqueadero de una unidad cerca al Centro Educativo Rotario Envigado

Descripción:

La actividad planeada para hoy se debía ejecutar en el salón rotario del Centro Educativo Rotario Envigado pero por motivos de una jornada limpieza y desinfección de toda la institución y por aviso tarde por parte del personal administrativo, la actividad fue llevada a cabo en un parqueadero de una unidad cerca al Centro educativo; esta unidad queda a media cuadra.

Para la ejecución de esta actividad se evidencia la poca asistencia y compromiso de los padres y madres de familia dado que solo asistieron 10 personas a dicha actividad los demás al convocarlos sacaron excusas o simplemente dijeron que si asistían pero no lo hicieron; de igual forma la poca asistencia no fue impedimento y se ejecutó la actividad.

Se da inicio a esta actividad haciendo la presentación de las responsables del proyecto, seguido de esto se cuenta un poco acerca del proyecto de investigación que se está llevando a cabo el cual impactó a los padres y madres de familia por que según ellos es un tema poco escuchado, seguido de esto se procedió a dar inicio con una pequeña exposición acerca del sedentarismo y sus causas, en esta exposición los padres y madres prestan mucha atención, hubo mucho respeto frente a lo que se exponía.

Cuando se terminó de exponer se empezó a entablar un conversatorio sobre lo que saben de este tema y lo que les expuso, en esta parte los padres de familia estuvieron muy temerosos a participar solo algunos comentaron y aportaron a lo que escucharon, los pocos que participaron comentaron que la falta de tiempo, tecnología y las zonas urbanísticas están acabando con sus hijos y con ellos lo cual está convirtiéndolos en personas sedentarias, uno comento que hace poco vio un programa el cual hablaba del sedentarismo y obesidad y que se quedaba sorprendido con los porcentajes tan altos de personas perezosas que había en Colombia que él pensó que eso solo se veía en otros países; cuando el termino de hacer el comentario se procedió a preguntarles

a todos: y ¿Qué hacen ustedes por evitar que eso pase en sus familias? Y muchos se quedaron callados y los poco que respondieron dijeron que nada.

Al ver que ya nadie quería aportar al tema y que solo miraban el reloj se dio paso a hacerles la invitación a que consultaran más sobre el tema y que no se quedaran con lo poco que les expuso dado que este tema es muy extenso y de gran importancia y así encontrarían buenas alternativas de mejora para ellos y sus hijos. Antes de hacer una despedida se le dio a cada padre de familia un plegable con alguna de la información que se les expuso y complementos de este mismo; se dio un sincero agradecimiento a las personas que asistieron y colaboraron con esta actividad.

Evaluación:

Para esta actividad se logró evidenciar como los padres y madres de familia tienen tan poco compromiso y responsabilidad con el proceso de salud y bienestar de sus hijos, de los pocos padres de familia que asistieron participaron unos cuantos, los demás mostraron poco interés frente al tema, además también se observa que el apoyo que tienen los niños y niñas en el proceso educativo y académico es de poco interés dado que la gran mayoría sigue pensando que los únicos que deben aprender son los hijos e hijas convirtiéndose así la participación en una parte negativa.

Por tal motivo el objetivo planteado el cual era desarrollar en los padres de familia conciencia acerca de los efectos que causa el sedentarismo no se cumplió en su totalidad por lo que lleva a las responsables de dicho proyecto a seguir motivando a los padres y madres de familia a la participación en actividades que los ayuden a tomar conciencia de la problemática que no solamente está afectando a los niños y niñas sino a que ellos también.

Con esta actividad quedan muchos vacíos y preguntas como ¿Será que en otra actividad programada con padres de familia irán a tener la misma disposición?, ¿Si habrá una próxima actividad con padres de familia? ¿Qué va a pasar con los niños y niñas si desde casa no hay aportes positivos? Solo se espera que todas esas inquietudes se vayan aclarando con la ejecución de más actividades que involucren tanto a padres de familia como a niños y niñas y que estos tengan muy buena disposición.

Identificación

Fecha: 24 de febrero de 2014

Actividad: Infórmate con videos sobre los efectos del sedentarismo y los beneficios del deporte y actividad física (sensibilización a niños y niñas)

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín B, responsables de la actividad: Derly Maritza

Angel y Beatriz Andrea Toro Taborda, ayudante para fotografía de evidencia (docente del grupo jardín B)

Hora: 10: 30am – 11:00 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (salón grupo de párvulos).

Descripción:

Se da inicio a la actividad dando un cordial saludo a todos los niños y niñas que asistieron al centro educativo hoy, seguido de esto se llevan al salón del grupo de párvulos donde se empezó a llevar a cabo la actividad de la siguiente manera: Se les explico a los niños y niñas que se proyectaría unos videos educativos acerca de los efectos negativos que produce el sedentarismo y los beneficios que trae realizar actividades deportivas y físicas.

El primer video que se proyectó se llama Profesor Súper O Recargado visto desde la página <http://www.youtube.com/watch?v=jrh-KboXFXE> este video trata de como los videos juegos están afectando la salud de los niños y niñas convirtiéndolos en personas sedentarias y obesas y lo que se busca es concienciar a los niños y niñas mostrando que el ejercicio físico es muy bueno para la salud.

Cuando termino el video se les pregunto a los niños y niñas que si ellos en casa jugaban mucho con video juegos, Tablet o computador y dos niños en especial dijeron que todo el tiempo jugaban y que no se despegaban, pero que iba a hacer ejercicio también.

El segundo video se llama nutrición infantil: <http://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE> este video trata de una campaña contra la obesidad infantil a través de una alimentación adecuada mencionando en él los aportes que traen los alimentos nutritivos y que con el complemento de la ejecución de deporte y actividad física estarán bien saludables y enérgicos.

Cuando termino se le conto a los niños y niñas que podían comer comida chatarra como el perro, hamburguesa y demás pero en cantidades pequeñas y en muy pocas ocasiones así evitaría que el sedentarismo y la obesidad aparecieran, que todos los alimentos se consumen sentados y en un comedor y la gran mayoría contesto que ellos comen es en el comedor pero que los papás son los que comen a veces en la cama.

El tercer video se llama actividad física, ejercicio y deporte: <http://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10> en este se observa como un niño de colegio cualquier cosa que haga lo cansa y nada le apetece mantiene una vida sedentaria activa por lo que una doctora empieza a contar la importancia de la actividad física en la vida diaria, dando explicación sobre lo que es la recreación, actividad física, comentando que se debe hacer deporte

de tres a cinco veces a la semana para que todos los organismos funcionen perfectamente; aunque el video tenía información muy importante y valdadera estuvo un poco tedioso dado que este era lento.

Cuando termino el video la gran mayoría de niños y niñas empezaron a hacer ejercicios tales como lo que ellos llaman lagartijas, corrieron por todo el salón y decían que no iban a ser como los niños de los videos todos perezosos y obesos; lo que conllevó a felicitarlos y darles un aplauso dado que tomaron muy bien la información; se realizó la despedida con la canción “hasta luego” y pasaron a su respectivo salón.

Evaluación:

Es muy satisfactorio ver como los niños y niñas del grupo jardín B tomaron la información impartida en los videos tan positivamente; aunque después de esa satisfacción es sorprendente observar como algunos niños y niñas se están apasionando por la tecnología y están dejando a un lado el deporte y las actividades físicas ya lo único que ejercitan son los dedos.

Al dar finalización a la actividad de sensibilización se evidencio que uno de los niños estaba llorando por lo cual se le pregunto qué le pasaba y el respondió textualmente “es que no quiero dejar de jugar con mi Tablet yo juego todo el día todos los días con ella hasta que se

descargue, yo no juego con nadie más” y apenas dijo esto continuo llorando por lo que se procedió a decirle que si se puede jugar con la Tablet pero que no todo el día, que por espacios de tiempo cortos y así podía jugar con papá y mamá al igual que con sus compañeros cuando se terminó de decir esto él dice “si es que el ejercicio hay que hacerlo y yo lo voy a hacer” y se limpió las lágrimas; al ver que sus compañeros estaban haciendo ejercicios el empezó a hacer lo mismo.

Para la docente del grupo fue muy impactante ver como el niño lloraba dándose cuenta que la tecnología está afectando de manera muy negativa su grupo tanto así que comento que iba a buscar estrategias de mejora para su grupo, que no solamente se iba a quedar con lo que las investigadoras ejecutaran que ella iba a ver que podía aportar para la mejora de situaciones como la que sucedió el día de hoy.

El objetivo propuesto para esta actividad es: desarrollar en los niños y niñas conciencia acerca de los efectos que causa el sedentarismo el cual considero que se llevó a cabo con éxito a pesar de los imprevistos con un niño; la información aportada a esta actividad fue impartida de manera acorde a lo que se quería concientizar en los niños y niñas. Se observó también mucho goce y disfrute al ver la proyección de los videos tanto así que después de verlos se pusieron a hacer ejercicios físicos, dieron aportes que ayudan a mejorar su calidad de vida, empezaron a darse cuenta que llevar una vida sedentaria llena de pereza es malo para la salud.

Con los videos presentados se logró alcanzar una buena sensibilización en los niños y niñas, fortaleciendo así hábitos deportivos, físicos, educativos y saludables acordes.

Identificación

Fecha: 26 de marzo del 2014

Actividad: El sedentarismo de antes y el de ahora. (Sensibilización a docentes)

Participantes: Docentes, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (responsable de la actividad: Beatriz Andrea).

Hora: 10:00 am -10:30 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (oficina de la directora).

Descripción:

Algunas docentes no pudieron asistir a la sensibilización porque no tienen auxiliar con quien dejar los niños y niñas. Asistió el comunicador de la institución dado que le pareció muy importante y de gran interés el proyecto de investigación que se está llevando a cabo. Se da inicio a la actividad explicándoles a todas las personas que asistieron a la actividad de sensibilización el proyecto de investigación que se está llevando a cabo con los niños y niñas del grupo jardín B; seguido de esto en la oficina de la directora se presentan dos videos acerca de

cómo era la vida de antes y de ahora en cuanto a al tema del sedentarismo, dichos videos se encontraron en las siguientes páginas: <http://www.youtube.com/watch?v=f3tie2ehC8k>

[Http: //www.youtube.com/watch?v=zm5JCqBa8_w](Http://www.youtube.com/watch?v=zm5JCqBa8_w). Ambos videos hablan sobre cómo era el ejercicio físico y el deporte antes y como es ahora, mencionando que el sedentarismo se ha apoderado de los niños y niñas permitiendo llegar a puntos extremos como lo son los factores de riesgo (las enfermedades cardiovasculares u obesidad).

Las docentes, directora y comunicador quedaron muy agradecidos con la proyección de los videos dado que en estos se evidencia que es lo que está sucediendo en la actualidad con los niños y niñas en la no practica de deporte y ejercicios físicos lo cual está conllevando un sedentarismo mayor; además de lo anterior nos felicitaron por que nos enfocamos en una problemática actual y porque nos ven muy enfocadas y direccionadas.

Evaluación:

Para los asistentes especialmente para el comunicador fue muy inquietante ver como los niños y niñas se están dejando llevar por los aparatos tecnológicos mencionando así que el sedentarismo es ocasionado por culpa de los adultos y las zonas urbanísticas que está obteniendo la ciudad, que por un lado los adultos no hacen la motivación y el esfuerzo suficiente para dedicar tiempo a los hijos e hijas y la excusa que tienen es que están cansados optando por jugar en casa video – juegos y que por el otro lado estamos tan llenos de casas y demás que ya los

niños y niñas se están quedando donde jugar por tal motivo el objetivo propuesto el cual fue “fomentar en las docentes conciencia acerca de los efectos que causa el sedentarismo” fue cumplido con gran éxito dado que el impacto frente a este tema y videos fue bastante alto porque hasta el momento nunca se habían puesto a pensar que el sedentarismo ya fuera un problema grande en Colombia.

Fue tan interesante e inquietante la actividad de sensibilización para las docentes, directora y comunicador que comentaron que se evidenciaba buen manejo del tema, que la recreación y el deporte eran estrategias que podrían valer la pena si se hacía buen uso de ellas y luego de esto hicieron la siguiente pregunta: ¿De qué manera están trabajando este tipo de situación? ¿Cuál es la solución que plantean? De inmediato se procedió a mostrarles el cronograma de actividades que se tienen planteadas y seguido de esto se les dijo que a través de actividades de sensibilizaciones como la que estaban vivenciando ellos, capacitaciones y ejecuciones de actividades que tienen que ver con la recreación y el deporte y por medio de esta crear hábitos sanos y preventivos.

Actividades de capacitación

Identificación

Fecha: 26 de marzo de 2014

Actividad: En busca de la salud (capacitación).

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (docente del grupo jardín B).

Hora: 10:30 am -11:30 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (aula de clase)

Descripción:

Antes de ejecutar la actividad planteada se da inicio contándoles a los niños y niñas que para evitar el sedentarismo aparte de hacer ejercicios físicos y deporte también tienen que alimentarse bien por tal motivo entre todos se preparara una deliciosa ensalada de lechuga al mencionar esto la gran mayoría dijo que no les gustaba la ensalada, que sabía maluco, que en casa no comían y que las que les daban en la escuela la dejaban; la docente del grupo afirmo los comentarios hechos por los niños y niñas que muy pocos son los que comen, a pesar de esto se les dijo que la iban a hacer entre todos y que por favor se dieran la oportunidad de probarla; dado que esta permitiría que se pusieran muy activos y que además de eso quedaría muy deliciosa; se

les menciono que el reto era darse la oportunidad de probarla y si no les gustaba no la consumían, todos estuvieron de acuerdo y participaron.

Se da inicio a la preparación lavando los ingredientes zanahoria, lechuga, limón y tomates, todos estaban muy ansiosos por colaborar después de lavar los ingredientes a cada niño se le dio un hoja de lechuga la cual picaron con la mano, se picaron los tomates, se rallo la zanahoria y por último se unieron todos los ingredientes y se les agrego el limón y cada niño y niña agrego un pizca de sal; mientras se unían todos los ingredientes se mencionaban características de cada uno.

Todos participaron de esta preparación nadie se quedó sin hacerlo, se veía en ellos mucha emoción y alegría; una niña menciono “¡um primer vez que hago ensalada”. Por último se les repartirlo unos volantes acerca del sedentarismo el cual decía “no te dejes atrapar por el sedentarismo, animo, ejercítate, llénate de energía, se muy sano y feliz”.

Evaluación:

Se evidencia con mucha sorpresa no solo de parte de las encargadas del proyecto sino de la docente del grupo como los niños y niñas después de terminada la preparación como cada uno con su cuchara empieza a probar y después de esto continúan comiendo como si lo que se

estuvieran comiendo fuera un dulce, todos mencionaban que la ensalada que habían hecho les había quedado muy deliciosa, comentando también que se iban a seguir comiendo la ensalada de la escuela y la de la casa y que también se iban a dar la oportunidad de probar otras ensaladas con otros ingredientes. La actividad ejecutada fue cumplida satisfactoriamente dado que los niños y niñas mostraron un positivo cambio en cuanto al consumo de ensalada ya que para ellos era como un tabú o algo que se les prohibía.

Se logró una buena acogida, actitud y aptitud frente a los alimentos y ejercicios no probados; se evidencia en ellos gran autonomía en la toma de decisiones acerca de lo que quieren hacer con su cuerpo y según ellos lo que quieren es ejercicio, salud y poco a poco botar la pereza. Esta actividad ayudo a que los niños y niñas vayan tomando conciencia acerca de los buenos hábitos de alimentación. La docente del grupo dio sus más sinceros agradecimientos y felicitaciones por que se logró que los niños y niñas comieran la ensalada con tanto gusto y además que se hizo en un momento lo que ella lleva luchando en unos años.

Identificación

Fecha: 11 de abril de 2014

Actividad: En búsqueda de una cultura escolar

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín B, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (practicante del INEM).

Hora: 10:00 am -11:00 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (aula de clase de párvulos)

Descripción

Se da inicio a la actividad con un cordial saludo, seguido de esto se le explica a los niños y niñas de que trata y en donde se va a llevar a cabo dicha actividad, luego se llevan al salón del grupo de párvulos dado que allí hay más asequibilidad y espacio para trabajar sin inconvenientes e interrupciones.

La autorización de pegar el tren en la pared lo concedió la directora del centro educativo quien pensó que sería muy buena idea que después de culminar la actividad se dejara pegado para que los niños y niñas de las institución pasaran a verlo y las demás docentes les hablara acerca del tema de la alimentación. Al dar inicio a la actividad los niños y niñas estuvieron muy interesados en el tema aún no se les ha olvidado de que se trata el proyecto, se procede a mostrarles el tren y lo que tiene cada vagón con su respectivo color y nombre al igual las ventajas que trae cada uno, en el vagón de los azúcares y las grasas los mismos niños y niñas comentaron que si se podían comer pero que en cantidades pequeñas para no dañar la salud.

Después de lo anterior se procede a entregarle a algunos niños y niñas que quisieron salir a participar unas imágenes de cereales, verduras, grasas, carnes, lácteos, azúcares y frutas las cuales debían ubicar en cada vagón en esta parte se observó que los niños y niñas prestaron muy buena atención y se comprometieron con la actividad dado que todas las imágenes las ubicaron correctamente primero porque ya sabían el nombre de los vagones y segundo porque dicho nombre lo asociaron con el color así les quedó más fácil todo.

Por último se les explico algunas cosas de los hábitos alimenticios y las desventajas que trae si se consumen alimentos en exceso; ante esto ya todos tienen conciencia tanto así que algunos mencionaron que ya los papás, las mamás y en la escuela si se preocupan por ellos porque les compran cosas ricas, otros en contra de ese comentario dijeron que a ellos les compran muchos dulces y lo que piden y que pocas frutas. Para dar finalización a esta actividad se condujo a los niños y niñas al aula del grupo donde se generó un espacio de reflexión y de preguntas como ¿Les gusto la actividad?, ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo se han sentido con el proyecto y las actividades realizadas hasta el momento?; las respuestas fueron muy positivas porque a todos les gusto conocer el tren y sus colores, por que según ellos están aprendiendo a comer y que les ha gustado mucho el proyecto y lo que las responsables del proyecto hacen con ellos. Nos hizo la despedida con un inmenso aplauso y agradecimiento a la excelente disposición y buen comportamiento.

Evaluación:

Con la actividad ejecutada se evidencia que los niños y niñas han logrado interiorizar los temas manejados hasta la fecha sobre todo el tema de hoy; para esta actividad se tiene planteado como objetivo: Fomentar hábitos destinados a mejorar la alimentación y aumentar la actividad física en pro de la sostenibilidad e integralidad de los niños y niñas, el cual fue un éxito dado que los niños y niñas siempre mostraron interés ante el tema, participaron activamente, escucharon lo que las responsables del proyecto les decían y siempre hubo respeto en cuanto a la petición de la palabra.

Esta actividad permitió que los niños y niñas diferenciaron entre lo que es saludable y lo que no, hubo más socialización, interacción, conocimiento y confianza frente a la actividad y a las responsables. Para la ejecución de la actividad solo un niño no quiso participar cuando nos dirigimos al aula de párvulos se puso a llorar de inmediato por lo que procedimos a preguntarle que le pasaba y el niño responde que no quiere participar que solo quiere estar con su profesora por lo que se llevó donde la profesora y ella comenta que el niño últimamente está así para todo que no es la primer vez que sucede y que esta actitud la toma por épocas que en ocasiones no quiere estar con la profesora titular; por ese lado hubo un poco de tranquilidad porque se pensó que el proyecto y las actividades las había tomado de una manera incorrecta o las responsables del proyecto no estaban haciendo las cosas bien; cabe resaltar que en las actividades anteriores ha participado activamente.

Identificación

Fecha: 14 de abril de 2014

Actividad: Ejercitémonos y alimentémonos bien

Participantes: Padres de familia, persona capacitada para dictar la charla, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (responsable de la actividad Derly Maritza Angel).

Hora: 3:30 pm - 4:30 pm

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (salón rotario)

Descripción:

Para la ejecución de esta actividad se buscó la ayuda de un fisioterapeuta con conocimientos físicos, deportivos y nutricionales; el cual se hizo presente en el horario establecido, pero resulta que los padres y madres de familia no asistieron a la citación que se les hizo con anterioridad; en esa citación se hacía la invitación de asistir a una charla sobre las diferentes actividades físicas, deporte y recreación que se pueden realizar con los niños y niñas, al igual las desventajas que trae una inadecuada alimentación; seguido de esto con el profesional en la cancha se harían ciertos ejercicios mostrando como es la posición correcta para hacerlo.

Evaluación:

Para esta actividad se tiene planteado el objetivo: Estimular a los padres de familia sobre la realización de actividades físicas básicas y una adecuada alimentación través de personal capacitado; este no se cumplió dado que los padres de familia no asistieron por diferentes motivos como el trabajo a la gran mayoría no les autorizaron la asistencia a esta charla, otros simplemente no quisieron asistir; se tuvo en cuenta que varios trabajaban y por eso la directora de la institución estuvo de acuerdo con el horario establecido.

La directora de la institución comenta que ellos ya no convocan a los padres de familia a charlas, reuniones o actividades en pro de la unión y el bienestar de los niños y niñas por que en años anteriores no han asistido, que en la última charla que hubo asistieron solo siete personas de ciento cuarenta y ocho niños y niñas por lo que los llevo a cancelar todo lo relacionado con lo anteriormente mencionado solo los reúnen para entrega de informes y procesos escolares y sin embargo faltan algunos a esto.

Se evidencia el poco compromiso que tienen los padres de familia con sus hijos e hijas dado que era una actividad que se había enunciado con muchos días de anterioridad; para las responsables del proyecto es muy triste y preocupante saber que en las pocas actividades que se han llevado a cabo y que están planteadas los padres de familia tengan poca asistencia o

simplemente no asistan a actividades tan importantes y de gran interés para la salud y bienestar tanto de los niños y niñas como de ellos.

Actividades de ejecución

Identificación:

Fecha: 16 de abril de 2014

Actividad: A evitar el sedentarismo ocasionado por la inactividad física.

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (directora).

Hora: 10:00 am -11:00 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (cancha).

Descripción:

En el grupo jardín B de 25 niños y niñas asistieron 15 a estudiar por tal motivo la actividad a ejecutar se llevó a cabo con estos.

En la visita realizada en el Centro Educativo Rotario Envigado especialmente al grupo jardín B; se da inicio a la actividad planteada con un saludo de bienvenida con la canción “hay que saludar”, luego de esto se lleva a los niños y niñas a la cancha donde se pasa a explicar y a mostrar lo que se va a hacer con los obstáculos (aros, palos, cuerdas, balones y trote); haciendo buen uso del espacio tan amplio y seguro que tiene dicha institución como lo es la cancha.

Antes de empezar con la actividad de obstáculos dos niños manifestaron que les gustaba hacer un poco de pereza, incluso uno de ellos dijo que él era muy perezoso y que por eso todo se lo hacia la mami; esta manifestación se dio porque se le estaba contando al grupo que es el sedentarismo a la cual los niños y niñas asociaron de inmediato con pereza y la siguieron llamando así después de culminar todo el conversatorio se pasó a hacer la ejecución; en esta todos los niños y niñas incluso los de las manifestaciones de pereza participaron con gran compromiso y entrega queriendo demostrar que si son capaz.

La gran mayoría siguió las instrucciones correctamente, aunque algunos se les dificulto pasa por unos obstáculos dado que se observó que falta de equilibrio y concentración en el desarrollo de la actividad física; cuando se estaba por finalizar la actividad la gran mayoría pidió que se repitiera de nuevo lo que hizo que se volvieron a hacer algunas fases de obstáculos.

Aunque se mostró seguridad y confianza en cuanto a la explicación e instrucción de la actividad y se les brindo un adecuado acompañamiento. Al finalizar se les hizo una serie de preguntas como:

¿Les gusto la actividad? todos respondieron que sí y que mucho; ¿Cómo se sintieron?,

Algunos respondieron que cansados y otros muy bien

¿Van a volver a hacer pereza o deporte?, deporte

Antes de ir al salón se hizo la despedida con una canción y seguido de esto los niños y niñas se dieron un aplauso por la excelente participación.

Evaluación:

El objetivo propuesto para dicha actividad fue cumplido con éxito dado que se generaron espacios adecuados para el aprovechamiento de diferentes series físicas y recreativas en un actividad planteada y ejecutada en las cuales los niños y niñas participaron sin inconvenientes al contrario hubo mucho compromiso y atención. Se generó en ellos conciencia acerca de la importancia que evitar el sedentarismo y en cambio de este hacer más deporte y actividades físicas; aunque se evidencio en algunos niños y niñas manifestaciones de pereza y algunas dificultades en cuanto al equilibrio y concentración no fueron impedimento para participar activamente.

Se deben seguir aprovechando oportunidades de tiempo libre que los niños y niñas tengan para ejecutar propuestas o estrategias que complementen y fortalezcan la corporalidad de los niños y niñas.

Identificación:

Fecha: 16 de abril de 2014

Actividad: Vacúnate contra el sedentarismo y haz deporte

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, responsables de la actividad: Derly Angel y

Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (directora).

Hora: 11: 00 am – 11:30 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (cancha)

Descripción:

Se da inicio a la actividad con la explicación sobre lo que se va a hacer en esta, se les dice que la actividad consta de caminar por encima de una cuerda recta y que el objetivo es no dejar de pisar la cuerda en la dirección en la que está ubicada (siempre deben ir rectos) y mantener el equilibrio, si se salen de esta deben empezar de nuevo hasta lograrlo; después de tener clara la explicación los niños y niñas procedieron a empezar.

Se evidencio mucho ánimo decían que era muy fácil que iban a pasar de una; pero cuatro niños y niñas al iniciar o en la mitad perdían el equilibrio lo intentaron varias veces pero al ver que no eran capaz y por más que se les decía que si eran capaz que lo volvieran a intentar se negaban y tomaron la decisión de no esforzase más y optaron por sentarse y observar.

Los demás compañeros se esforzaron por mantener el equilibrio y así perdieran volvían y lo intentaban hasta que lograban cumplir con la actividad propuesta. Siempre se estuvo participando con los niños y niñas para poder brindarles la suficiente seguridad y confianza que necesitaban.

Terminada esta fase de la actividad se prosiguió con la explicación acerca de la vacunación (simbólica) contra el sedentarismo para sacar la pereza del cuerpo y llamar la energía que los ayuda a ser personas activas; el ingrediente secreto de esta vacuna era jugo de gelatina.

Cuando estaban recibiendo la vacuna todos pedían que se la pusieran de nuevo, cuando se estaba terminando la actividad se hizo un juego llamado “afuera pereza afuera”; y por último se procedió a preguntarles cómo se habían sentido con la actividad la gran mayoría respondió que muy bien y que les gustaría repetirla mientras que unos cuantos se distrajeron totalmente y no

mostraron ninguna disposición. Cuando se terminó de ejecutar la actividad los niños y niñas se dirigieron a su salón y en él nos despedimos con un fuerte aplauso.

Evaluación:

Teniendo en cuenta el objetivo para esta actividad “incrementar la implementación de la dimensión corporal por medio de la auto competencia, habilidades y capacidades evolutivas”. Se evidenciaron resultados acordes a lo que se pretendía, a pesar de que cuatro niños y niñas se rindieron ante tantos intentos hubo muy buena disposición y participación; le demostraron a sus compañeros y a sí mismos que cuando se proponen algo positivo y saludable lo pueden lograr; las capacidades de cada niño y niña fueron acordes a la edad, empeño y disposición que tenían.

La dimensión corporal se debe ir incrementando de acuerdo a la estimulación que se haga con los niños y niñas en casa y escuela dado que esta permite desarrollar potencial, habilidad y agilidad para ejecutar todas las actividades deportivas y físicas que se propongan; se logró una buena actitud y positivismo con la fase de la vacunación dado que a través de esta se pudo dar explicación acerca de lo que es el sedentarismo y todo lo que puede ocasionar si no lo alejan de la vida cotidiana que mantienen.

Identificación:

Fecha: 18 de abril de 2014

Actividad: Gimnasia rítmica

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (docente del grupo jardín B).

Hora: 10: 00 am – 11:00 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (aula de clase jardín B)

Descripción

La actividad planteada para este día se debía ser ejecutada en la cancha pero por motivos del estado del tiempo (lluvioso) no se pudo ejecutar allí; por lo cual se toma la decisión de llevarla a cabo en el aula de clases del grupo jardín B.

Los niños y niñas estuvieron muy entusiasmados y todo el tiempo preguntaron que si iban a hacer ejercicios como correr, saltar o que iban a sacar la pereza, después que ellos terminan de preguntar se empieza a contar de que se trata esta actividad, trata de desarrollar la corporalidad a través de la música donde se desarrollan aeróbicos y bailes, seguido de esto se continuo con la explicación sobre la importancia de hacer deporte en donde se realiza un calentamiento y

estiramiento previo para evitar lesiones, fortaleciendo la dimensión corporal, se evidencio mucha felicidad y disposición tanto así que todos ayudaron a organizar el salón y adecuarlo para lograr una excelente ejecución.

De 19 niños y niñas que asistieron a estudiar dos no participaron de dicha actividad por motivos muy personales una quería a la mamá y solo lloraba y por más que se quiso que se integrara al grupo no deseaba y opto por sentarse y otro tiene necesidades especiales y seguía instrucciones un tiempo muy corto y luego se distraía y se iba a jugar con plastilina. Los demás niños y niñas participaron activamente supieron seguir instrucciones sin equivocarse, mostrando mucha seguridad; algunos por reírse perdían la concentración, coordinación y se confundían en la lateralidad; constantemente preguntaban si lo estaban haciendo bien o mal.

Después de una buena jornada de aeróbicos y baile se les explico que después de esto se debía hacer una correcta respiración para darle oxígeno al cuerpo y se les brindo líquido para hidratarlos también se explicaba la importancia de un correcto calentamiento, estiramiento, reparación e hidratación dado que los niños y niñas mostraron mucho interés y quedaron complacidos con la actividad y cuando terminamos alguien pregunto ¿Esto también era para botar la pereza? Por lo que le respondimos que sí que todas las actividades que hemos ejecutado hasta el día de hoy son para evitar ser personas sedentarias “perezosas”.

Por ultimo tomaron una buena cantidad de agua para hidratarse y se les brindo un estímulo de carita feliz por esforzarse tanto.

Evaluación:

Con la actividad ejecutada se evidencia que los niños y niñas vienen cambiando las actividades de tipo sedentario por actividades que generen actividad física, deporte, recreación y juegos; para todos así se equivoquen lo esencial es el esfuerzo y empeño que ponen en cada ejecución para dejar el sedentarismo a un lado; por tal motivo se cumplió con el objetivo de desarrollar en los niños y niñas el sentido del ritmo y elasticidad en donde los niños y niñas muestran mucha seguridad a la hora de realizar diferentes actividades dentro y fuera del aula, dado que el acompañamiento para esta actividad fue el adecuado obteniendo como resultado una muy buena atención y participación asertiva, se observó muy buena disposición, autonomía e identificación frente espacios de tiempo y espacio.

Es muy gratificante ver como los niños y niñas de este grupo se apropiaron de la actividad planteada y la hicieron parte de sí mismos hasta de dejar a un lado la pereza y participar con mucho positivismo y energía; trabajaron en equipo, se cuidaron unos a otros, se integraron y se guiaban para no perder la coordinación, impulso y equilibrio.

Identificación

Fecha: 18 de abril de 2014

Actividad: A levantarse de los puestos de trabajo

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, padres de familia responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (practicante del INEM).

Hora: 11: 00 am – 11:30 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (cancha)

Descripción:

La actividad a ejecutar el día de hoy se debía realizar en la cancha pero la docente titular le pidió a las responsables de la actividad que por favor se realizara en un aula de clases dado que el sol estaba demasiado fuerte como para llevar a los niños y niñas y dejarlos allí por un buen rato; por lo que se toma la decisión y se accede a su petición. Se llevó a cabo en el aula de clases del grupo de párvulos dado que es el salón con más espacio; por otro lado la actividad se debía ejecutar con los padres de familia y los niños y niñas pero resulta que no asistieron la gran mayoría comentaron que por su trabajo no podían asistir lo que llevó a ejecutar la actividad solo con los niños y niñas; la actividad era con raquetas y pelotas o pimpones y solo unos cuantos trajeron lo que se les pidió, la directora de la institución nos prestó unas cuantas que tenían pero estas no alcanzaron para todos.

Se da inicio a la actividad con un cordial saludo y agradecimiento a los niños y niñas por querer participar de la actividad teniendo en cuenta que sus padres no asistieron, seguido de esto se procede a explicar lo que deben hacer; con la raqueta van a tirar la pelota contra la pared y cuando ella rebote vuelven a hacer lo mismo hasta que se les diga que paren, como las raquetas son pocas se hizo por turnos y cada que se mencionara la palabra cambio el que tuviera la raqueta iba y se la pasaba a otro compañero.

Después de hacer este ejercicio repetitivo se permitió que los niños y niñas jugaran libremente, participaron con agrado algunos no alcanzaban a atajar la pelota cuando la tiraban y esta les caía a otros niños en el cuerpo, sin embargo no les importaba continuaban jugando y repetían varias veces el ejercicio estaban felices ejecutando y compartiendo esta actividad con los demás. Luego de terminar con la actividad uno de los niños comento “los papás no vinieron por que no pudieron pero nosotros jugamos muy rico y nos divertimos mucho” después de esto les agradeció por la buena disposición y compromiso con ellos mismos y con la actividad, se realizó un pacto anti – sedentarismo y fue que tanto en la escuela como en casa y demás sitios que permitan la actividad física van a hacer mucho deporte, ejercicios físicos y participaran de la recreación y el juego; pacto el cual todos estuvieron de acuerdo.

Evaluación:

De nuevo en la ejecución de esta actividad se evidencio la inasistencia de los padres de familia como en los hallazgos de la parte investigativa, volvieron a viciar la información, todo el tiempo comentaron que no podían o no pudieron asistir debido a su trabajo; es muy triste evidenciar el poco compromiso que tienen los padres de familia con sus hijos.

Deja como reflexión y cuestionamiento sobre ¿Cuál es el papel de los padres de familia en el proceso educativo de los niños y niñas si no se tiene un buen acompañamiento?; sin embargo a pesar de la falencia o desventaja que se presenció en esta actividad con la inasistencia de los padres de familia los niños y niñas participaron de esta y las demás actividades con mucho entusiasmo y respeto. Cada que ven ingresar al aula las responsables del proyecto al aula se llenan de emoción y alegría porque saben que se está trabajando en equipo para poder llevar a cabo las actividades positivamente y enfocadas en el deporte y la recreación para evitar el sedentarismo o la “pereza” como ellos la llaman; se considera que se debe seguir fortaleciendo el vínculo entre padre e hijo.

Fue muy satisfactorio y gratificante el comentario que hizo uno de los niños el cual fue “los papás no vinieron por que no pudieron pero nosotros jugamos muy rico y nos divertimos mucho” que un niño diga esto quiere decir que se siente muy satisfecho y que lo que se está haciendo hasta ahora si ha dejado de una u otra manera aprendizajes significativos y se ha

impactado positivamente en el proceso que se está llevando a cabo hasta ahora por comentarios como este y por la buena disposición y compromiso que han tenido con ellos mismo y con la actividad se les dio un sincero agradecimiento y estímulo (dulce).

Actividad de proyección

Identificación

Fecha: 30 de abril de 2014

Actividad: El fin del sedentarismo

Participantes: Niños y niñas del grupo jardín b, docente titular, personal administrativo, responsables de la actividad: Derly Angel y Beatriz Andrea Toro, ayudante para tomar fotografías de evidencia (practicante del INEM).

Hora: 10: 00 am – 10:30 am

Lugar: Centro Educativo Rotario Envigado (aula de clases)

Descripción:

Se inicia la actividad con una canción “hay que saludar”, seguido de esto se procede a contarles a los niños y niñas que como ellos ya sabían el día de hoy culmina una etapa muy importante para las responsables del proyecto y que para ellos como participantes también;

primero que todo se le muestra a los niños, niñas, docente titular y algunas personas del personal administrativo la galería de fotos que se realizó en un cd como muestra y recuerdo de todo lo que se hizo durante el proceso de intervención, luego se les lee el agradecimiento por haber participado arduamente de cada una de las actividades propuestas en la intervención; al ir mostrando las fotos se evidenciaba en los niños y niñas mucha alegría unos señalaban las fotos con la actividad que más les había gustado cuando se finalizó la proyección de la galería muchos de los niños y niñas dijeron que les daba pesar que no se volvieran a ejecutar actividades con ellos para el proyecto, otros que estaban felices por toda la pereza que botaron que ya no eran sedentarios a todos estos comentarios.

Terminada esta parte se les da a los niños y niñas un estímulo el cual consiste en unas manzanas en forma de agendas, un símbolo anti sedentarismo y el cd donde está la galería de fotos; los niños y niñas recibieron estas cosas con mucho entusiasmo estaban fascinados por que según ellos les habían dado muchos regalos y todo eso fue por la excelente participación; por último se le pide a todos los niños y niñas que por favor muestren a los padres de familia lo que hicieron en pro de evitar el sedentarismo.

Al finalizar toda la actividad de proyección se hace una pequeña evaluación donde se hablan de las debilidades y fortalezas de la propuesta pedagógica, de la participación, de la actitud y disposición de las personas implicadas en la investigación y seguido de esto se da un inmenso agradecimiento a todos los niños, niñas, docente titular y al personal administrativo de

la institución por haber permitido que se llevara a cabo todo el proceso de investigación y de ejecución; se hace la despedida con un aplauso.

Evaluación:

Con la ejecución de dicha actividad se pretende dar por terminada la propuesta de intervención, logrando como tal el objetivo propuesto para esta actividad final el cual era generar espacios de agrado que permitan la visualización de lo que se ejecutó durante el proceso de investigación e implementación; para esta ejecución se evidencio en los participantes sobre todo en los niños y niñas mucha satisfacción y alegría con todo lo que habían hecho en pro de su bienestar.

Fue muy interesante que al finalizar la actividad se hiciera una pequeña evaluación acerca de las debilidades y fortalezas de la propuesta pedagógica, de la participación, de la actitud y disposición de todas las personas implicadas en dicha investigación; para esta evaluación participo el personal administrativo, la docente titular y las responsables del proyecto de investigación.

Como debilidades todos los presentes tuvieron concordancia con la falta de participación y poco compromiso de los padres de familia dado que siempre que se les cito hubo alguna excusa presente; solo participaron unos cuantos en una sola actividad en las demás actividades que estaban planeadas ejecutar con los padres de familia hubo inasistencia.

Como fortalezas resaltan el positivismo con el que impactaron todas las actividades a los niños y niñas el compromiso, dedicación atención y participación fue evidente tanto de los niños y niñas como de las responsables de la investigación; mencionando así que actividades como estas se deben sostener dado que cada día se evidencia que la mayoría de niños y niñas vienen con problemas de sedentarismo, estas actividades estimularon mucho a los niños y niñas tanto así que ya tienen muy en cuenta las cosas que pasan si no se hace deporte, si hay una alimentación adecuada, sino participan en recreaciones lúdicas y demás; la docente titular comenta que se evidencian cambios en la actitud, aptitud y disposición de los niños y niñas en el momento de ejecutar actividades que comprometan el movimiento corporal.

Las actividades planteadas en la propuesta pedagógica permitieron que los niños y niñas reconocieran la importancia de los efectos que causa el sedentarismo en el desarrollo de la dimensión corporal de cada uno; además también conocieron unas estrategias usadas en cada actividad las cuales pueden seguir utilizando en el diario vivir para combatir el sedentarismo; dichas actividades se convirtieron en experiencias y aprendizajes significativos.

Para las responsables de ejecutar las actividades es muy enriquecedor y satisfactorio ver como las personas implicadas en la investigación quedaron satisfechas y contentas con el trabajo que se llevó a cabo.

9. Conclusiones

Con la realización de este trabajo de investigación llamada “Juguemos y aprendamos con nuestro cuerpo, una propuesta hacia la prevención del sedentarismo a través de la recreación y el deporte” se ha concluido que:

La comunidad educativa al adquirir mayor información y capacitación frente al sedentarismo y sus consecuencias ha traído como resultado la creación de espacios de reflexión y conciencia frente a la realidad que se está teniendo dentro y fuera de la institución, y como ésta de seguir así puede traer resultados desfavorables para los niños y niñas en desarrollo y formación.

Con la socialización de la problemática y sus consecuencias, permitió la creación de nuevas estrategias pedagógicas, espacios de interacción y campañas de prevención llevadas a cabo por las investigadoras, quienes entre pares buscan dar una posible mejoría a la realidad

actual, en la que los niños y las niñas también se han concienciado de la situación y ponen de su parte para llevarlas a cabo.

La creación de espacios recreativos y deportivos permiten que los niños y niñas tengan mayores oportunidades de gozar de una buena salud, desarrollo físico y mental, el cual podrá traer resultados beneficiosos para su vida adulta, evitando caer en el sedentarismo y problemas de obesidad.

De otro lado se puede concluir como la falta de participación de las familias e interés por las actividades formativas que la institución les ofrece, los lleva tener desconocimiento frente a la temática y por ende hábitos inadecuados en el acompañamiento de los infantes los cuales se reflejan en los tiempos extensos de ver t.v, juegos de video y otros implementos tecnológicos que entretienen a los niños y niñas; pero limitan su interacción física y corporal teniendo como resultado niños pasivos y sedentarios.

Con las actividades recreativas y deportivas realizadas e implementadas se observó el disfrute y el compromiso de los niños y las niñas para el cuidado de su propio cuerpo y estado de salud, dando evidencias del compromiso e iniciativa para el desarrollo de estas, no obstante se identificó como se cansan fácilmente o se les dificulta la ejecución de estas por la falta de experiencia y práctica.

La aplicación de juegos recreativos y estímulos para el desarrollo corporal, permiten que los niños y niñas sean más autónomos y tomen la iniciativa para la ejecución de actividades físicas y recreativas que permiten un mayor beneficio en su calidad de vida.

Es importante mencionar la importancia que tiene la corresponsabilidad y el trabajo en equipo de toda la comunidad educativa para la creación de estrategias de mejoramiento que se implementen en los ambientes naturales de los niños y niñas, convirtiéndose estos en hábitos de vida saludable, que permitirán la mejoría en la calidad de vida de los niños y niñas.

Las actividades realizadas se encargaron de demostrar que el juego es una de las mejores herramientas que tienen los docentes para los espacios de formación, viéndose evidenciado en los resultados obtenidos, en los que se identifica, la motivación, estímulo, autonomía e iniciativa de los niños y niñas para llevarlos a cabo.

Como consecuencia de esta implementación se ha observado como los espacios de socialización y la interacción entre pares se ha fortalecido y creado mayores espacios de juegos sociales y grupales en los que se incluyen actividades físicas de manera recreativa, espontánea y autónoma.

Esta propuesta de intervención ha servido para obtener mayor conocimiento frente a la temática y el reconocimiento de cómo sí es posible desde actividades y campañas de mejoramiento con acciones simples pero con objetivos claros se pueden mejorar los hábitos de vida saludable de los niños y las niñas, por medio del estímulo de la autonomía, la recreación y el deporte.

10. Lista de referencias

Alimentaria, A. E. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Alcala Madrid : Coiman S.L.

Devis Devis , J., & Peiró Velert, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados* . INO Reproducciones S.A.

Hernández Sampieri , R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Perú : El Comercio S.A.

Ortega Jimenez, J., & Obispo Alonso , J. (2007). *Manual de Psicomotricidad (teoría, exploración, programación y práctica)*. Madrid : La tierra de hoy S.L.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte, y sociedad. Lexico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Pediatrics, A. A. (2007). *Obesidad infantil: prevención, intervenciones y tratamiento* . Madrid : Medica Panamericana S.A.

Amapsi a distancia . (s.f.). *Amapsi a distancia* . Recuperado el 2 octubre de 2012, de Amapsi a distancia

<http://amapsi.org/distancia/mod/wiki/view.php?id=349&page=Teor%C3%ADa+cognoscitiva+de+Jean+Piaget>

El Mundo, Unidad editorial internet S.L. (2013). *El Mundo Salud, Medicina* . Recuperado el 15 de enero de 2013, de El Mundo Salud, Medicina

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/03/30/medicina/1269951237.html>

Nacional, M. d. (1996.). Serie de lineamientos curriculares, educación física, recreación y deporte. Recuperado el 16 de septiembre de 2013 de:

http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Salud, O. M. (s.f.). *centro de prensa* . Recuperado el 20 Julio de 2012, de centro de prensa:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Anexos

Autorización para toma de registro fotográfico



Ilustración 1 Autorización para toma de registro fotográfico febrero 3 de 2014

Sensibilización a niños y niñas

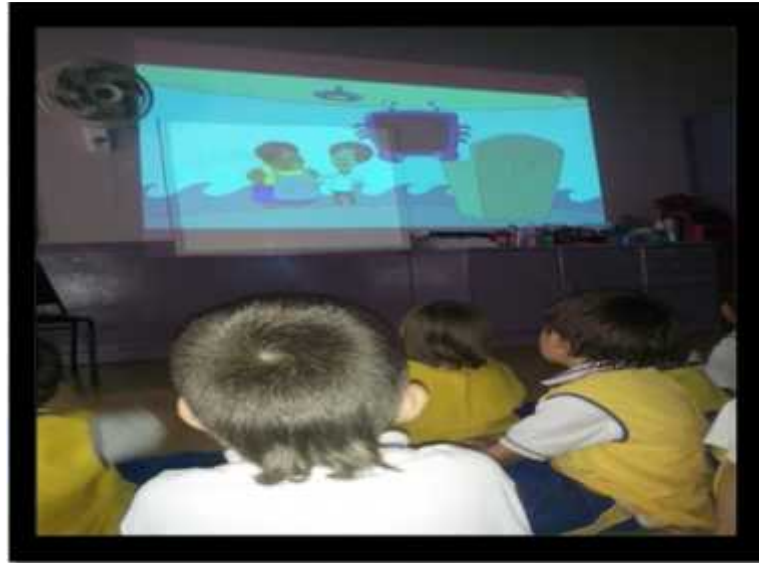


Ilustración 2 Sensibilización niños y niñas febrero 24 de 2014

Sensibilización a Padres de Familia

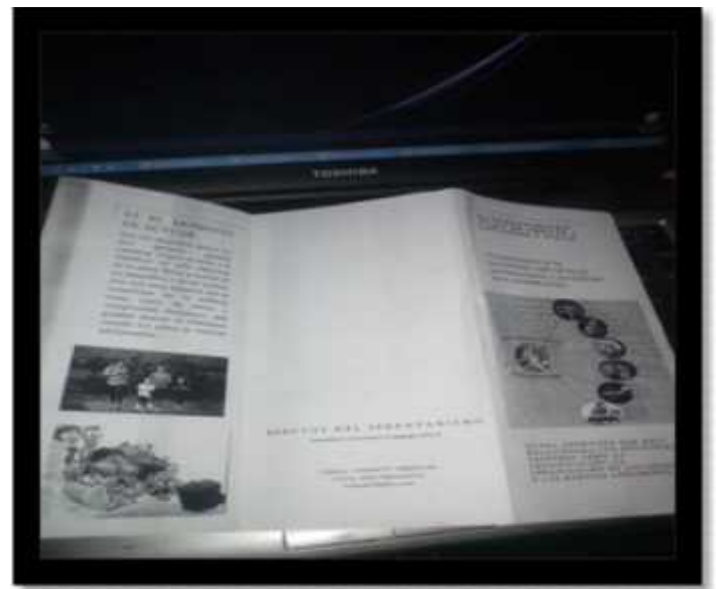
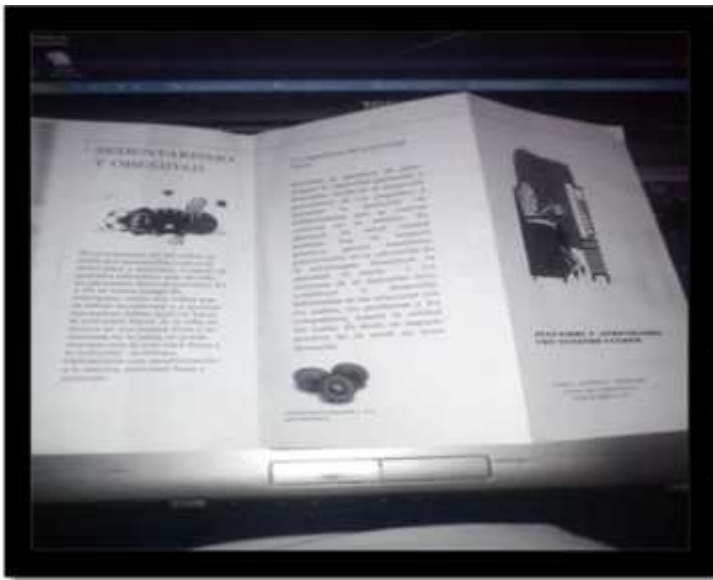


Ilustración 3 Sensibilización con padres de familia febrero 21 de 2014

Sensibilización A Docentes



Ilustración 4 Sensibilización a Docentes marzo 26 de 2014

Actividades de Capacitación

En Busca de la Salud

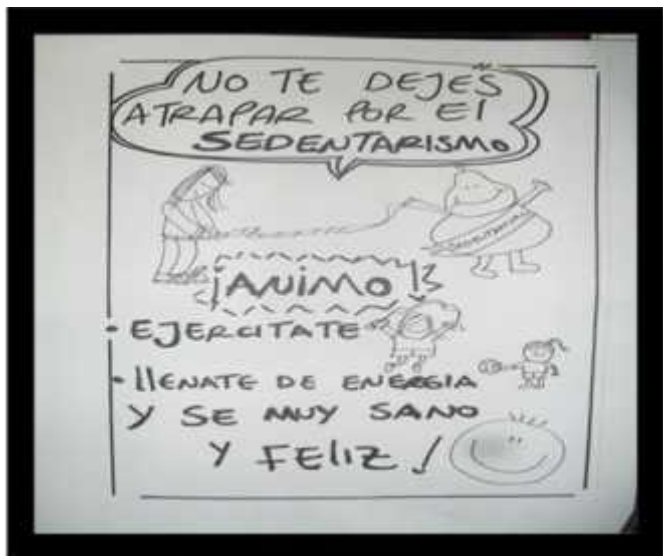


Ilustración 5 Actividad de capacitación en Busca de la Salud Marzo 26 de 2014

En Búsqueda de una Cultura Escolar



Ilustración 6 En búsqueda de una cultura escolar abril 11 de 2014

Actividades de Ejecución

A Evitar el Sedentarismo Ocasionado por la Inactividad Física



Ilustración 7 Actividad de ejecución: A evitar el sedentarismo por la inactividad física abril 16 de 2014

Vacúnate Contra El Sedentarismo Y Haz Deporte



Ilustración 8 Vacúnate contra el sedentarismo y haz deporte abril 16 de 2014

A Levantarse De Los Puestos De Trabajo



Ilustración 9 A levantarse de los puestos de trabajo abril 18 de 2014

Gimnasia Rítmica



Ilustración 10 Gimnasia Rítmica abril 18 de 2014

Actividad De Proyección

El Fin Del Sedentarismo: En el cd se plasmó el agradecimiento a los niños y niñas, docente y personal administrativo; al igual que la galería de fotos con todo lo que se ejecutó en la propuesta.



Ilustración 11 Actividad de Proyección: El fin del sedentarismo abril 30 de 2014