

**MEJORAMIENTO DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
CURSOS 401 Y 501 POR MEDIO DE LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO
AURELIO NUMERIANO.**

CAMILO A. MUÑETON GALINDO

CESAR N. RUÍZ GARCIA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ 2016

**MEJORAMIENTO DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS CURSOS 401
Y 501 POR MEDIO DE LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO AURELIO NUMERIANO**

CAMILO A. MUÑETON GALINDO

CESAR N. RUIZ GARCIA

TRABAJO DE GRADO

LICENCIADOS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

BOGOTA DC 2016

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Agradecimiento

Queremos agradecer de manera especial al profesor Jayson Bernate por su dedicación, apoyo incondicional y confianza en nuestro trabajo. También por lo que nos brindó de su experiencia como docente a lo largo de este semestre infinitas gracias.

Dedicatoria

De esta forma queremos dedicarle este trabajo primeramente a Dios y en segundo lugar a nuestras familias que son los que siempre están hay apoyándonos y brindándonos lo mejor de ellos para regalarnos un futuro prometedor muchas gracias.

AUTORES:

Camilo Andrés muñeton

Kmilomg20@hotmail.com

Cesar Ruiz

Cesarruiz1312@gmail.com

DIRECTOR DEL PROYECTO

Jayson Bernate

TÍTULO:

MEJORAMIENTO DE LOS NIVELES
DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
CURSOS 401 Y 501 POR MEDIO DE
LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO
AURELIO NUMERIANO

AÑO:

(2016)

PALABRAS CLAVES:

Actividad Física, TIC, hábitos.

RESUMEN ARTICULO:

El uso de las TIC en el proceso de
enseñanza-aprendizaje en la clase de
educación física hace que sea una

herramienta para el docente en el momento de buscar nuevas estrategias para complementar los saberes de sus educandos, además porque a través de ellos el estudiante siente más apropiación sobre temas relacionados con actividad física y va a tomar como hábitos realizar la misma utilizando su tiempo en los medios tecnológicos de forma adecuada en la búsqueda de temas académicos de su interés.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física

CONCLUSIONES:

Como hemos podido observar el uso de las TIC aporta gran variedad de recursos para el ámbito académico en este caso en la clase de educación física, porque se evidencio que a través de estos recurso el niño se siente mas atraído en el momento de presentarle la información teórica que después se le ejecutara de forma práctica, en este espacio el niño evidencio como la

tecnología tiene un uso más adecuado y productivo al ver que vieron y aprendieron cosas, también que estos recursos no son solo pasatiempo en redes sociales, juegos, videos ETC.. si no que pueden complementar sus saberes y nuevas cosas por aprender.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| 1. CONTEXTUALIZACIÓN..... | 12 |
| 1.1 Macro Contexto..... | 12 |
| 1.2 Micro Contexto..... | 13 |
| 2. PROBLEMÁTICA..... | 14 |
| 2.2 Pregunta Problema..... | 16 |
| 2.3 Justificación..... | 17 |
| 2.4 Objetivos..... | 19 |
| 2.4.1. Objetivo General..... | 19 |
| 2.4.2. Objetivos Específicos..... | 19 |
| 3. MARCO REFERENCIAL..... | 20 |
| 3.1 Marco Antecedentes..... | 20 |
| 3.2 Marco Teórico..... | 25 |
| 3.3 Marco Legal..... | 40 |
| 4. DISEÑO METODOLOGICO..... | 41 |
| 4.1 Tipo de Investigación..... | 41 |
| 4.2 Método de Investigación..... | 43 |
| 4.3 Fases de Investigación..... | 44 |
| 4.4 Población y muestra..... | 44 |
| 4.5 Instrumentos de Recolección de datos..... | 44 |
| 5. RESULTADOS..... | 46 |
| 5.1 Técnicas de Análisis de Resultados..... | 46 |
| 5.2 Interpretación de Resultados..... | 48 |
| Tabla Edad..... | 48 |

| | |
|---|------------|
| Tabla Genero..... | 48 |
| Tabla Grado..... | 50 |
| Tabla Gusto Deportivo..... | 51 |
| Tabla Práctica Deportiva..... | 52 |
| Tabla Preferencia Deportiva..... | 54 |
| Tabla Deporte..... | 55 |
| Tabla Practica Familiar..... | 57 |
| Tabla Motivación..... | 58 |
| Tabla Ejercicio Diario..... | 59 |
| Tabla Estado De Salud..... | 60 |
| Tabla Participación Deportiva..... | 62 |
| Tabla Chequeo Médico..... | 63 |
| Tabla Participación Del Colegio..... | 64 |
| Tabla Actividades Deportivas..... | 65 |
| Tabla Inclusión Extracurricular..... | 66 |
| Tabla Evaluación Salud..... | 67 |
| Tabla Participación..... | 69 |
| Tabla Participación De La Localidad..... | 70 |
| Tabla Triangulación Resultados Más Relevantes..... | 71 |
| 6. CONCLUSIONES..... | 74 |
| 7. PROSPECTIVA..... | 76 |
| 8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 77 |
| 9. ANEXOS..... | 81 |
| 10 CRONOGRAMA DEL PROYECTO..... | 111 |
| 13. CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO..... | 113 |

Introducción

La investigación de esta problemática educativa se realizó para promover estrategias a través de las TIC para incrementar los niveles de actividad física en los estudiantes de los cursos 401 y 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano del barrio san Cristóbal norte ubicado en la localidad de Usaquéen, esto permitió identificar diferentes aspectos sobre la falta de realizar una buena actividad física.

El colegio cuenta con un espacio muy pequeño donde realizan los niños su clase de educación física y se les dificulta realizar actividad física de manera adecuada con un gasto calórico moderado, la “OMS organización mundial de la salud establece que los niños de 5- 17 años deben realizar actividad física 60 min diarios” también afirma la OMS “el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil” Por ese motivo nos interesa el poder diseñar estrategias de cómo combatir esa problemática que hoy en día se está saliendo de control.

Ya en el ámbito profesional se pretende conocer más el contexto estudiantil y así proponer mediante las tecnologías de la información y comunicación (TIC) estrategias que ayuden a mejorar los niveles de actividad física en los estudiantes de los cursos 401 y 501 de primaria del Colegio Marco Aurelio Numeriano del barrio san Cristóbal norte de la localidad de Usaquen.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

En este trabajo de investigación se busca la implementación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en los niños de los cursos 401 y 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano y a través de esto incrementar los índices de actividad física que posea esta población en específico que son niños que van de los 9 a los 11 años de edad.

1.1 Macro contexto:

Este proyecto de investigación se realizó en Colombia, en la ciudad de Bogotá, localidad de Usaquén, en el Colegio Marco Aurelio Numeriano la población pertenece a estratos 2 y 3 con diferentes ocupaciones laborales, con una población de 418.792 aproximadamente.

Se quiere dar a conocer que los recursos tecnológicos son una buena herramienta para ser más innovadores y fundamental para el aprendizaje de los niños en el ámbito académico especialmente en la clase de educación física, les ayuda a favorecer ese instinto de exploración en ese medio brindando a los estudiantes y profesores nuevos conocimientos, aportando al docente esa capacidad de búsqueda.

Innovando cada día con nuevas estrategias didácticas y pedagógicas para el mejorar los niveles de actividad física en los cursos 401 y 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano contribuyendo a su proceso de formación y sus dimensiones.

1.2 Micro contexto:

El Colegio Marco Aurelio Numeriano, es un edificio de tres pisos el patio es pequeño mide 20 m de largo por 15m de ancho el cual no cuenta con recursos o escenarios deportivos, tampoco los hay alrededor de la institución y esto dificulta que los niños realicen una buena actividad física, es un colegio que va de preescolar, primero a quinto de primaria, cuenta con un numero de ochenta (80) estudiantes los cuales son repartidos según su grado, nosotros pensamos trabajar con los niños de cuarto (4) y quinto (5) grado los cuales cuentan con un numero 30 estudiantes. Con diferentes habilidades y estratos sociales.

La misión del colegio va fundamentada en impartir educación integral y trabajar por el cambio que conlleve la educación como proceso a través del cual se pueda llegar a la innovación desde todos los puntos de vista educativos, con el desarrollo de la ciencia y la tecnología para la transformación de la comunidad educativa.

La visión del colegio va dirigida en aportar a la sociedad estudiantes integrales académicamente y espiritualmente, con la capacidad de participar, transformar e impulsar gestiones que favorezcan el desarrollo del entorno y así mismo la comunidad académica trabajara con los estudiantes las competencias y estándares académicos que les permitan interactuar en el contexto de los nuevos tiempos y poder responder a las exigencias individuales y sociales del entorno donde se desenvuelvan.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Descripción del problema

Hoy en día es normal en la sociedad que vivimos la falta de actividad física puede ser por varios factores los cuales influyen directamente con la salud de las personas.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1946 definió la salud como *“Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (1).(Organización Mundial de la Salud, 2009)

Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aún en ausencia de enfermedad. Además, con el añadido "social" de que la salud depende también de factores de la comunidad humana; no es algo que una persona pueda alcanzar aisladamente.

Se pretende influir con los niños del grado 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano que posiblemente tengan un bajo nivel de actividad física ya que no tienen el espacio suficiente para la realización de las actividades físicas requeridas para ellos, por esa razón es que se dificulta subir los niveles de actividad física, posterior a esto la mala utilización de la tecnología y el tiempo libre que evidencian los niños hace que tengamos la posibilidad de intervenir de forma adecuada y oportuna para contrarrestar el problema a tratar, por eso es importante que a través de los conocimientos y el dominio que tienen ellos en los medios tecnológicos se puedan utilizar como punto a favor en el momento de unificar las TIC con la realización de actividad física, es importante que los niños tengan actividades físicas con un gasto calórico adecuado para su edad

porque si no pueden llegar a sufrir de sobre peso y este sería el punto de partida para enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y trastornos psíquicos.

Frente a lo anterior es importante abordar a esta población para poder crear en ellos hábitos de realización de actividad física con el fin de que ellos a lo largo de su vida no vayan a sufrir enfermedades causadas por la ausencia de actividad física, y más si se utilizan los recursos tecnológicos que ellos saben emplear para complementar este proceso.

2.2 ¿Pregunta problema?

¿Cómo incrementar los niveles de actividad física mediante las tic en los estudiantes de los cursos 401 y 501 del colegio marco Aurelio Numeriano del barrio san Cristóbal norte, de la localidad de Usaquén?

2.3 Justificación

Esta investigación es muy importante porque queremos ver cuáles son los niveles de actividad física que tienen estudiantes de los cursos 402 y 501 de Colegio Marco Aurelio Numeriano durante y después del colegio, que aspectos externos influye para que no haya buena práctica deportiva (espacio, material, metodología etc.), ya que en algunos niños se pueden ver buenos y malos niveles de actividad física y por esa causa queremos observar y evaluar mediante encuestas, unidades didácticas y diarios de campo que nos ayuden a obtener resultados precisos ya sea positivo o negativo.

De la misma manera con los resultados obtenidos se realizara un análisis que indique cuales son los niveles de actividad física de los 30 estudiantes en los grados 401 y 501 y así poder intervenir mediante las tecnologías de la información y comunicación (TIC) incrementando los bajos niveles de actividad física mediante diferentes herramientas, recursos y estrategias que ofrecen los recursos tecnológicos, porque es primordial ayudar al niño a que su nivel de actividad física incremente de forma considerable y así mismo su calidad de vida, porque la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta la mortalidad mundial (6% de las muertes en todo el mundo) según la OMS (1), queremos que mediante nuestra investigación se haga más frecuente la actividad física ya que la OMS nos indica que los niños entre 5 y 17 años inviertan como mínimo 60 min de actividad física en el día con una intensidad moderada y vigorosa.

Es de resaltar que esta investigación va ligada a una población de niños entre los (9-11 años), lo cual preocupa como licenciados físicos la falta de actividad física que tienen ellos, por eso se quiere afectar y apoyar por medio de las TIC (Tecnología De La Información y

Comunicación) esta población la cual es muy inducida por los diferentes medios tecnológicos que poco a poco les van quitando el hábito de realizar actividad física y van obteniendo una vida sedentaria.

Las TIC serán utilizadas como herramienta para enlazarlas a través de unidades didácticas con la actividad física y de esta forma buscar la mejor forma de contrarrestar los niveles bajos de A.F con la población a tratar. Siendo enfáticos con informar sobre la prevención y detención de los problemas que conlleva la obesidad y el sedentarismo, dándoles a conocer herramientas sobre el cuidado del cuerpo, buena alimentación y emplear el tiempo libre en actividades que tengan un gasto calórico adecuado para ellos.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Mejorar los niveles de actividad física mediante las TIC en los estudiantes de los cursos 401 y 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano ubicado en la localidad de Usaquén, Barrio San Cristóbal Norte.

2.4.2. Objetivos específicos

- Diseñar estrategias a través de los recursos tecnológicos que sirvan para el incremento de los niveles de actividad física.
- Promover hábitos que involucren la práctica de actividad física.
- Proponer las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como una herramienta para mejorar los niveles de actividad física en el Colegio Marco Aurelio Numeriano.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco antecedentes

El ministerio de educación, cultura y deporte, secretaria general y técnica, crean el proyecto llamado el uso de las TIC en educación en el año 2003, las palabras claves que utilizan para el mismo son aprendizaje, enseñanza, tradicionales, este proyecto trata sobre el uso de las TIC como proceso de enseñanza y aprendizaje que trae cambios sobre la actualidad que se evidencia en el entorno, lo cual debe ser muy aprovechado por el docente en el momento de la implementación de estrategias para el educando, se evidencio que el uso de las TIC en el ámbito educativo es muy valiosa pero como se sabe la tecnología va más adelante que la de un aula educativa pero se sabe que a través de ella el estudiante se va a sentir mas interesado y atento dentro de la institución.

El autor Tebes (2016), crea el proyecto llamado las TIC y la educación física en el año 2016, las palabras claves que ellos utilizan son Tecnologías, deportes, explotar, herramientas, este proyecto afirma que está comprobado que las nuevas tecnologías son de gran importancia en el deporte de alta competencia. La paridad que se vislumbra en la elite de los deportes ha llevado a explotar al máximo la incorporación de nuevas herramientas que ayuden a buscar y lograr ese pequeño y gran detalle que los diferencie del resto. Sin embargo, cada vez son más los docentes de Educación Física que encuentran en las TIC una manera de enriquecer sus clases. que trae trabajar con las notebooks del Programa Conectar Igualdad. Como se explica una de las principales utilidades es la posibilidad de observar y compartir videos que ejemplifiquen la información dada en clase respecto de la técnica y los ejercicios que requiere cada deporte, y otros más informativos relacionados con la historia, el reglamento y las tácticas de las disciplinas tratadas. Para seguir trabajando

Los autores del grupo Tiching crean el proyecto titulado las TIC en educación física en el año 2013, como palabras claves ellos utilizan las siguientes Conocimientos, recursos, conocimiento, este proyecto afirma las TIC ofrecen una gran variedad de ventajas que ya han sido utilizadas y adaptadas en otras materias complementando las actividades y conocimientos que cada día imparte a los alumnos. Por eso es importante que como docentes de Educación Física creer en el potencial y en los beneficios que las TIC pueden ofrecer, que no se limitan únicamente al recurso de un día de lluvia. Puede complementar por ejemplo el estudio del cuerpo humano con un ejercicio interactivo en el que el alumno bajo la supervisión, demuestre su conocimiento identificando los músculos y demás partes del cuerpo que le permita investigar e indagar el tema abordado, Pero no todo es bueno en este nuevo camino, la implantación de las TIC necesita el desarrollo de una mentalidad abierta. Pensar que hay recursos por todas partes, quizás no son recursos pensados para enseñar pero no por eso son menos interesantes. Fragmentos de partidos, el cronómetro o la cámara de tú móvil, la grabación de una coreografía, una hoja de Excel, etc. pueden convertirse en recursos increíbles para que las clases día a día sean más interesantes e innovadoras para el desarrollo intelectual del estudiante.

Tecnologías de la información y la comunicación, ya no nuevas tecnologías

Aunque las TIC no se deben reducir exclusivamente al mundo de la informática, sí que es cierto que en gran medida se han agrupado un buen número de acciones en este campo. Los primeros esfuerzos en la formación del profesorado estuvieron dirigidos a enseñarnos unos lenguajes, más o menos complicados según la percepción del receptor, pero en cualquier caso lenguajes imprescindibles para programar y organizar la funcionalidad de los nuevos equipos. Estamos hablando del esfuerzo de alfabetización tecnológica, que continuó con la formación del usuario para manejar la máquina y aprovechar una programación ya establecida. Ahora el usuario es capaz de interactuar con la máquina, aunque no lo sea de rentabilizar al 100% lo que ésta permite. (Capllonch, 2005).

En muy pocos años las TIC se han situado como una herramienta imprescindible para nuestras vidas, y lo han hecho aportando unas características fundamentales. Aun aceptando salvedades o excepciones, las TIC se han asentado permitiendo un acceso generalizado de la población. Han marcado como criterio facilitar el acceso mediante una progresiva facilidad en el uso. Seguramente desde la revolución industrial no se había vivido ningún fenómeno que afectara de manera tan importante a las relaciones entre las personas. Se le achaca a las TIC una clara participación en el desarrollo de la democratización de la sociedad. El acceso masivo a la información, la posibilidad de aportar opinión desde cualquier rincón del mundo y en cualquier momento ha revolucionado, sin duda, las reglas de juego de nuestra sociedad. (Capllonch, 2005).

Las tic en la educación física; motor de innovación.

La Educación Física se beneficiará de las tecnologías, pero indudablemente la “competencia digital y sobre el tratamiento de la información” también se estimula desde el potencial de la actividad física. El alumnado siente curiosidad por verse en videos o fotografías, manejar programas que les han servido o le servirán en la asignatura, conocer resultados, clasificaciones, calendarios, etc. El concepto del uso de las TIC más como medio que como fin, encuentra en la Educación Física un aliado fundamental. Con la aparición de las TIC el alumnado adquiere protagonismo, puede decirse que se reorganizan los roles de profesor y estudiante y se generan nuevos esquemas de interacción. No pretenderemos en este momento hacer un balance del desarrollo de las TIC en Educación Física. La literatura de los últimos años ha realizado esta función y hay excelentes ejemplos (Capllonch, 2005; Arévalo 2005.)³ Por otro lado la Educación Física para Capllonch ,2005“ha tardado décadas en ser reconocida como un área curricular en los centros escolares” (Como se citó en Lanapsa, S/F), pese al optimismo que encierra esta afirmación otros estudios muestran una situación más incierta y marcan todavía una desventaja en relación con otras áreas (Polo), (Dalmau &, 2004,2008)En cualquier caso parece indiscutible el esfuerzo que el área ha realizado en los últimos 30 años y también es aceptable reconocer que el profesorado ha estado en este periodo con una actitud dinámica próxima a cualquier iniciativa de innovación. No obstante, como reconocen determinados autores (Capllonch); (Capella, 2007) hay algunos otros elementos discutibles en cuanto a las relaciones entre las TIC y la asignatura. Resulta especialmente expresiva la afirmación de Capella (Capella, 2007) cuando dice: “yo soy de aquellos profesores que creen con toda la convicción del mundo que la educación física tiene que hacerse en el gimnasio, en el patio o en el parque. ¡Que la

educación física tiene que hacerse jugando, saltando y sudando!” Nos hemos posicionado así igualmente cuando nos hemos referido a los “compromisos de la Educación Física” (Generelo & Guillén, 1992; Generelo, Julián, Soler & Zaragoza, 2004).

3.2 Marco teórico

| CONCEPTO | AUTOR | DEFINICION |
|-------------------------------|--|--|
| Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dunn et al. ☐ (Sonstroem, 1984) | <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la depresión y de la ansiedad. • Construir una autoestima más sólida. |
| TIC | <ul style="list-style-type: none"> ☐ (Capllonch, 2005). ☐ Biddle | <ul style="list-style-type: none"> • Esquemas de interacción. • bajos niveles de ocio Tecnológico. |
| Actividad Física en los niños | ☐ OMS | <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares • actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa |
| Obesidad y nutrición | ☐ Bastos, Afranio de Andrade | • Peso ideal, consumo de alimentos |
| Sedentarismo | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Maria José Madarnás ☐ 2016 | • Crear hábitos saludables de buena actividad física en el tiempo libre que tienen los niños |

Tabla Elaborada por el grupo de investigación.

Actividad física

El autor Dunn habla sobre comportamientos y demás ocasionados por la falta de actividad física y al mismo tiempo asegura “Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad, es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocia a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión, (Dunn, (200))”(Ramon & Ramírez & Vinaccia citado en Dunn & Paluska y Schwenk, 2004).

Según lo que afirma Dunn podemos decir que la actividad física es supremamente importante en el diario vivir del ser humano no solo para disminuir el sedentarismo sino también para estar a pleno con todas nuestras capacidades las cuales a veces se pueden atrofiar por distintas situaciones a las cuales estamos expuestos en el día a día, para ello es primordial tener una actividad física constante la cual nos ayude a tener una estabilidad personal y al momento de interactuar con las demás personas que nos rodean, esto puede contribuir notablemente en el momento de la toma de decisiones no acelerarse a las situaciones que se nos van apareciendo en las obligaciones que tenemos como ser humanos que somos al contrario pensar, analizar y ver más allá de lo que puede ocurrir al momento de tomar una decisión definitiva que pueda afectar de una buena o mala manera a nuestra vida.

El siguiente autor hace un aporte importante a nuestro trabajo afirmando lo siguiente, “La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud.

Por ejemplo, “la participación de los individuos en un deporte o en ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984) (1).

Teniendo en cuenta con lo que expresa Sonstroem 1984 sobre la participación de la humanidad y su vital importancia en la realización de actividad física para la mejora de su estilo de vida, podemos decir con esta afirmación es elemental que el sujeto a través del deporte y los distintos escenarios deportivos tenga una buena interacción con el entorno social con el fin de fortalecer sus relaciones interpersonales, considerando que la actividad física es uno de los grandes factores del fortalecimiento de un autoestima solido e íntegro él pueda contribuir a un mejor desarrollo cognitivo del sujeto, según lo nombrado anterior mente nuestra perspectiva frente a lo que se quiere lograr con el proyecto es precisamente que el sujeto tenga confianza en sí mismo y para alcanzar esto se tomara como herramienta principal la realización de actividad física la cual será complementada con la utilización adecuada de las TIC (Tecnologías de La Información y la Comunicación).

TIC

El autor Capllonch 2005 es uno de los que más apoya este proyecto ya que él dice, “La Educación Física se beneficiará de las tecnologías, pero indudablemente la “competencia digital y sobre el tratamiento de la información” también se estimula desde el potencial de la actividad física. El alumnado siente curiosidad por verse en videos o fotografías, manejar programas que les han servido o le servirán en la asignatura, conocer resultados, clasificaciones, calendarios, etc. El concepto del uso de las TIC más como medio que como fin, encuentra en la Educación Física un aliado fundamental. Con la aparición de las TIC el alumnado adquiere protagonismo, puede decirse que se reorganizan los roles de profesor y estudiante y se generan nuevos esquemas de interacción, según lo que plantea el autor acerca de las tic en educación física será una

herramienta más innovadora para los estudiantes porque tendrán la facilidad de observarse a través de videos, imágenes etc., además que el alumno tendrá una mayor participación en el aula de clase ya que habrá una mejor interacción profesor alumno, dando una mejor utilidad a los recursos tecnológicos en el ámbito académico y personal mejorando así su calidad de vida y a través de esto informarse y combatir las complicaciones que se dan llevando una vida sedentaria y concentrarse de gran manera con los recursos tecnológicos. (Capllonch, pág. 2005).

Obesidad y Nutrición

Los siguientes autores (Anderson & Wadden, 2005) hablan con exactitud del sobre peso “La obesidad, durante mucho tiempo, fue considerada un trastorno del comportamiento que resultaba, simplemente, del exceso en el consumo de alimentos y/o de la inactividad física. Es lógico pensar que ambas circunstancias están asociadas con el aumento de peso corporal. A pesar de ello, estudios recientes revelan que el peso corporal está sujeto a una determinación genética substancial, respondiendo a una variación aproximada de un tercio en cuanto al Índice de Masa Corporal (Anderson & Wadden, 2005). Siguiendo lo que afirma el autor es importante contribuir a que el sujeto sea consciente de los problemas que conlleva un sobre peso para la salud de que es una enfermedad que es muy severa la cual se deja avanzar y en el momento que se quiera controlar ya es muy difícil, por eso la importancia de tener un punto de equilibrio entre la realización de actividad física complementada con una buena alimentación.

Ahí donde este proyecto interviene ya que a través de videos, blogs, imágenes y demás páginas que informan y crean hábitos de buena alimentación se lograra complementar una estabilidad entre la buena nutrición y la realización de actividad física el estado mejorable del sujeto.

De la misma manera Coutinhno 1999 afirma “En relación al estilo de vida moderno, (Coutinho 1999, 2005) asegura que el hábito de comer fuera de casa contribuye al aumento del tejido adiposo de las personas, ya que mayormente, las comidas suelen ser ricas en grasas y contienen un alto contenido calórico. Así mismo, aun siendo no demasiado pesadas, se tiende a desarrollar un consumo exagerado de estos alimentos, por lo que el efecto final se traduce en un elevado consumo calórico que contribuye de este modo al aumento del tejido adiposo” así como lo cita (Coutinho 1999, 2005). De acuerdo a lo que dice el autor podemos asegurar que el alto consumo de la comida chatarra es un gran problema que tenemos en este tiempo ya que la falta de tiempo, y la economía hacen que la sociedad esté ligada a este tipo de alimentos, la raíz del problema va a fondo al pensar que los consumidores no saben de las consecuencias que esto abarca a corto plazo para su salud, viendo este problema nos hace buscar soluciones radicales para que la gente sea consciente de lo que comen y más lo que le brindan a sus familiares yaqué si tuvieran la suficiente información de una buena alimentación no existiría consumo de estas comidas.

A través del proyecto se pretende que la gente esté informada del daño de una mala alimentación y aún más si hay ausencia de una buena actividad física esto se formara atreves de las Tic en conjunto con buenos hábitos de nutrición y ejercicio

Actividad física en población infantil

La relación dosis-respuesta vincula el aumento de la actividad física a una mejora de los indicadores de salud cardiorrespiratoria y metabólica. En conjunto, la evidencia observacional y experimental respalda la hipótesis de que una mayor asiduidad e intensidad de la actividad física desde la infancia y a lo largo de la vida adulta permite a las personas mantener un perfil de riesgo favorable y unas menores tasas de morbilidad y de mortalidad por enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus de tipo 2 en algún momento de su vida. En conjunto, las investigaciones parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. En general, parece probable que un mayor volumen o intensidad de actividad física reportará beneficios, aunque las investigaciones a este respecto son todavía limitadas. (9-11)(Organización Mundial de la Salud, 2009), según lo que afirma la OMS sobre el tiempo requerido de actividad física en los niños durante un día podemos decir que quizás muchos de los sujetos de nuestra población a tratar no cumplen con estos estándares establecidos ya que como lo hemos mencionado su colegio no tiene una zona apropiada para hacer práctica deportiva, posterior a esto los niños todos los días en su tiempo libre lo están empleando en los medios tecnológicos que a su vez “les ayuda a pasar el tiempo sanamente”(Organización Mundial de la Salud, 2009). Por eso queremos apoyarnos en las TIC para incrementar los niveles de actividad física en estos niños creándoles hábitos saludables para el beneficio de su salud.

Sedentarismo

De tal manera Madarnas 2016 afirma “Alimentarse es una de las necesidades básicas del todo ser vivo. Durante la niñez y la adolescencia, la alimentación de los niños depende de los padres, por lo que los errores cometidos pueden tener graves repercusiones durante toda la vida de los hijos”(Madarnás, 2016).

“Evitar cuadros de depresión y ansiedad porque no se sientan con fuerzas suficientes para atender sus obligaciones o cumplir las expectativas que se tienen de ellos “como lo manifiesta (Madarnás, 2016) es muy importante lo que dice la autora porque sabemos que los verdaderos protagonistas de la alimentación de los niños son los padres si ellos no tienen o no están informados de como brindar una buena alimentación es aún más probable que el niño obtenga enfermedades por el sobre peso, posterior a esto la falta de motivación hacia el niño para que realice actividad física o practique algún deporte es muy notoria ya que prefieren brindarles computadores, tabletas o consolas de videojuegos para que tengan un pasatiempo, pero no se dan cuenta el gran daño que les hacen porque si tenemos una mala alimentación y además falta de actividad física esto contraerá muchas enfermedades al niño.

En este punto es donde se hace importante la buena utilización de las TIC apoyadas en la actividad física porque si tenemos personas que sepan utilizar de buena manera los recursos tecnológicos y que además en ellos se informen y tengan presente las enfermedades y los beneficios de realizar algún tipo de deporte que así mismo les genere un gasto calórico significativo.

De igual manera Mardanás, 2016 afirma “Cuando se piensa en adicciones lo primero que nos viene a la mente son las drogas, el tabaco o el alcohol, pero no son las únicas cosas que pueden ser muy adictivas. Las nuevas tecnologías también pueden llegar a engancharnos de tal forma que cambiemos incluso nuestros hábitos de vida para seguir conectados a la red.(Madarnás, 2016). Siguiendo estas afirmaciones nos damos cuenta de los grandes problemas a los cuales están expuestos las nuevas generaciones porque sin una buena utilización de la tecnología se puede crear una adicción que cada día será más grande porque simplemente el sujeto sentirá que es un complemento en su diario vivir y si sumamos a esto la ausencia de práctica deportiva hará que el problema se complique aún más para la salud de las personas, como el autor (Dunn et al, 2004), Afirma la actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocia a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión”, según esto sabemos que si las personas practican deporte o algún tipo de ejercicio en su diario vivir y no están abstraídos por los medios tecnológicos serán más activos y menos ansiosos que aquellos que están absorbidos totalmente por la ola tecnológica que acecha a las nuevas generaciones.

3.3 Marco legal

En relación con nuestro trabajo de investigación se encuentra el siguiente artículo el cual da a conocer la importancia de las tecnologías de la información (tic).

Según la ley general de educación (Ley 115) 1994, artículo 20, donde se establece los objetivos generales de la Educación básica, evidenciando la importancia de generar espacios que faciliten el acceso a diferentes medios, en este caso el de la tecnología; Ítem “a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.”

“por la cual se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las tecnologías de la información y las comunicaciones- (TIC), se crea la agencia nacional de espectro y se dictan otras disposiciones”. (Ley no.1341, 30 julio 2009).

4. DISEÑO METODOLÓGICO

Marco metodológico.

En la siguiente etapa se evidenciará el tipo de investigación, enfoque y método, los cuales fueron utilizados en el desarrollo del trabajo de investigación, por otra parte se recopiló información y al mismo tiempo nos demuestra las distintas fases que se escogieron para la presente monografía:

4.1. Tipo de investigación.

Mixto.

Johnson (2004) “es el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (p. 17).

Hernández Sampieri

De tal manera como lo afirma Hernández Sampieri “los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como una integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Hernandez Sampieri & Pilar Lucio, 2006).

Nuestra investigación es de carácter mixta ya que nos permite coger las fortalezas de los métodos de investigación cuantitativa como cualitativa y combinarlas para obtener mejores resultados, es así como representan un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos, para obtener una mayor claridad en nuestro trabajo; es de vital importancia conocer la fusión de

los métodos y nunca perder de vista lo que conlleva cada uno, brindándole al investigador varias herramientas y técnicas las cuales contribuyan el proceso de la investigación obteniendo resultados positivos, claros y efectivos.

De acuerdo con lo establecido por Johnson y Onwuegbuzie (2004) definieron los diseños mixtos como “(...) el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (p. 17). Por esta razón este trabajo de investigación tiene como finalidad la recopilación de datos pertinente, analizando cuantitativamente como cualitativamente de tal manera que se tengan en cuenta las dos directrices para llevar a cabo una mejor claridad y apreciación de resultados.

Como recomienda Sousa y Costa (2007): “(...) los métodos mixtos se refieren a un único estudio que utiliza estrategias múltiples o mixtas para responder a las preguntas de investigación y/o comprobar hipótesis” (p.3) Por lo tanto los autores nos dan a conocer que por medio del método mixto hay varias herramientas las cuales le permiten al investigador mayor facilidad a la hora analizar los resultados obtenidos.

Por último, es conveniente anotar que el método de investigación mixto utilizado para Para este trabajo, dio como resultado una obtención y recopilación de datos los cuales fueron de gran ayuda para para la sostenibilidad de la monografía .En definitiva lograr que cada persona busque e innove con estrategias; y logre dar diversas soluciones a dichos problemas.

4.2. Método de investigación:

Descriptiva.

Modo sistemático las características de una población, situación o área de interés.

Aquí los investigadores recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento (Ávila Baray, H. 2006) (1).

La investigación se realizó en el Colegio Marco Aurelio Numeriano con los niños de los cursos 401 y 501 los cuales están conformados por 30 estudiantes, el primer acercamiento que se tuvo con ellos fue en el inicio de la aplicación de los instrumentos que en este caso el primero fue la encuesta que se realizó para saber sus hábitos y frecuencia en la realización de actividad física, posterior a esto con los resultados obtenidos y con la necesidad de la población se diseñaron los diarios de campo los cuales consistían en presentarles a través de los medios tecnológicos un video y un blog para que fueran familiarizando para el momento en que salieran al patio de la institución a evidenciar de forma teórica lo que ya habían aprendido en la sala de informática.

Por último se realizó un diario de campo para conocer su entorno y sus costumbres dentro de la institución, también para evidenciar de qué modo la intervención que se hizo a través de las unidades didácticas que efecto había tenido en el momento de su práctica de actividad física dentro del colegio

4.3 Fases de la investigación.

Al ejecutar una investigación hay un orden de pasos para poderla realizar, los cuales dan un cuerpo organizado, de otro modo es muy importante llevar a cabo un orden en la estructura de nuestra investigación. Por este motivo se llevaron 4 fases para realizar esta investigación.

Primero que todo se detectó la problemática (identificación), los instrumentos que se utilizaron para la investigación (diseño), como se ejecutaron los instrumentos en la problemática (intervención), y para concluir en análisis de los datos obtenidos en la investigación (evaluación de resultados).

4.4 Población y muestra.

La monografía fue desarrollada en el colegio Marco Aurelio Numeriano con los cursos 401 y 501, quienes están compuestos de 30 estudiantes y su director de grupo respectivamente, se ve la falta de información y el mal uso de las tecnologías de la información y comunicación TIC, Dándonos así bajo conocimiento de los beneficios y desventajas.

4.5. Instrumentos de recolección de datos:

Encuesta.

La encuesta fue uno de los de los instrumentos más importantes en nuestro proyecto ya que nos da muchos puntos de vista sobre los estudiantes del grado 501 y 401 del Colegio Marco Aurelio Numeriano sobre actividad física y diferentes aspectos que son similares a ellas, además de estos datos también teníamos la oportunidad de tener un contacto con ellos más cercano y así poder ganarnos su confianza para que en el momento de aplicar los otros instrumentos fueran ellos mismos.

Unidad didáctica

La unidad didáctica fue muy útil ya que la utilizamos para las planeaciones de nuestras intervenciones, y nos dio un orden para realizarla dándonos descripción, objetivos indicadores, competencias etc. Y nos da un margen para realizarla con unas pautas elaboradas acorde de la necesidad de la población, con el fin de encontrar los resultados más precisos.

Diario de campo

El diario de campo fue una herramienta muy útil donde nos ayuda a recoger información cronológicamente con mayor detalle, las problemáticas, puntos de vistas positivos, negativos, desarrollo de la sesión , manejo de grupo etc. Y a si mediante este instrumento tenemos más fácil la capacidad de observar y llegar a conclusiones más reflexivas, evaluando también la problemática que estamos interviniendo, por este método nos resolvió muchas dudas y preguntas que teníamos sobre como los estudiantes del colegio marco Aurelio Numeriano del grado 501 y 401 de primaria utilizaban las tecnologías como método de investigación y aprovechamiento del tiempo libre para la realización de actividad física por medio de las tecnologías de la comunicación e información (TIC), y nos dieron a entender que ellos no aprovechan las tecnologías para realizar actividad física o investigar si no las utilizan para jugar, ver videos, y estar en redes sociales. En conclusión el diario de campo fue una herramienta muy útil para mejorar nuestro proyecto.

Todas las investigaciones siempre están ligadas con instrumentos de recolección de datos, siendo así una herramienta muy productiva a la hora de analizar los datos y dándole al investigador diferentes puntos de vista sobre los resultados obtenidos. Siendo así que en el trabajo de investigación está compuesto por una encuesta, unidad didáctica y diario de campo son los instrumentos que utilizamos para la realización de ella dándonos una interpretación más detallada sobre la problemática, intervención, y evaluación

5. RESULTADOS

5.1. Técnicas de análisis de resultados.

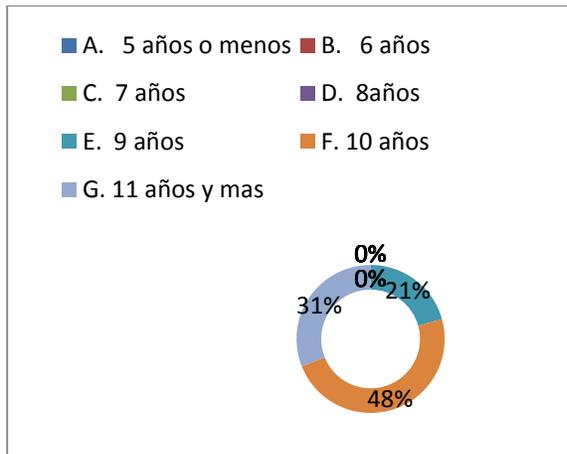
Ya obtenido los resultados de la encuesta realizada en el colegio se tabulo y se graficó las preguntas 1 por 1 dándole un análisis y una triangulación, después se intervinieron 3 veces mediante las unidades didácticas haciéndoles diferentes actividades al los estudiantes con las tecnologías de la información y comunicación Tic y finalizando se utilizaron diarios de campo para ver la evolución que tenían los estudiantes en el transcurso de las actividades propuestas y realizadas en la institución.

El curso 401 está conformado por 16 estudiantes 8 niños y 8 niñas el cual su promedio de edad es de 9 y 10 años, el curso 501 está conformado por 14 estudiantes 8 niños y 4 niñas con el promedio de edad de 10, 11 y 12 años, se puede ver que en el grado 401 hay igualdad de género y el grado 501 hay más niños que niñas. La situación es saber el conocimiento que tienen ellos sobre las TIC en la actividad física y a si proponer estrategias para que sean utilizadas de buena manera para mejorar los niveles de actividad física en ellos. La encuesta y los diarios de campo que desarrollamos allá observamos más a fondo el pensamiento del estudiante en el ámbito de

actividad física y las tecnologías de la información y comunicación TIC. Y nos da a conocer como ellos utilizan las tecnologías hay puntos positivos como negativos sobre ellos pero estos instrumentos nos resolvieron preguntas que no teníamos tan claras y concisas.

5.2 Interpretación de resultados

Tabla Edad

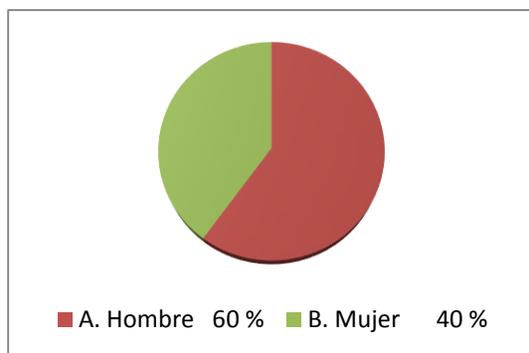


En base a la preguntas los datos obtenidos por las encuestas se representarán en una gráfica de círculo o torta, En la tabla edad podemos observar que se encontro 48 % de niños y niñas de 10 años, seguidos por un 31 % de 11 años, y el 21 % restante en el rango de 9 años y un 0% en las demas respuestas, teniendo un total de 30 estudiantes en los dos cursos 4° y 5°, del total de los encuestado se observa un limite de edad entre los 11 años y mas.

Tabla genero

| P2 | SEXO | RESPUESTAS |
|----|--------|------------|
| A. | Hombre | 18 |
| B. | Mujer | 12 |

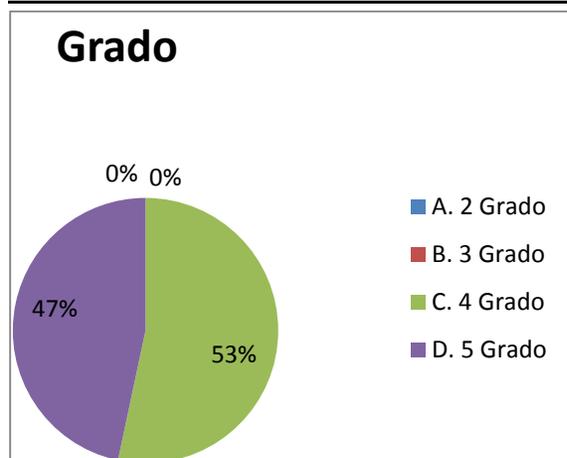
Total niños:30 30



En la tabla de Genero podemos observar la diferencia de tipo de sexo dando lugar aun 60 % hombres ,seguidos por un 40% mujeres, obteniendo una totalidad de 18 hombres y 12 mujeres, dando una suma de 30 estudiantes del Colegio Marco Aurelio Numeriano en los cursos 4° y 5° de primaria, del total de los encuestado se observa que hay más tipo de sexo hombre que el de las mujeres con un porcentaje del 60%.

Tabla Grado

| P3 | ¿En qué curso estas? | RESPUESTAS |
|--------------|----------------------|------------|
| A. | 2 Grado | 0 |
| B. | 3 Grado | 0 |
| C. | 4 Grado | 16 |
| D. | 5 Grado | 14 |
| Total | | 30 |



En la tabla de grado podemos observar que se encontro 47 % de 5° con la suma de 14 estudiantes , seguidos por un 53 % de 4° con un restante de 16 estdiantes ,y un 0% en las demas respuestas, teniendo un total de 30 estudiantes en los dos cursos 4° y 5°, del total de los encuestado se observa que hay mas niños en el 4° con una totalidad de 16 estudiantes.

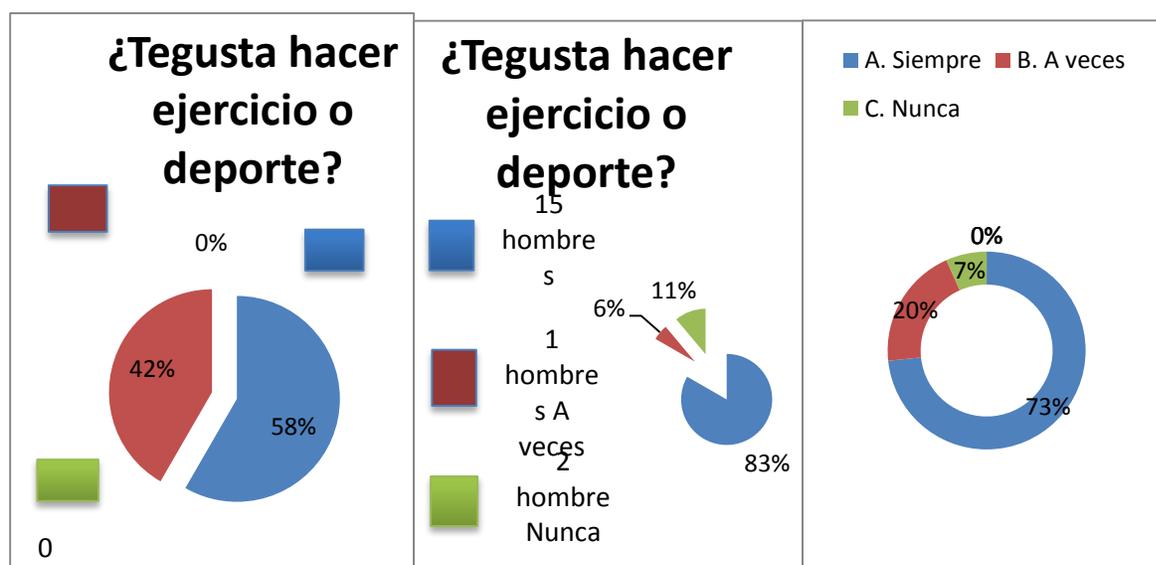
Tabla Gusto Deportivo

| P4 | ¿Te gusta hacer ejercicio o deporte? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|----|--------------------------------------|------------|-----------|---------|
| A. | Siempre | 22 | 7 | 15 |
| B. | A veces | 6 | 5 | 1 |
| C. | Nunca | 2 | 0 | 2 |
| | | TOTAL: | 12 | 18 |
| | | | 30 | |

G1

G2

G3



En la siguiente tabla de gusto deportivo podemos observar que la pregunta es si a los alumnos les gusta hacer ejercicio o deporte las respuestas fueron diferentes las mujeres

respondieron en la G1 que un 58 % respondieron siempre (7 mujeres), un 42 % a veces (5 mujeres) y un 0% nunca (0 mujeres). En la G2 Los hombres respondieron un 83% que siempre hacian ejercicio o deporte (15 hombres) un 6 % a veces (1 hombre), y nunca con un 11% (2 hombres). ya en G 3 en general los dos generos se ve un 73 % que siempre, un 20% que a veces y un 7 % que nunca hacen ejercicio o deporte, el total de los encuestados se observa que a un 73% siempre realiza ejercicio.

Tabla Practica deportiva

P5 ¿Practicaste RESPUESTAS MUJERES HOMBRES

deporte o

realizaste

fuera del

horario

durante 30

min o más?

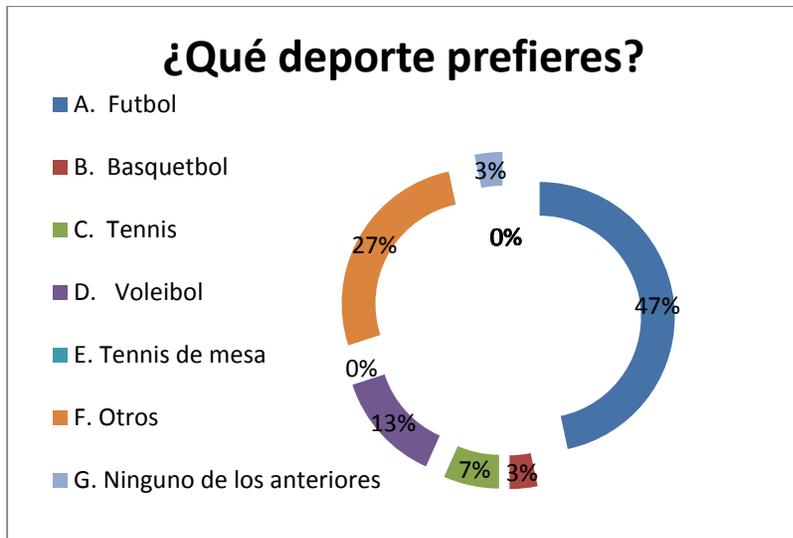
| | | | | |
|---------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| A. | 3 o más | 8 | 2 | 6 |
| | veces por | | | |
| | semana | | | |
| B. | 1 o 2 veces | 17 | 10 | 7 |
| | por semana | | | |
| C. | No practique | 4 | 0 | 4 |
| | deporte | | | |
| D. | No practico | 1 | 0 | 1 |
| | deporte | | | |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



En la siguiente grafica y tabla nos muestra si el estudiante realiza o practica AF 30 min o mas, en la tabla p5 podemos observar que se encontro un 57 % 1 o 2 veces por semana (10 mujeres y 7 hombres) , con un 27 % 3 o mas por semana (2 mujeres 6 hombres), seguido po un 13 % que no practico deporte (0 mujeres 4 hombres),y con un restante del 3 % que no practico deporte (1 hombre), del total de los encuestados se evidencia que la mayoria de los estudiantes practica activamente un deporte o actividad fisica

Tabla preferencia Deportiva

| P6 | ¿Qué deporte prefieres? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|--------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Futbol | 14 | 4 | 10 |
| B. | Basquetbol | 1 | 0 | 1 |
| C. | Tenis | 2 | 2 | 0 |
| D. | Voleibol | 4 | 3 | 1 |
| E. | Tenis de mesa | 0 | 0 | 0 |
| F. | Otros | 8 | 3 | 5 |
| G. | Ninguno de los anteriores | 1 | 0 | 1 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



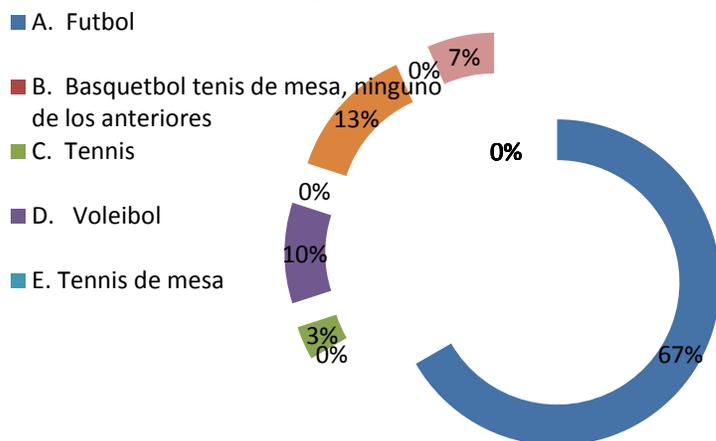
En la tabla de preferencia deportiva podemos observar que se encontro con un 47 % (4 mujeres, y 10 hombres con un total de 14 respuestas), seguidos por un 27 % otros deportes (3 mujeres, 5 hombres con un total de 8 respuestas),con un 13 % el voleibol(3 mujeres y 1 hombre con un total de 4 respuestas),un 7% el tenis (2 mujeres 0 hombres),con un restante del 3 % en el basquetbol (1 hombre), y por ultimo un 3% ninguno de los anteriores (1 hombre) ,obteniendo asi un 0% el tenis de mesa, del total de los encuestado se evidencia la gran variedad de preferencias de los estudiantes, en cuanto ala practica de deportes tanto en el colegio como afuera.

Tabla Deporte

| P7 | ¿Qué tipo de deporte prácticas en | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|----|-----------------------------------|------------|---------|---------|
|----|-----------------------------------|------------|---------|---------|

| el colegio o fuera | | | | |
|---------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| del? | | | | |
| A. | Futbol | 20 | 8 | 12 |
| B. | Basquetbol tenis de mesa, ninguno de los anteriores | 0 | 0 | 0 |
| C. | Tenis | 1 | 1 | 0 |
| D. | Voleibol | 3 | 2 | 1 |
| E. | Tenis de mesa | 0 | 0 | 0 |
| F. | Otros | 4 | 2 | 2 |
| G. | Ninguno de los anteriores | 0 | 0 | 0 |
| H. | No practico deportes ni actividad física | 2 | 0 | 2 |
| TOTAL: | | 30 | 13 | 17 |

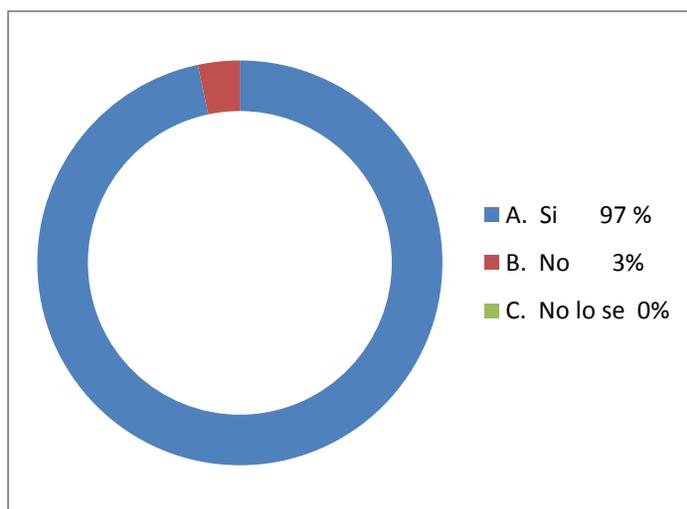
¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de el ?



En la tabla deporte nos da a conocer que un 67% practican fútbol (8 mujeres 12 hombres con un total de 20 respuestas) ,seguido de un 13 % otros deportes ;desendiendo estan con un 7%, con un 10 % el voleibol y no practica deportes. del total de los encuestados se muestra los diferentes deporte que practican tanto en la escuela de formacion deportiva o en el colegio,y se evidencia un 0% restante en el basquetall tenis de mesa y ninguno de los anteriores.

Tabla Practica Familiar

| P8 | ¿Algún familiar tuyo, como papa, mama, hermanos, primos ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|-----------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 29 | 12 | 17 |
| B. | No | 1 | 0 | 1 |
| C. | No lo se | 0 | 0 | 0 |
| | Total | 30 | 30 | |

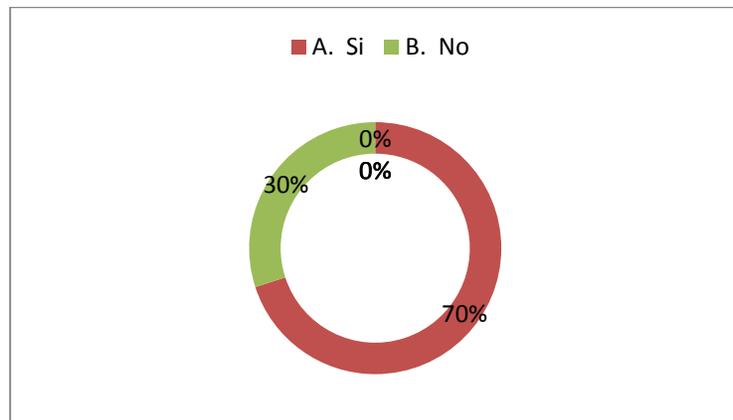


En la tabla de practica familiar podemos observar un 97 % dice que si que la gran mayoría de familiares ya sea primos, tios, padres, hermanos si desarrollan un deporte o actividad fisicca (12 mujeres y 17 hombres con un total de 29 respuestas), 3 % que no que no conocia algun familiar (1 hombre), y con 0% no lo se nadie respondio esa pregunta, Se pudo evidenciar

que la mayoría si conoce algun familiar que practique un deporte o unma actividad fisica , y muy pocos que no, del total de los encuestado se observa un limite de edad entre los 11 años y mas.

Tabla Motivación

| P9 | ¿Tu familia te incentiva a practicar algún deporte actividad física? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|---|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 21 | 10 | 11 |
| B. | No | 9 | 2 | 7 |
| TOTAL: | | 30 | 30 | |



En la tabla de motivacion podemos observar que se encontro un 70 % que si que lo motivan para hacer deporte o actividad fisica ya sea dentro o fuera del colegio (mujeres 10 y hombres 11),) y el 30 % no los incentivan a una buena practica de actividad fisica (2 mujeres y 7

hombres), se evidencia que 30 estudiantes 21 hay una motivacion familiar para que practique o realice actividad fisica y 9 estudiantes restantes no los motivan ,ya sea por que no conocen los beneficios que aporta la realizacion de ejercicio a los niños de esta edad.

Tabla Ejercicio Diario

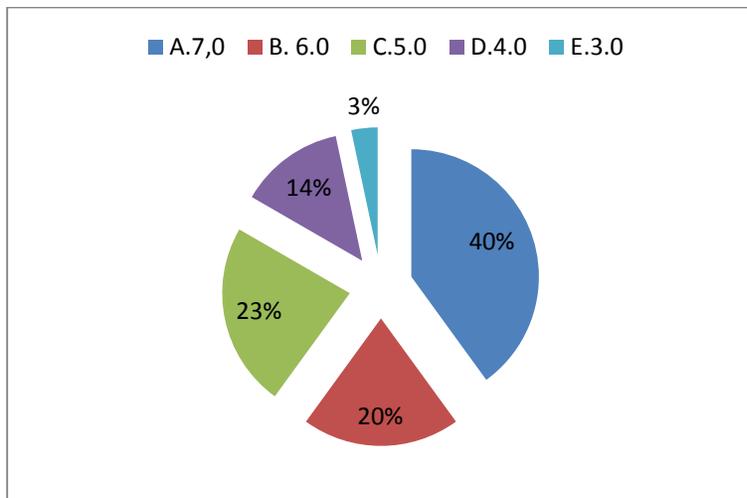
| P11 | ¿Cuántos minutos diarios caminas? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|--------------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Entre 0 y 10 minutos. | 5 | 2 | 3 |
| B. | Entre 11 y 20 minutos. | 11 | 4 | 7 |
| C. | Entre 21 y 30 minutos | 3 | 2 | 1 |
| D. | Entre 31 minutos y más. | 11 | 5 | 6 |
| Total | | 30 | 13 | 17 |



En la tabla de ejercicio diario podemos observar que un 36% que respondieron entre 11 y 20 minutos (4 mujeres y 7 hombres), con un 37 % entre 31 y mas minutos diariamente (5 mujeres y 6 hombres),un restante del 17 % entre 0 y 10 minutos(2 mujeres y 3 hombres) y por ultimo el porcentaje mas bajo es de 21 y 30 minutos (2 mujeres y 1 hombre) dando un total de 30 estudiantes, se evidencia que la mayoria de ellos caminan , ya puede ser de la casa al colegio unos pueden vivir lejos y otros cerca, entonces por esa razón se pudo ver la variacion de porcentajes en esta pregunta.

Tabla Estado De Salud

| P12 | Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le pondrías? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES | |
|------------|---|-------------------|----------------|----------------|-----------|
| A. | 7,0 | 12 | 3 | 9 | |
| B. | 6.0 | 6 | 5 | 1 | |
| C. | 5.0 | 7 | 2 | 5 | |
| D. | 4.0 | 4 | 2 | 2 | |
| E. | 3.0 | 1 | 0 | 1 | |
| | | Total: | 30 | 12 | 18 |



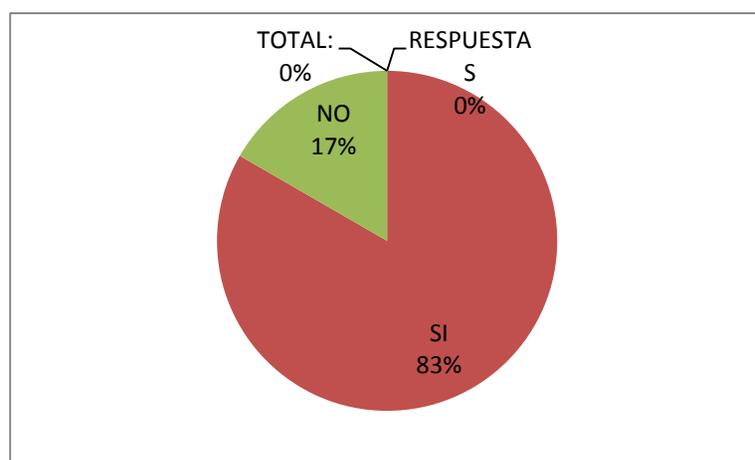
En la tabla estado de salud nos da a conocer una calificación de 3.0 a 7.0, con un 40 % su nivel es de 7.0 (3 mujeres y 9 hombres con un total de 12 respuestas), seguido de un 20 % 6.0 (5 mujeres y 1 hombre con un total de 6 respuestas), con un 23 % 5.0 (2 mujeres y 5 hombres con un total de 7 respuestas), un 14% 2 mujeres y 2 hombres con un total de 4 respuestas), por ultimo lugar un 3 % de 3.0 (1 hombre solo respondió), por concluir el estado de salud según los estudiantes va descendiendo según las respuestas de la A a la E.

Tabla Participación Deportiva

| P13 | Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado o asistido a actividades que promuevan el deporte, | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|-----|--|------------|---------|---------|
| | | | | |

la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?

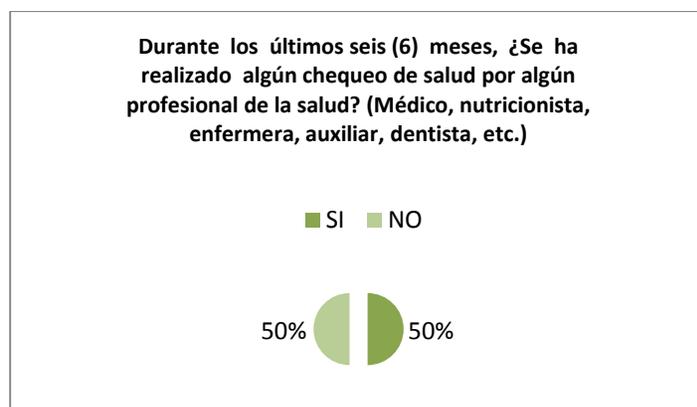
| | | | | |
|---------------|----|-----------|-----------|-----------|
| A. | Si | 25 | 12 | 13 |
| B. | No | 5 | 0 | 5 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



En la tabla de participacion deportiva se observa que un 83 % respondió que si (12 mujeres y 13 hombres con un total de 25 repuestas),seguido de un 17 % respondió que no que no ha participado en los ultimos 6 meses en actividades (5 hombres respondieron), se evidencia un 83% que ha asistido en los ultimos meses ha actividades que promuevan el deporte ya sea en el colegio como en la localidad de usaquen

Tabla Chequeo Medico

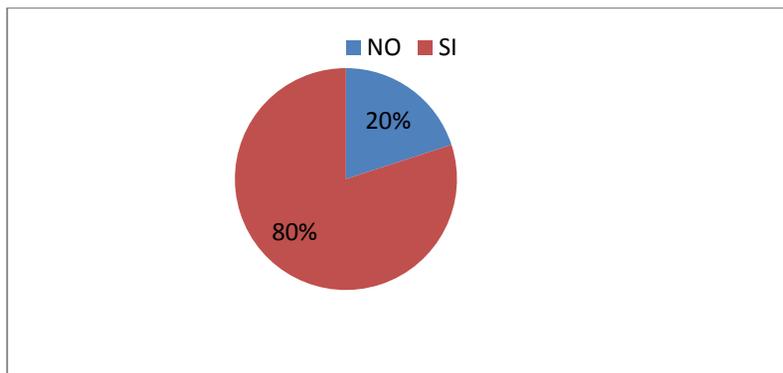
| P14 | Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.) | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|---|------------|-----------|-----------|
| A. | Si | 15 | 7 | 8 |
| B. | No | 15 | 5 | 10 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



En la pregunta chequeo medico se observa un 50% respondio que si y el otro %50 que no, el si (7 mujeres y 8 hombres con un total de 15 respuestas) el no (5 mujeres y 10 hombres con un total de 15 respuestas). se evidencia que entre los 30 encuestados se ve que la mitad de ellos si se han hecho un chequeo medico durante los ultimimos 6 meses y la otra mitad no.

Tabla Participacion Del Colegio

| P15 | ¿Encuentras que el colegio marco Aurelio Numeriano, ayuda a promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 20 | 4 | 16 |
| B. | No | 10 | 8 | 2 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |

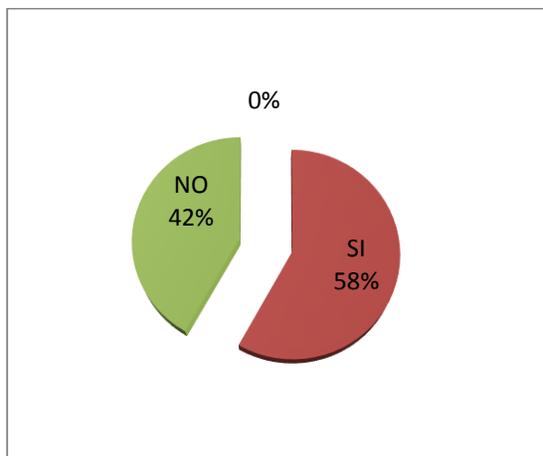


En la tabla participacion del colegio se observa un 80 % dijo que si que en colegio promovian la actividad fisica (4 mujeres y 16 hombrescon un total de 20 respuestas) seguido de un 20 %

respondio que no (8 mujeres y 2 hombres con un total de 10 respuestas), se evidencia que un 80% Encuentro que el Colegio Marco Aurelio Numeriano, ayuda a promover la actividad física, como el deporte y las caminatas.

Tabla Actividades Deportivas

| P16 | ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 18 | 9 | 9 |
| B. | No | 12 | 3 | 9 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



En la tabla actividades deportivas se observa el 58 % respondió que si (9 mujeres y 9 hombres con un total de 18 respuestas),seguido de un 42 % no (3 mujeres y 9 hombres con un total de 12 respuestas).

Se identifico que un 58% esta de acuerdo con la implementacion de actividades extracurriculares deportes o actividades fisicas en el colegio.

Tabla Inclusion Extracurricular

| P16 | ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio? | RESPUESTAS | SI | NO |
|---------------|--|-------------------|-----------|-----------|
| A. | Si | 26 | 11 | 9 |
| B. | No | 4 | 1 | 9 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |

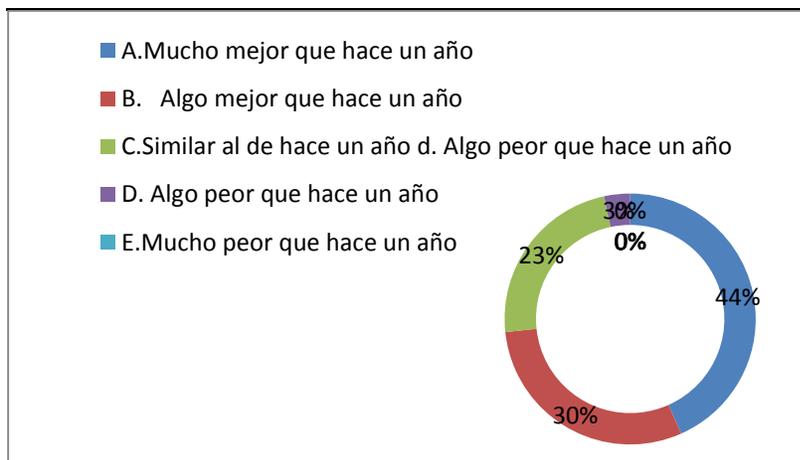


Se observa en la tabla inclusion curricular con un 94% que si (11 mujeres y 15 hombres con un total de 26 respuestas) seguido de un 6 % que no (1 mujer y 3 hombres con un total de 4 respuestas), se evidencia que en los resultados obtenidos, la gran mayoria con un total del 94%,dicen que si en un futuro cercano les gustaria ejercer la acticidad fisica o deporte de manera profesional.

Tabla Evaluacion Salud

| P18 | . Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿dirías qué? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|------------|---|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Mucho mejor que hace un año | 13 | 4 | 9 |

| | | | | |
|---------------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| B. | Algo mejor que hace un año | 9 | 4 | 5 |
| C. | Similar al de hace un año | 7 | 4 | 3 |
| D. | Algo peor que hace un año | 1 | 0 | 1 |
| E. | Mucho peor que hace un año | 0 | 0 | 0 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |

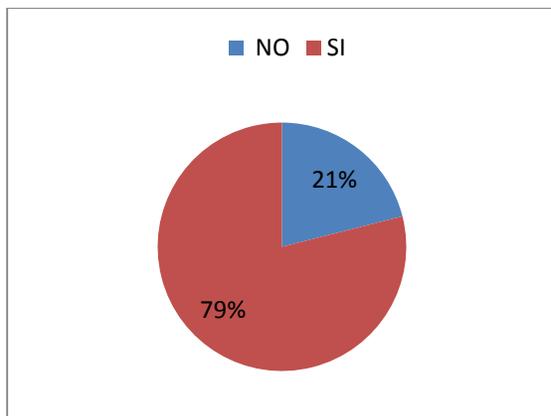


En la tabla de evaluación salud se evidencia un 44 % responde que mucho mejor (4 mujeres 9 hombres con un total de 13 respuestas), otros respondieron en un 30% algo mejor (4 mujeres y 9 hombres con un total de 9 respuestas) seguido de un 20 % similar al de hace un año (mujeres 4 y hombres 3 con un total de 7 respuestas), y con un 3 % algo peor con un hombre que respondió y un 0% mucho peor.

Podemos observar que la mayoría de estudiantes han mejorado su estado de salud y otros bajos ;ya sea por una buena alimentación, chequeos médicos, y falta de actividad física.

Tabla Participacion

| P19 | ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|------------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 19 | 4 | 15 |
| B. | No | 11 | 8 | 3 |
| | | TOTAL: | 30 | 12 |
| | | | 12 | 18 |

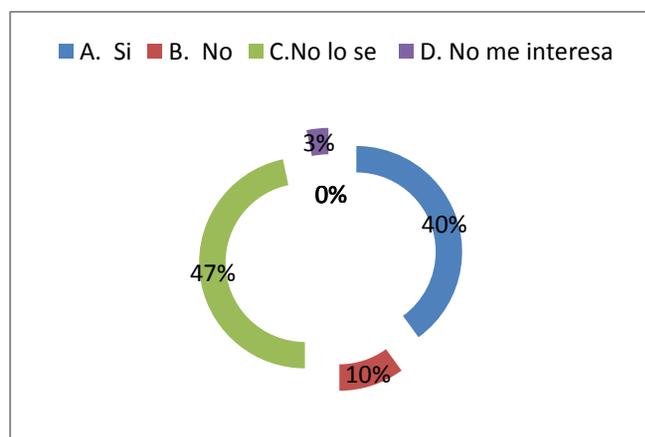


En la tabla de participacion se obtiene un 79 % rspondio que si (4 mujeres y 15 hombres con un total de 19 respuestas), seguido de un 21 % que no participaba (8 mujeres y 3 hombres con un total de 11 respuestas) .

Se percibe que los estudiantes participan en actividades extracurriculares creadas por el colegio como artes, campeonatos, deportes en especifico.

Tabla Participacion de la Localidad

| P20 | ¿Piensas que la localidad de Usaquén promueve la realización de deporte, actividad física o recreación? | RESPUESTAS | MUJERES | HOMBRES |
|---------------|--|-------------------|----------------|----------------|
| A. | Si | 12 | 6 | 6 |
| B. | No | 3 | 1 | 2 |
| C. | No lo se | 14 | 4 | 10 |
| D. | No me interesa | 1 | 1 | 0 |
| TOTAL: | | 30 | 12 | 18 |



La ultima pregunta es de vital importancia, ya que los niños dieron a su conocer su punto de vista, piensan que en la localidad de usaquen promueven la realizacion de un deporte o

actividad física ,ya sea en parques ciclovia etc, Seguido de un 47 % respondió que no lo sabía que no tiene idea como promueven la realización de ejercicio que no están informados (mujeres 4 y hombres 10 con un total de 14 respuestas) ,de igual manera 40 % respondió que si está informado si realiza actividad física ya sea en los lugares donde hacen eventos (6 mujeres y 6 hombres respondieron con un total de 12) con un 10% respondieron que no que en la localidad de usaquen no promueben o no están informados de las actividades que hacen (1 mujer y 2 hombres con un total de 3) y para terminar a un 3 % no le interesa (1 mujer) se evidencia gran variedad de respuestas que los chicos del Colegio Marco Aurelio Numeriano opinan de que la localidad de usaquen promueva la actividad física.

Triangulación de resultados mas relevantes:

| TEORIA | OBSERVACIÓN | POSTURA PEDAGOGICA |
|--|--|--|
| <p>1. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado asistido a actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?</p> | <p>Se evidencia que en el Colegio Marco Aurelio Numeriano, un 83% que ha asistido en los últimos meses ha actividades que promuevan el deporte ya sea en el colegio como en la localidad de Usaquén.</p> | <p>Mi postura pedagógica está de acuerdo en que los niños del colegio Marco Aurelio Numeriano , realicen actividad física ya que los ayuda a tener una vida más saludable</p> |
| <p>2. En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de</p> | <p>Se evidencia que en los resultados obtenidos, la gran mayoría con un total del 94%, dicen que si en un futuro cercano les gustaría</p> | <p>Mi postura pedagógica está de acuerdo en que los niños del colegio Marco Aurelio Numeriano, desde muy pequeños tengan conciencia de mantenerse día día realizando actividad física, muchos de ellos</p> |

| | | |
|---|---|---|
| manera profesional? | ejercer la actividad física o deporte de manera profesional. | tienen referencias de deportistas colombianos y algunos niños se identifican con ellos y dicen que ha futuro les gustaría ejercer actividad física o ser un deportista profesional. |
| 3. ¿Piensas que la localidad de Usaquén promueve la realización de deporte, actividad física o recreación? | Se evidencia gran variedad de respuestas que los chicos del Colegio Marco Aurelio Numeriano opinan de que la localidad de Usaquén si promueve la actividad física. | Mi postura pedagógica está de acuerdo en que la localidad de Usaquén, promueva o incentive los niños desde muy pequeños hacia la realización de actividad física o algún deporte en específico |
| 4. ¿Cuántos minutos diarios caminas? | Se muestra que la mayoría de los estudiantes caminan, ya puede ser de la casa al colegio unos pueden vivir lejos y otros cerca, entonces por esa razón se pudo ver la variación de porcentajes en esta pregunta. | Mi postura pedagógica está de acuerdo en que los niños del colegio Marco Aurelio Numeriano, con el simple hecho de llegar caminando a su colegio o casa ,ya están realizando actividad física |
| 5. ¿Qué tipo de deporte prácticas en el colegio o fuera de él? | Del total de los encuestados se muestra los diferentes deporte que practican tanto en la escuela de formación deportiva o en el colegio el más elegido fue le futbol, y se evidencia un 0% restante en el básquetbol tenis de mesa y ninguno de los anteriores. | Mi postura pedagógica está de acuerdo en que los niños del colegio Marco Aurelio Numeriano, realicen deporte ya sea en el colegio o fuera de allí. La gran mayoría tiene como gran referente el futbol. |
| 6. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física? | Se evidencia que 30 estudiantes 21 hay una motivación familiar para que practique o realice actividad física y 9 | Mi postura pedagógica está de acuerdo en que la familia sea el núcleo principal por el cual se incentive y motive al niño para a realizar algún deporte y actividad física. |

estudiantes restantes no los motivan, ya sea porque no conocen los beneficios que aporta la realización de ejercicio a los niños de esta edad.

7. ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?

Se percibe que los estudiantes participarían en actividades extracurriculares creadas por el colegio más específicamente las artes, campeonatos, y deportes básicamente

Mi postura pedagógica está de acuerdo en que la institución proponga actividades extracurriculares las cuales contemplen y favorezcan cada uno de sus procesos ya sea a nivel de actividad física o deporte, ya sabiendo que muchos prefieren realizar otras actividades no tan provechosas para su diario vivir.

6. CONCLUSIONES

Con este trabajo investigativo se pudo concluir que la utilización de las TIC (tecnologías de la información y comunicación) en el campo académico especialmente en la asignatura educación física son muy importantes en el incremento de A.F ya que como se ha dicho es primordial que el niño explore y esté dispuesto a complementar sus conocimientos a través de los medios tecnológicos los cuales tienen mucha influencia en ellos, también mostrar las complicaciones que se pueden obtener si se tiene una vida sedentaria y aún más si los sujetos utilizan su tiempo libre en los medios tecnológicos sin tener un aprendizaje significativo o que les sirva para aprender nuevas cosas especialmente sobre el cuidado de su cuerpo.

Al diseñar los diarios de campos y aplicarlos a través de los medios tecnológicos en forma de video y de blog pudimos evidenciar que son bien adoptados por los niños con los cuales se trabajó en esta investigación ya que se vio el interés al ver y leer lo que se les mostro a través de las TIC y más cuando se realizó de forma práctica lo que ellos con anterioridad habían observado en la sala de informática de la institución.

De esta manera se pudo ver que al promover la realización de hábitos que involucren actividad física con esta población de niños de edades entre los (9 y 11) años fue muy aceptada porque ellos son muy interesados en el momento de realizar actividades deportivas ya que cuando les realizamos las tareas que les llevamos para desarrollarlas fueron muy activos y perceptivos con lo que ya habían aprendido viendo el video y blog, además se concentraron de tal manera que quería recrear lo que habían observado anteriormente.

Por otro lado el bajo nivel de actividad física que presenta más de la mitad de los 30 niños sea porque no hay el espacio adecuado para la práctica de la misma en la institución educativa a

la cual ellos pertenecen y, por otro lado el tiempo libre que ellos tienen lo están utilizando de manera no adecuada ya que lo emplean casi en su totalidad a pasarlo en los medios tecnológicos.

De tal modo al proponer las tecnologías de la información y comunicación TIC en una clase se pudo ver que es una estrategia para que los niños educandos se involucren y sientan más participación en el aula de clase, porque si se les presenta y complementa sus saberes con estos medios tecnológicos los cuales ellos conocen, saben manejar e interactuar, va a existir más interés del niño en indagar y explorar en temas que vaya evidenciando a lo largo de su vida escolar.

Ahora bien se quiere lograr con este proyecto que los niños tengan una buena actividad física ya que sabemos que a través de ella se pueden prevenir muchas enfermedades que están afectando a los niños en la actualidad además apoyándonos en las TIC tendremos una herramienta muy amplia para que ellos empleen de forma adecuada su tiempo y no lo malgasten con juegos, videos y redes sociales que en cierta forma no les deja muchas cosas buenas para su formación personal y académica, si no que puedan fortalecer a través de estos recursos sus saberes y al mismo tiempo sus niveles de A.F.

7. PROSPECTIVA

Este trabajo de investigación se fundamenta como punto de partida, creando estrategias mediante unidades didácticas, las cuales favorezcan y contribuyan a tener una actividad física constante y se logre establecer bienestar e independencia acorde a la edad, de esta manera le ayuda a los niños a mantener una vida sana y saludable, dándole un buen uso a las tecnologías de la información y comunicación (TIC), que no solo las utilicen como pasatiempo si no que a través de ellas conozcan y tengan una constante actividad física para que de este modo puedan tener un bienestar y una salud excelente aprendiendo constantemente información de interés que a su vez les complemente sus saberes aprendidos en su institución educativa.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(OMS), O. M. (2008). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>

Anderson & Wadden, 1. (16 de Marzo de 2005). *Obesidad Nutricion Y Actividad Fisica* . Recuperado el Marzo de 2005, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>

Capllonch, 2. P. (s.f.). Recuperado el 2005, de <http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Coutinho 1999. (16 de marzo de 2005). *Obesidad Nutricion Y Actividad Fisica*. Recuperado el <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm> de marzo de 2005

Dunn et al, 2. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios Sociales*, 67-75.

Hernandez Sampieri & Pilar Lucio, & C. (2006). *Metologia de la investigacion*. Iztapalapa. Mexico D. F: McGRAWHILLIINTERAMERICMA EDITORES, SA DE C.V.

Lanaspa, E. G. ((S/F)). .Recuperado el 2005, de <http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Madarnás, M. J. (2016). *Los buenos hábitos alimenticios en la primera infancia*. Pereira: Eje 21.

Mauricio_lavoz2160. (2016). *Copyright © 2016 Scribd Inc*. Recuperado el 2016, de <https://es.scribd.com/doc/39740993/Encuesta-sobre-actividad-fisica>

Organización Mundial de la Salud, 2. (2009). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud*. Obtenido de

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Polo), (Dalmau & (2004,2008). Recuperado el 2004,2008, de

<http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Ramon & Ramírez & Vinaccia citado en Dunn, 2., & Paluska y Schwenk, 2. (2004). Psicología en Colombia. *Revista de estudios sociales*, 67-75.

Ramón & Ramírez & Vinaccia (Sonstroem, 1. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios Sociales*, 67-75.

Ávila Baray, H. (2006) Introducción a la metodología de la investigación. Edición electrónica. Texto completo en: [completo en www.eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.eumed.net/libros/2006c/203/). México.

Trabajos citados

(OMS), O. M. (2008). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>

Anderson & Wadden, 1. (16 de Marzo de 2005). *Obesidad Nutricion Y Actividad Fisica* .
Recuperado el Marzo de 2005, de
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>

Capllonch, 2. P. (s.f.). Recuperado el 2005, de
<http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Coutinho 1999. (16 de marzo de 2005). *Obesidad Nutricion Y Actividad Fisica*. Recuperado el
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm> de marzo de 2005

Dunn et al, 2. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios Sociales*, 67-75.

Hernandez Sampieri & Pilar Lucio, & C. (2006). *Metologia de la investigacion*. Iztapalapa. Mexico
D. F: McGRAWHILLINTERAMERICMA EDITORES, SA DE C.V.

Lanaspa, E. G. ((S/F)). .Recuperado el 2005, de
<http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Madarnás, M. J. (2016). *Los buenos hábitos alimenticios en la primera infancia*. Pereira: Eje 21.

Mauricio_lavoz2160. (2016). *Copyright © 2016 Scribd Inc*. Recuperado el 2016, de
<https://es.scribd.com/doc/39740993/Encuesta-sobre-actividad-fisica>

Organización Mundial de la Salud, 2. (2009). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud*. Obtenido de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud (2016). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Polo), (Dalmau &. (2004,2008). Recuperado el 2004,2008, de <http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR3Generelo.pdf>

Ramon & Ramírez & Vinaccia citado en Dunn, 2., & Paluska y Schwenk, 2. (2004). Psicología en Colombia. *Revista de estudios sociales*, 67-75.

Ramón & Ramírez & Vinaccia(Sonstroem, 1. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios Sociales*, 67-75.

Martín Tevés (2016). Las TIC y la Educación Física obtenido de <http://www.educ.ar/sitios/educar/recursos/ver?id=102456>

mauricio_lavoz2160, (2016) encuesta sobre actividad física de: <https://es.scribd.com/doc/39740993/Encuesta-sobre-actividad-fisica>

9. ANEXOS

Encuesta original:

COLEGIO PRECIOSA SANGRE

PURRANQUE

ENCUESTA GENERAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento

Que pretende mostrar la práctica de la actividad física en

Jóvenes de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni

Identificación, por eso es importante que contestes la verdad,

Para que se puedan desarrollar más y mejores actividades

Físicas en nuestro colegio. Encierra en un círculo, en la hoja

De respuestas, la alternativa que más te represente

1. ¿Cuántos años tienes?

- A. 11 años o menos e. 15 años
- B. 12 años f. 16 años
- C. 13 años g. 17 años y más
- D. 14 años

2. Sexo:

A. Hombre

B. Mujer.

3. ¿En qué curso estás?

A. 5° Básico E. 1° Medio

B. 6° Básico F. 2° Medio

C. 7° Básico G. 3° Medio

D. 8° Básico H. 4° Medio

4. ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?

A. Siempre

B. A veces

C. Nunca

5. En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste

Actividad física fuera del horario de Educación Física, durante

30 minutos o más?

A. 3 o más veces por semana.

B. 1 a 2 veces por semana.

C. No practiqué deporte

D. No practico deporte.

E.

6. ¿Qué deporte prefieres?

- A. Fútbol
- B. Básquetbol
- C. Tenis
- D. Vóleibol
- E. Tenis de mesa.
- F. Otros
- G. Ninguno de los anteriores

7. ¿Qué tipo de deporte prácticas en el colegio o fuera de él?

- A. Fútbol
- B. Básquetbol
- C. Tenis
- D. Voleibol
- E. Tenis de mesa.
- F. Otros
- G. Ninguno de los anteriores
- H. No practico deportes ni actividad física

8. Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos,

etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

- A. Sí
- B. No

C. c. No lo sé

9. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?

A. Sí

B. No

C. A veces

10. ¿Con quién sueles realizar deporte o actividad física fuera

Del horario de Educación Física?

A. Solo

B. Con amigos.

C. Con familiares.

D. No practico deporte o actividad física.

11. ¿Cuántos minutos diarios caminas?

A. Entre 0 y 10 minutos.

B. Entre 11 y 20 minutos.

C. Entre 21 y 30 minutos.

D. Entre 31 minutos y más.

12. Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le

Pondrías?

- A. 7.0 e. 3.0
- B. 6.0 f. 2.0
- C. 5.0 g. 1.0
- D. 4.0

13. Durante los últimos 06 meses, ¿Ha participado o asistido a

Actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un

Ambiente más saludable en su comuna o en el lugar de estudio?

- A. Sí
- B. No

14. Durante los últimos 06 meses, ¿Se ha realizado algún

Chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico,

Nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)

- A. Sí
- B. No

15. ¿Encuentras que el colegio o la ciudad de Purranque, ayudan

A promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé

16. ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades

Extra programáticas, de deporte o de actividad física en el colegio

O en la ciudad?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé

17. En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física

O el deporte de manera profesional?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé

18. Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año,

¿Dirías qué?

- A. Mucho mejor que hace un año
- B. Algo mejor que hace un año
- C. Similar a la de hace un año
- D. Algo peor que hace un año
- E. Mucho peor que hace un año

19. ¿Participarías en actividades físicas extra programáticas Creadas por el colegio o la ciudad de Purranque?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé

20. ¿Piensas que la ciudad de Purranque es una localidad sin Mucho deporte o actividad física o recreativa?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé
- D. No me interesa

(Mauricio_lavoz2160, 2016) tomado de <https://es.scribd.com/doc/39740993/Encuesta-sobre-actividad-fisica>

4.4 Encuesta sobre actividad física modificada

La encuesta fue uno de los más importantes instrumentos en nuestro proyecto ya que nos da muchos puntos de vista sobre los estudiantes del grado 5 y 4 del Colegio Marco Aurelio Numeriano sobre actividad física y diferentes aspectos que son similares a él,

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrarla práctica de actividad física en niños de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan obtener los resultados más acertados. Encierra en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que más te represente:

1. ¿Cuántos años tienes?

- | | |
|------------------|------------------|
| A. 5 añoso menos | E. 9 años.G |
| B. 6 años | F. 10 años |
| C. 7 años | G. 11 años y más |
| D. 8 años | |

2. Sexo:

- A. Hombre.
- B. B . Mujer.

3. ¿En qué curso estás?

- A. 2 grado
- B. 3 grado

C. 4 grado

D. 5 grado

4. ¿Te gusta hacer ejercicio hacer deporte?

A. Siempre

B. A veces

C. Nunca

5. En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante?

A. De 30 minutos o más

B. 3 o más veces por semana.

C. 1 a 2 veces por semana.

D. No practiqué deporte

E. No practico deporte.

F.

6. ¿Qué deporte prefieres?

A. Fútbol

B. Básquetbol

C. Voleibol

D. Tenis de mesa.

E. Ninguno de los anteriores.

7. ¿Qué tipo de deporte prácticas en el colegio o fuera de él?

- A. Fútbol
- B. Básquetbol
- C. Voleibol
- D. Tenis de mesa.
- E. Ninguno delos anteriores
- F. No practico deportes ni actividad física

8. Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

- A. Sí
- B. No
- C. No lo sé

9. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?

- A. Sí
- B. No
- C. A veces

10. ¿Con quién sueles realizar deporte o actividad física fuera del horario de Educación Física?

- A. Solo
- B. Con amigos.
- C. Con familiares.
- D. No practico deporte o actividad física.

11. ¿Cuántos minutos diarios caminas?

- A. Entre 0 y 10 minutos.
- B. Entre 11 y 20 minutos.
- C. Entre 21 y 30 minutos.
- D. Entre 31 minutos y más.

12. Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le pondrías?

- A. 1.0
- B. 2.0
- C. 3.0
- D. 4.0
- E. 5.0
- F. 6.0

13. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado o asistido a actividad en que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?

- A. Sí
- B. No

14. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)

- A. Sí
- B. No

15. ¿Encuentras que el colegio marco Aurelio Numeriano, ayuda a promoverla actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?

- A. Sí

B. No

16. ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio?

A. Sí

B. No

17. En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?

A. Sí

B. No

18. Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?

A. Mucho mejor que hace un año.

B. Algo mejor que hace un año.

C. Similar al de hace un año.

D. Mucho peor que hace un año.

19. ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?

A. Sí

B. No

20. ¿Piensas que la localidad de Usaquén promueve la realización de deporte, actividad física o recreación?

A. Sí

B. No

- C. No lo sé
- D. No me interesa

Unidad didáctica

Prácticas profesionales

Practica 1 y 2

Facultad de educación

Unidad didáctica mensual

Objetivo de la unidad didáctica: Planear las actividades pedagógicas en coherencia al modelo pedagógico de la institución o centro de práctica siendo coherentes a los criterios didácticos y de evaluación planteados a nivel institucional en cada curso o área según corresponda.

Primer momento: la planeación

| | |
|--|--|
| Institución: | COLEGIO MARCO AURELIO NUMERIANO |
| Nombre del estudiante: | CESAR RUIZ , CAMILO MUÑETON |
| Programa o énfasis: | ISNTITUCION EDUCATIVA |
| Cursos: | CUARTO Y QUINTO |
| 1. Denominación de la unidad didáctica: | |
| Las tic | |
| 2. Descripción de la unidad Didáctica (Contenidos y ejes temáticos) | |
| | |

Con las TIC podemos dar muchas herramientas para generar mayores conocimientos sobre las nuevas tecnologías y el uso que nos puede beneficiar en muchas cosas como mejorar los hábitos de investigación y de cómo mejorar la actividad física. Así aprendiendo con un solo clic

Para determinar tendremos que tener los siguientes aspectos claros:

- Objetivo que se pretende desarrollar.
- A quien va dirigido.
- Medios a utilizar.
- Método más idóneo a utilizar.

También debemos considerar:

- Aspectos de las nuevas tecnologías y beneficios.
- Características de las TIC.

3. Objetivos de la unidad didáctica :

Objetivos:

Generales:

- Conocer los beneficios que tienen la tecnología de la información y comunicación TIC.
- Potenciar el uso de las tic para facilitar el proceso de enseñanza y la mejora de actividad física.

Específicos :

- Facilitar Elaborar otras estrategias para motivar e incentivar a las nuevas tecnologías de investigación.
- Integrar la utilización de las tic en el proceso de enseñanza de los estudiantes del colegio marco Aurelio Numeriano.

4. Competencias e indicadores de desempeño :

- Ejecuta gestos que se involucran en interés de conocer nuevos métodos de investigación y tecnologías.
- Realiza movimientos adecuados permitiendo el buen desempeño en las actividades realizadas en las intervenciones
- Cumplirá con las condiciones más complejas para enfrentar problemas y llegar a una posible solución mediante las TIC.
- Potencializa las habilidades y capacidades de comunicación y organización individual y colectiva mediante las TIC.

5. Justificación de la unidad didáctica

Los muchachos han de desarrollar, potencializar todas sus habilidades que les permitan explotarlas y fortalecerlas con las TIC i y a si llegar a unos objetivos tanto individuales como

grupales, formándolos como personas de bien que maduren cada vez más y así se vuelvan más independientes, responsables, dedicados y humildes en lo que hagan.

6. Planteamiento de actividades

| Semana | Descripción de la actividad (mínimo 4) | Desarrollo metodológico del proceso pedagógico |
|-------------------------------------|---|--|
| <p>10 minutos</p> | <p>Presentación fase inicial</p> | <p>Introducción al tema a desarrollar.</p> <p>Se dará inicio con la presentación del ejercicio que vamos a ejecutar con ellos, allí se les mencionara que será una intervención para recolectar datos para apoyar el proceso de investigación.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Explicación de la parte teórica del ejercicio fase central</p> <p>TOTAL 40 MIN</p> | <p>Comenzaremos a explicar lo que se hará en esta parte del ejercicio</p> <p>llevaremos a los alumnos a la sala de informática donde se hará la primera parte del trabajo a realizar, donde les daremos a buscar un blog en el cual están expuestas las superficies de contacto posterior a esto también se observara y se reforzara lo leído anteriormente por medio de un video.</p> <p>BLOG</p> <p>http://bloggerf13.over-blog.com/article-superficies-contacto-futbol-88224272.html</p> <p>VIDEO</p> <p>https://youtu.be/4Z819jPSwfg(Maria, 2012)</p> <p>En esta parte el grupo saldrá al espacio que tiene el colegio para la realización de actividad física daremos inicio con los</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | Elongación y retroalimentación | <p>ejercicios con el grupo trabajando las superficies de contacto las cuales son:</p> <p>Empeine Interior.</p> <p>Empeine Exterior.</p> <p>Empeine Total.</p> <p>Planta.</p> <p>Muslo.</p> <p>Cabeza.</p> <p><u>Golpeo de cabeza.</u></p> |
| | 20 MIN | <p>Se realizara un juego donde se integrara el grupo y en donde ellos evidencien lo aprendido en la clase.</p> <p>Haremos una rápida elongación y enseguida daremos una breve retroalimentación de la clase donde los niños evidenciaran la importancia de la buena utilización de las tic</p> |

| | |
|---|---|
| | y aún más cuando se incorporan con la actividad física. |
| 7. Recursos y materiales utilizados para el desarrollo de las actividades. | |
| <p>Los recursos y materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • el espacio. • platillos. • conos. • estacas y balones. • . Los ejercicios se vuelven diferentes por que los materiales vuelven más llamativo el entrenamiento y visualizan al jugador a hacer las cosas al ritmo que se necesita. | |
| 8. Evaluación: | |
| Encuestas, intervenciones | |
| 9. Marco teórico (teorías: autores disciplinares, pedagógico) | |
| . | |
| 10. Referencias bibliográficas: | |
| | |
| 11. Anexos y evidencias: | |



Diario de campo

Corporación universitaria minuto de dios

Prácticas profesionales

Facultad de educación

Diario de campo

Nº. 1

Nombre del estudiante: Cesar Ruiz, Camilo Muñeton

Institución / Organización: Colegio Marco Aurelio Numeriano

Curso: 4 y 5

Fecha: 28/10/2016

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

NARRATIVA (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

El primer día de intervención fuimos el día viernes 28 de octubre al colegio Marco Aurelio Numeriano 11:30 am entramos nos presentamos con la coordinadora pedimos la sala de sistemas pero se nos complicó ya que solo habían 4 computadores entonces llamamos a los cursos cuarto y quinto nos presentamos y les explicamos que les íbamos a hacer ese día la actividad, primero que todo les mostramos un video de las actividades y ejercicios que se iban a realizar, después les presentamos un blog de la importancia de las tecnologías de la información y comunicación TIC, en ese momento estaban muy concentrados y poniendo atención en seguida los bajamos al patio y les hicimos unas preguntas que con nuestro compañero nos resolvió las dudas que teníamos preguntamos que si ellos utilizaban aparatos tecnológicos y cuáles y para que ellos contestaron: computadores, Tablet, celulares etc. Y que los utilizaban para ver videos escuchar música, jugar, estar en redes sociales, una pregunta que hicimos fue que ellos utilizaban esas tecnologías para hacer ejercicio y todos respondieron que no preguntamos que si también las utilizaban como un método de investigación y para leer dijeron que para averiguar tareas y que para leer muy poco pero la conclusión que llegamos con nuestro compañero fue que ellos utilizan las tecnologías un 80 % para jugar ver videos estar en redes sociales y el 10 % para averiguar tareas y el otro 10 % para buscar temas de investigación.

Empezamos a realizar las actividades se nos dificulto un poco ya que estaban en el día del niño y todos estaban disfrazados y tenían una actividad de una casita del terror llegamos a la mitad de la

actividad y les toco subir y a nosotros esperar a los 10 min bajaron y terminamos nuestra actividad que duro 40 a 50 min terminamos con una retroalimentación dando a conocer la importancia de la actividad física y el aprovechamiento de las TIC como un método de investigación y una herramienta para realizar actividad física terminamos dándoles unos dulces terminando 12:45 pm.

ANÁLISIS DE LA NARRATIVA (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

Para concluir en la intervención fue una gran ayuda en responder unas preguntas que no teníamos muy claro que eran como ellos utilizaban las tecnologías para investigar y practicar actividad física, como invertían su tiempo libre después de clases, fue de muy buena ayuda los videos y el blog que se les presento al comienzo de la actividad dándoles a conocer que hay varias herramientas y sitios de investigación que les van a ayudar más adelante y no solo en investigación sino también en la realización de actividad física mediante aplicaciones, sitios, videos etc.

ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.

Los niños del colegio Marco Aurelio Numeriano se desplazaron hacia el patio después de haber realizado la actividad en la sala de informática del video y el blog que les dio a conocer la importancia de las tecnologías de la información y comunicación (Tic) ya que es una herramienta muy útil para la realización y formas de investigación de la actividad física, podemos evidenciar que el día en el cual se realizaron estas actividades los niños iban disfrazados ya sabiendo que les celebraban el Halloween .Se observa que los niños claramente siguen instrucciones de los ejercicios que vieron en los videos y toman conciencia de la importancia que es la actividad física



En la siguiente imagen se observa que los niños están preparados para realizar las últimas actividades que se trataban de coordinación y diferentes superficies del movimiento, y por cuestiones de privacidad y políticas de la institución, solo se nos fue posible tomar dos fotos en el patio del colegio y no en la sala de informática.



Encuestas

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrar la práctica de actividad física en niños de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan obtener los resultados más acertados. Encierra en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que más te represente:

1. ¿Cuántos años tienes?

- a. 5 años o menos
- a. 6 años
- c. 7 años
- d. 8 años
- e. 9 años
- f. 10 años
- g. 11 años y más

2. Sexo:

- a. Hombre.
- b. Mujer.

3. ¿En qué curso estás?

- a. 2º grado
- b. 3º grado
- c. 4º grado
- d. 5º grado

4. ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

5. En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante 30 minutos o más?

- a. 3 o más veces por semana.
- b. 1 a 2 veces por semana.
- d. No practiqué deporte
- e. No practico deporte.

6. ¿Qué deporte prefieres?

- a. Fútbol
- b. Básquetbol
- c. Tenis
- d. Voleibol
- e. Tenis de mesa.
- f. Otros
- g. Ninguno de los anteriores

7. ¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de él?

- a. Fútbol
- b. Básquetbol
- c. Tenis
- d. Voleibol
- e. Tenis de mesa.
- f. Otros
- g. Ninguno de los anteriores
- h. No practico deportes ni actividad física

8. Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

- a. Sí
- b. No
- c. No lo sé

9. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?

a. Sí

11. ¿Cuántos minutos diarios caminas?

- a. Entre 0 y 10 minutos.
- b. Entre 11 y 20 minutos.
- c. Entre 21 y 30 minutos.
- d. Entre 31 minutos y más.

12. Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué pondrías?

- a. 7.0
- b. 6.0
- c. 5.0
- d. 4.0
- e. 3.0
- f. 2.0
- g. 1.0

13. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado en actividades que promuevan el deporte, la actividad física en un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?

- a. Sí
- b. No

14. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)?

- a. Sí
- b. No

15. ¿Encuentras que el colegio Marco Aurelio Numerian a promover la actividad física, como el deporte, las actividades físicas, etc.?

- a. Sí
- b. No

16. ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades físicas extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio?

- a. Sí
- b. No

17. En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?

- a. Sí
- b. No

18. Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?

- a. Mucho mejor que hace un año
- b. Algo mejor que hace un año
- c. Similar al de hace un año
- d. Algo peor que hace un año
- e. Mucho peor que hace un año

19. ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?

- a. Sí
- b. No

20. ¿Piensas que la localidad de Usaquéen promueve la realización de deporte, actividad física o recreación?

- a. Sí
- b. No
- c. No lo sé
- d. No me interesa

NOMBRE:

GRADO:

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrar la práctica de actividad física en niños de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan obtener los resultados más acertados. Encierra en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que más te represente:

- ¿Cuántos años tienes?
a. 5 años o menos
b. 6 años
c. 7 años
d. 8 años
e. 9 años
f. 10 años
g. 11 años y más
- Sexo:
a. Hombre.
b. Mujer.
- ¿En qué curso estás?
a. 2 grado
b. 3 grado
c. 4 grado
d. 5 grado
- ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?
a. Siempre
b. A veces
c. Nunca
- En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante 30 minutos o más?
a. 3 o más veces por semana.
b. 1 a 2 veces por semana.
c. No practiqué deporte
d. No practico deporte.
- ¿Qué deporte prefieres?
a. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores
- ¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de él?
a. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores
h. No practico deportes ni actividad física
- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?
a. Sí
b. No
c. No lo sé
- ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?
a. Sí
- ¿Cuántos minutos diarios caminas?
a. Entre 0 y 10 minutos.
b. Entre 11 y 20 minutos.
c. Entre 21 y 30 minutos.
d. Entre 31 minutos y más.
e. 3.0
f. 2.0
g. 1.0
d. 4.0
- Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le pondrías?
a. 7.0
b. 6.0
c. 5.0
d. 4.0
e. 3.0
f. 2.0
g. 1.0
- Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado o asistido a actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?
a. Sí
b. No
- Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)
a. Sí
b. No
- ¿Encuentras que el colegio Marco Aurelio Numeriano, ayuda a promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?
a. Sí
b. No
- ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio?
a. Sí
b. No
- En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?
a. Sí
b. No
- Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?
a. Mucho mejor que hace un año
b. Algo mejor que hace un año
c. Similar al de hace un año
d. Algo peor que hace un año
e. Mucho peor que hace un año
- ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?
a. Sí
b. No
- ¿Piensas que la localidad de Usaquéen promueve la realización de deporte, actividad física o recreación?
a. Sí
b. No
c. No lo sé
d. No me interesa

NOMBRE: Gresse Cuevara Sanabria
GRADO: 4to

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrar la práctica de actividad física en niños de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan obtener los resultados más acertados. Encierra en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que más te represente:

1. ¿Cuántos años tienes?

- a. 5 años o menos
a. 6 años
c. 7 años
d. 8 años
e. 9 años
f. 10 años
● 11 años y más

2. Sexo:

- 1. Hombre.
b. Mujer.

3. ¿En qué curso estás?

- a. 2 grado
b. 3 grado
c. 4 grado
● 5 grado

4. ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?

- 1. Siempre
b. A veces
c. Nunca

5. En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante 30 minutos o más?

- a. 3 o más veces por semana.
● 1. 1 a 2 veces por semana.
d. No practiqué deporte
e. No practico deporte.

6. ¿Qué deporte prefieres?

- 1. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores

7. ¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de él?

- 1. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores
h. No practico deportes ni actividad física

8. Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

- 1. Sí
b. No
c. No lo sé

9. ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?

- a. Sí
● 1. No

11. ¿Cuántos minutos sales caminando?

- a. Entre 0 y 10 minutos.
b. Entre 11 y 20 minutos.
c. Entre 21 y 30 minutos.
● 1. Entre 31 minutos y más.

12. Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le pondrías?

- 1. 7.0
b. 6.0
c. 5.0
d. 4.0
e. 3.0
f. 2.0
g. 1.0

13. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado o asistido a actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?

- 1. Sí
b. No

14. Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)

- a. Sí
● 1. No

15. ¿Encuentras que el colegio Marco Aurelio Numeriano, ayuda a promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?

- 1. Sí
b. No

16. ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio?

- 1. Sí
b. No

17. En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?

- 1. Sí
b. No

18. Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?

- 1. Mucho mejor que hace un año
b. Algo mejor que hace un año
c. Similar al de hace un año
d. Algo peor que hace un año
e. Mucho peor que hace un año

19. ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?

- 1. Sí
b. No

20. ¿Piensas que la localidad de Usaquén promueve la realización de deporte, actividad física o recreación?

- a. Sí
b. No
● 1. No lo sé
d. No me interesa

NOMBRE: Juan David Herrera Delgado
GRADO: 5^o

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven:

Lo que tienes en tus manos, corresponde a un instrumento que pretende mostrar la práctica de actividad física en niños de tu edad. Esta encuesta es sin nombre ni identificación, por eso es importante que contestes la verdad, para que se puedan obtener los resultados más acertados. Encierra en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que más te represente:

- ¿Cuántos años tienes?
a. 5 años o menos
b. 6 años
c. 7 años
d. 8 años
e. 9 años
f. 10 años
g. 11 años y más
- Sexo:
a. Hombre
b. Mujer
- ¿En qué curso estás?
a. 2º grado
b. 3º grado
c. 4º grado
d. 5º grado
- ¿Te gusta hacer ejercicios o hacer deporte?
a. Siempre
b. A veces
c. Nunca
- En la última semana, ¿Practicaste deporte o realizaste actividad física fuera del horario de Educación Física, durante 30 minutos o más?
a. 3 o más veces por semana.
b. 1 a 2 veces por semana.
c. No practiqué deporte
d. No practico deporte.
- ¿Qué deporte prefieres?
a. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores
- ¿Qué tipo de deporte practicas en el colegio o fuera de él?
a. Fútbol
b. Básquetbol
c. Tenis
d. Voleibol
e. Tenis de mesa.
f. Otros
g. Ninguno de los anteriores
h. No practico deportes ni actividad física
- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos, primos, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?
a. Sí
b. No
c. No lo sé
- ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física?
a. Sí
b. No

- ¿Cuántos minutos diarios caminas?
a. Entre 0 y 10 minutos.
b. Entre 11 y 20 minutos.
c. Entre 21 y 30 minutos.
d. Entre 31 minutos y más.
- Si tuvieras que evaluar tu estado de salud, ¿Qué nota le pondrías?
a. 7.0
b. 6.0
c. 5.0
d. 4.0
e. 3.0
f. 2.0
g. 1.0
- Durante los últimos seis (6) meses, ¿Ha participado o asistido a actividades que promuevan el deporte, la actividad física o un ambiente más saludable en su localidad o en el colegio?
a. Sí
b. No
- Durante los últimos seis (6) meses, ¿Se ha realizado algún chequeo de salud por algún profesional de la salud? (Médico, nutricionista, enfermera, auxiliar, dentista, etc.)
a. Sí
b. No
- ¿Encuentras que el colegio Marco Aurelio Numeriano, ayuda a promover la actividad física, como el deporte, las caminatas, etc.?
a. Sí
b. No
- ¿Te gustaría que se incluyan nuevas actividades extracurriculares, de deporte o actividad física en el colegio?
a. Sí
b. No
- En un futuro cercano, ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?
a. Sí
b. No
- Tu estado de salud actual, comparado con el de hace un año, ¿Dirías qué?
a. Mucho mejor que hace un año
b. Algo mejor que hace un año
c. Similar al de hace un año
d. Algo peor que hace un año
e. Mucho peor que hace un año
- ¿Participarías en actividades físicas extracurriculares creadas por el colegio?
a. Sí
b. No
- ¿Piensas que la localidad de Usaquéen promueve la realización de deporte, actividad física o recreación?
a. Sí
b. No
c. No lo sé
d. No me interesa

NOMBRE: *juan pablo diaz rey*
GRADO: *5ºB*

10. CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Semana 1

Presentación con el tutor de la información que se traía de la materia educación educativa en el énfasis.

Semana 2

Retroalimentación de objetivos generales y específicos, replanteamiento del proyecto.

Semana 3

Presentación de compromisos y correcciones correspondientes.

Semana 4

Presentación correcciones y reformatión de marco teórico.

Semana 5

Acercamiento a la institución en la cual se hizo la intervención.

Semana 7

Petición en la facultad de cartas de permiso con la institución y consentimiento para los padres de familia para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Semana 8

Aplicación de la encuesta de actividad física con los niños de los cursos 401 y 501 del Colegio Marco Aurelio Numeriano.

Semana 9

Tabulación y análisis de las encuestas.

Semana 10

Intervención de las unidades didácticas a los niños.

Semana 11

Segunda intervención diario de campo.

Semana 12

Correcciones entrega final.

13 CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

Bogotá, 27 Septiembre de 2016

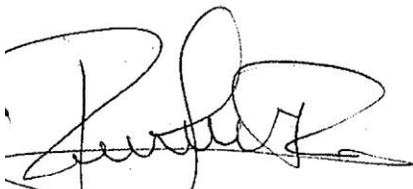
Señora
Rectora Flor Marina
Colegio Mario Aurelio Numeriano

Cordial saludo

Con la presente estamos solicitando nos permita acceder a su prestigiosa institución a los estudiantes Camilo Muñeton con C.C. 1.015.447.717 Cesar Ruiz con C.C. 1.020.791991 para la elaboración de una encuesta con sus estudiantes de los grados 4° y 5° de primaria.

Quedamos en espera de una pronta respuesta.

Cordialmente



Pedro Nel Urrea Roa

Director del programa Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte.
Faculta de Educación
UNIMINUTO



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo _____, como PADRE DE FAMILIA, DIRECTOR ó PROFESOR del niño _____ de _____ años de edad; del Colegio: _____ acepto de manera voluntaria que mi HIJO ó ESTUDIANTE colabore con la información que solicita el grupo investigador, del proyecto titulado: MEJORAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL CURSO 501 POR MEDIO DE LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO AURELIO NUMERIANO. _____, entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Lugar y Fecha: _____

Nombre de la persona que autoriza: _____

Firma de quien autoriza la participación del niño ó niña: _____



UNIMINUTO

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo Jenny Alcida López, como PADRE DE FAMILIA, DIRECTOR o PROFESOR del niño Duvan Felipe Tojar de 10 años de edad; de Colegio: Marco Aurelio Numeriano acepto de manera voluntaria que mi HIJO ó ESTUDIANTE colabore con la información que solicita el grupo investigador, del proyecto titulado: MEJORAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL GRADO 4 y 5 POR MEDIO DE LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO AURELIO NUMERIANO. entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Lugar y Fecha: Colegio Marco Aurelio Numeriano 05/10/2016

Nombre de la persona que autoriza: Jenny Alcida López

Firma de quien autoriza la participación del niño o niña: Jenny López

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo Mary Esperanza Silva, como PADRE DE FAMILIA, DIRECTOR PROFESOR del niño Juan Pablo Diaz de 11 años de edad; de Colegio: Marco Aurelio Numeriano acepto de manera voluntaria que mi HIJO ó ESTUDIANTE colabore con la información que solicita el grupo investigador, del proyecto titulado: MEJORAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL GRADO 4 Y 5 POR MEDIO DE LAS TIC EN EL COLEGIO MARCO AURELIO NUMERIANO. entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Lugar y Fecha: Colegio Marco Aurelio Numeriano 05/10/2016

Nombre de la persona que autoriza: Mary Esperanza Silva

Firma de quien autoriza la participación del niño o niña: 

