

DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE



DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

Diego Armando Gutiérrez Quevedo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

23 de julio de 2020

DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

Diego Armando Gutiérrez Quevedo

Sistematización

Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte

Asesor(a)

Angélica María Quiñones

Licenciada en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Especialista en Política Pública de la Universidad Nacional de Colombia y Magister en Estudios Sociales de la Universidad Pedagógica Nacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

23 de julio de 2020

DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

**Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Dios quien puso ese sueño en mi corazón, quien ha sido ese ser que me acompañado en cada momento de mi vida, quien me ha bendecido y quien me ha puesto en este camino tan maravilloso de ser docente. A mi esposa Anyi Marcela Albarracín Flórez que con su apoyo incondicional en este sendero me brindo amor, paz y tranquilidad para poder cumplir el sueño de ser profesional.

## DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

### **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por bendecir mi vida por guiarme a lo largo de este proceso como docente en formación, por ser ese apoyo durante las diferentes situaciones vivenciadas en este camino, porque hubo momentos de dificultad donde me dio la fortaleza para poder cumplir ese sueño de ser Licenciado en educación física recreación y deporte.

Gracias a mis padres: Armando Gutiérrez y Olga Andrea Quevedo por ser esos guías en mi camino de brindarme un consejo a lo largo de mi vida y apoyarme en la decisión de ser Docente por confiar y creer en mi sueño.

Agradezco a los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios -Virtual y a Distancia por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación profesional, de manera especial a la docente Angélica María Quiñones Quiñones tutora de la sistematización da una pausa y activa tu clase quien guio con su paciencia y rectitud como docente este proceso.

## Contenido

Lista de anexos.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
Introducción.....	¡Error! Marcador no definido.10
<b>CAPÍTULO I.....</b>	
<b>JUSTIFICACION.....</b>	11-13
<b>OBJETIVOS.....</b>	14
<b>CONTEXTO.....</b>	15
<b>ANTECEDENTES.....</b>	16-17
<b>CAPÍTULO II.....</b>	
<b>MARCO CONCEPTUAL.....</b>	18-25
<b>METODOLOGIA.....</b>	26-29
<b>DOCUMENTACION DE LA EXPERIENCIA APORTES TEORICOS.....</b>	30-31
<b>CAPÍTULO III.....</b>	
<b>CONCLUSIONES.....</b>	32
<b>REFERENCIAS.....</b>	33
<b>ANEXOS.....</b>	35

# DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

## **Lista de anexos**

**Anexo A:** Link cartilla “Da una pausa y activa tu clase”.

## DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

### Resumen

Esta experiencia surge en la institución educativa Bosa Nova en la localidad séptima a mediados del mes de abril del año 2019, este colegio abrió las puertas a la Corporación Universitaria Minutos de Dios para que los estudiantes de la carrera de educación física recreación y deportes realizaran sus prácticas profesionales, la universidad asignó a dos estudiantes para realizar dichas prácticas en la jornada de la mañana.

Teniendo en cuenta lo anterior uno de los estudiantes asignados evidenció una problemática en la institución la cual se centró en la falta de docentes de educación física en la jornada mañana, a partir de esto surge la idea de crear un proyecto que impactara a la comunidad educativa sobre el rol que juega la educación física en la formación de los estudiantes.

Este proyecto se tituló DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE, el cual consistía en tomar unos minutos de cada asignatura para realizar una pausa activa en la cual se pudiera evidenciar el valor de la actividad física y que esta se brindara un mensaje central de su importancia en el día a día del estudiante y el docente.

Da una pausa y activa tu clase tuvo gran valor para las directivas de la institución las cuales permitieron que se ejecutara, y es así como este proyecto dejó gran impacto en la comunidad educativa estableciéndose como una política educativa de la entidad.

Palabras clave: Educación, Básica primaria, Actividad física, Pausas activas.

## DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE

### **Abstract**

Today, I would like explain some things that I notice when I was doing my professional practicum.

This experience is coming from the work that I realized at Bosa Nova School. This school is located in the seventh locality. In the past (April 2019) Bosa Nova School did an association with Uniminuto College. As a result, Students in Physical Education from Uniminuto will could do their professional practicum at Bosa Nova School. Therefore, Uniminuto assigned two students for that they will could do their practices at school in the morning.

Under those circumstances, one of the students that were assigned saw a problematic at the school. This problematic is caused for the absence of teachers of Physical Education in the morning classes. For this reason, we think and start to create and idea that consist in do a project that impressive the educational community. This idea is based in the objectives, results and the role that have the physical education in the formation of the students.

To clarify, this project is called “DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE” It consist in take some minutes in each subject or class to realize an active break. In which, the students can evidence the value of the Physical Education. As well as, give a message or reflection about the importance of the Physical activities. In addition, with the objective that the students understand, how is the correct way to realize exercise and why is important do two or three times a week.

Finally, “Da una pausa y active tu clase” or in English “Take a break and activate your class” has a high value for directives of the school. As, they consider and allowed that it project could be done. As a result, this project had a very strong impact in the educative community and it was established as a new educative politic from the organization.

Keywords: Education, Primary basic, Physical activity, Active breaks.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo denominado DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE muestra la sistematización de la experiencia vivenciada en la institución educativa Bosa Nova Jornada mañana, como práctica profesional de la carrera Licenciatura en educación física recreación y deportes.

Por tanto este trabajo desarrolla el contexto social y educativo que se desarrolla DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE y justifica él porque se realiza la sistematización de esta experiencia contando con una serie de objetivos que son la base fundamental para desarrollar la metodología de la misma.

Este trabajo evidencia como a través de las diferentes problemáticas que hay en la institución se emplea un proyecto que consistía en que las demás asignaturas brindaran un espacio aproximadamente de 5 a 7 minutos en el transcurso de su clase donde los estudiantes y docentes realizarían una pausa activa con el fin de que vieran la importancia de la educación física en su formación y en el caso de los docentes como este espacio serviría para un mejor rendimiento académico durante sus clases. Por lo anterior este proyecto generó una transformación académica y social en la comunidad educativa de la institución Bosa Nova.

## CAPÍTULO I

### 1 Justificación

DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE es un proyecto que nació en la institución educativa Bosa-nova como una estrategia que buscaba fortalecer la falta de docentes en la asignatura de educación física en básica primaria de la jornada mañana, ya que la institución cuenta solo con un docente en esta área debido a que la Secretaria de Educación no ha enviado el recurso personal faltante para cubrir la totalidad de cursos de la jornada.

Teniendo en cuenta lo anterior ,el periódico el tiempo, en su nota del el 06 de febrero de 2020 dio a conocer una denuncia que realizaron padres de familia de estudiantes pertenecientes al colegio María Mercedes Carranza donde indican que la ausencia de profesores afecta niños de segundo y tercero de primaria y afirman que sus hijos van al colegio a perder el tiempo debido a que interrumpen su proceso formativo y que desde septiembre del 2019 se enfrentan a esta situación, según la Secretaria de Educación para esta fecha había un total de 31.913 docentes y necesitaban contratar 600 más y dicha contratación duraría alrededor de una semana y así se daría abasto con los 780.000 mil estudiantes inscritos en colegios públicos de la ciudad de Bogotá.

( 06 de febrero de 2020 ) Hay 'déficit' de docentes en el colegio María Mercedes Carranza.El Tiempo. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/bogota/no-hay-profesores-en-un-colegio-de-bogota-459770>

En concordancia con los anterior, los estudiantes de básica primaria del colegio BOSA NOVA cuentan con un docente de educación física el cual no puede brindar formación a la totalidad de cursos, los estudiantes que quedan sin docente se les asigna un maestro de otra área el cual pueda suplir este espacio y su rol es cuidar a los estudiantes y que permanezcan dentro del aula durante el horario establecido esto según directrices de la coordinación académica , los docentes durante este espacio aprovechan este tiempo para poner alguna actividad de su área pero no se observó que hubiese relación con la educación física ,se observa que hay una relación con lo que sucede en el colegio María Mercedes Carranza donde los padres indican que sus hijos se ven

afectados ya que en formación hay una interrupción por la falta de docentes y algo similar sucede en la entidad Bosa Nova ya que se evidencia que a la asignatura de educación física no se le está prestando importancia y por ende hay una interrupción académica en su proceso de aprendizaje, por lo anterior se promovió DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE, un proyecto enfocado en la importancia de la educación física en la formación de los estudiantes y en la transformación de los ambientes en el aula de clase, el cual consistía en tomar unos minutos de cada asignatura para realizar una pausa activa en la cual se pudiera evidenciar el valor de la actividad física y que esta se brindara un mensaje central de su importancia en el día a día del estudiante y el docente.

En este sentido esta estrategia es considerada a partir de un proyecto que se ejecuta actualmente en las instituciones de España.

En España, desde 2014 que existe el plan ¡Dame 10!, este consiste en hacer una pausa de entre 5 a 10 minutos en la mitad de una clase para hacer actividad física. La National Association of Physical Literacy (Asociación Nacional de Alfabetización Física) también tiene un programa diseñado para realizar pausas activas dentro del aula, se trata de BrainErgizers. Son videos de tres a cinco minutos de duración, que están usando en escuelas y clubes para niños en Estados Unidos, Canadá, México, Irlanda y Australia, para que puedan respirar, relajarse, recargar y volver a concentrarse en la mitad de la clase.

Un estudio de 2013 de la Academia Nacional de Ciencias estadounidense sostiene que “los niños que son más activos demuestran una mayor atención, tienen una velocidad de procesamiento cognitivo más rápida y tienen mejores resultados en las pruebas académicas estandarizadas que los niños que son menos activos”(Coutts M.V 2017-03-31). Teniendo en cuenta lo anterior, las pausas activas tuvieron como objetivo ,cambiar la perspectiva que tenía la comunidad educativa frente a la educación física y como esta podría mejorar el rendimiento académico en los estudiantes, ya que está comprobado por la (OMS) Organización Mundial de la Salud , que el hacer actividad física en un entorno agradable y apropiado ayuda a los niños y jóvenes a disminuir la ansiedad y la depresión, y a favorecer la integración e interacción social, generando

así mayor autoestima otro factor no menos importante es la mejora en el rendimiento escolar en chicos y chicas que realizan actividad física con frecuencia .

El rendimiento no solo mejorara en los estudiantes sino también en los docentes, ya que este espacio servirá para fortalecer su labor de educador.

“Scott McQuigg, cofundador y director ejecutivo de GoNoodle, señaló en entrevista con The New York Times: “Si invertimos de tres a cinco minutos para que nuestros niños se muevan en el salón, lo que haremos es optimizar los siguientes 45 minutos de aprendizaje. Esa pequeña inversión de tiempo tiene un rendimiento enorme para los maestros ” (Mc Quigg- 2019)

Da una pausa y activa tu clase como estrategia pedagógica, cambio la imagen que tenía la comunidad educativa sobre la educación física y logro fortalecer espacios en las demás asignaturas y desarrollar en ellas algo de actividad física y además de eso orientar a los docentes en medio de esta área del ¿cómo? ¿por qué? y ¿para qué?, realizar el proceso de pausas activas dentro de .una pausa activa y así cuando ellos tuvieran que suplir el espacio de la asignatura de educación física no fuera un tiempo libre, con el fin de que pudieran trabajar previamente en una actividad y así desarrollarla en dichos espacios.

## **2. OBJETIVOS**

### **2 2.1 General**

- Reconocer la transformación académica y social que tuvo la comunidad educativa del colegio BosaNova a través del proyecto DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE.

#### **2.1 Específicos:**

- Explicar el reconocimiento del proyecto da una pausa y activa tu clase y de la actividad física, de los diferentes docentes de áreas de formación de la institución dentro del espacio de sus clases.
- Establecer un programa de pausas activas que diera a conocer la importancia de la educación física en los estudiantes de básica primaria de la Institución Bonanova de la jornada mañana.
- Reconocer el impacto que género el programa en los estudiantes a nivel socioemocional.
- Relatar el paso a paso de las pausas activas en el aula de clase, y las reacciones que tuvieron los docentes ante el proceso.

## CONTEXTO

La experiencia de *DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE* se desarrolló en educación básica primaria de la institución educativa BosaNova de la localidad séptima , esta población tiene un promedio de edad entre los 6 y 10 años esto según el boletín del sector educativo del año 2017 de los 43.646 estudiantes matriculados en los colegios de la localidad el 69,5% pertenece al estrato 2 y el 12,4% al estrato1,la institución está ubicada en el barrio el tropezón de la localidad séptima entre los estratos 1 y 2, estos estratos socioeconómicos están clasificados de la siguiente manera estrato 1 bajo-bajo y estrato 2 bajo, estos estratos albergan población de escasos recursos económicos, además de esto la infraestructura de la institución es pequeña para la capacidad de estudiantes que tiene ya que solo cuenta con una cancha de micro futbol lo cual genera que las clases de educación física se realicen en espacios externos a la institución como una cancha de baloncesto que se encuentra a tan solo 50 mts. Alrededor de este espacio se está llevando a cabo la obra avenida Alsacia donde se realiza la demolición de casas lo cual genera una problemática ambiental para la comunidad educativa debido al polvo que se levanta por las obras y por los materiales de construcción de la misma. La problemática abordada y evidenciada en la institución es la falta de docentes de educación física en básica primaria, dado que el colegio BosaNova solo cuenta con un docente en esta área, por lo anterior este docente no puede suplir la población total de básica primaria para que todos los estudiantes accedan a la asignatura de educación física, a raíz de la anterior problemática nace el proyecto Da una pausa y activa tu clase.

### ANTECEDENTES

Uno de los proyectos que anteceden esta propuesta de sistematización de pausas activas en las instituciones, es el que realizó la estudiante Martina Florines de educación física del instituto universitario Asociación Cristiana, ella realizó el proyecto “PAUSAS ACTIVAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE AULA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA” el objetivo de este proyecto era probar si las pausas activas eran una herramienta didáctica viable para aumentar la actividad física moderada y vigorosa de estudiantes de secundaria de dos colegios privados de Montevideo Uruguay, este proyecto fue analizado a través de 28 estudiantes entre los 13 y 15 años de edad entre ellos habían 17 hombres y 11 mujeres, la metodología del estudio consistía en que cada uno de ellos portaría un acelerómetro en dos periodos (pre test y post test) durante una semana, 9 docentes de la institución complementarían con un cuestionario post test sobre las pausas activas como herramienta didáctica y su impacto sobre el comportamiento del grupo, esta investigación no arrojó estadísticamente números significativos en cuanto a la diferencia de minutos de actividad física moderada y vigorosa, pero las pausas activas tuvieron un impacto positivo ante la realización por parte de estudiantes y docentes, la evidencia muestra satisfacción con las pausas activas reportada por los docentes ya que esta generó un cambio en aula ya que mejoraban el rendimiento académico de los estudiantes.

Este proyecto se relaciona con DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE ya que propone una herramienta para el docente a cargo como apoyo para la formación de los estudiantes y además de eso genera un impacto en la comunidad educativa.

Otro proyecto corresponde a Freddy Jiménez y a Julián Tovar que presentaron como proyecto de grado para Universidad Libre de Colombia el trabajo investigativo “las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco José de Caldas sede “C” que consistía en diseñar un protocolo de pausas activas vs atención que contaba con ejercicios dirigidos a estudiantes entre los 5 y 9 años de edad, este protocolo lo llevaron a cabo en 10 sesiones en diferentes bloques de clase y diferentes días y consistía en medio de las clases realizar una intervención con los siguientes ejercicios Elongación muscular: 2 min Ejercicios de Respiración: 2 min Movimiento articular: 2

Min Activación mental: 2 min el objetivo de esta investigación era identificar los niveles de atención de los estudiantes del grado primero (101) del Colegio FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde, tras realizar las 10 sesiones de pausas activas estas le permitieron identificar que los alumnos lograban tener un nivel de concentración más acertado a través de las pausas activas, la encargada de dar esta evaluación era la docente a cargo del curso también se evidencio que desde la pedagogía los estudiantes en el transcurso de la implementación de las diez sesiones de pausas activas escolares tuvieron un cambio actitudinal y adquirieron mayor compromiso con el paso de las mismas, ya que sistemáticamente los estudiantes adoptaron la rutina y el plus de ejercicios, y los estudiantes participes de la observación (quiénes generaban desorden y efectos distractores) asumieron un nuevo rol al ver que los demás llevaban a cabo dichas actividades permitiendo así la presión social de sus compañeros y compañeras.

Este proyecto investigativo muestra gran relación con DA UNA PAUSA ACTIVA TU CLASE ya que presenta gran similitud en la metodología ya que el ingreso a el aula era en el tiempo de otras asignaturas donde se quería también llegar a los docentes como forma de activar su clase en caso de tener dispersión a medida que pasan los minutos de su clase y como una pausa activa puede generar cambios en cuestión de minutos y como los estudiantes respondieran después de las intervenciones académicamente.

## CAPITULO 2

### MARCO CONCEPTUAL

#### **2. Generalidades.**

Todo lo que presente este marco contextual en cuanto a concepto o análisis fue importante para la realización del proyecto DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE, los conceptos de los autores mencionados fueron base fundamental para generar un impacto en la comunidad educativa del colegio BosaNova.

#### **Educación física**

Definimos la educación física siguiendo el concepto de Contreras (1998), en donde menciona que la EF es educar a través de la motricidad. El movimiento no hay que entenderlo como movilización mecánica de segmentos corporales. Si no la expresión de percepciones y sentimientos. De tal manera que el movimiento consciente y voluntario es un aspecto significativo de la conducta humana.

Cagigal (1975) nos dice que la educación física es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social, con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

Por lo anterior DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE comparte el concepto y definición de la educación física como lo es el punto de vista de Contreras (1998) y Cagigal (1975) indica que la educación física es educar a través del cuerpo ya que a través de ella podemos entender las conductas de los alumnos y esta nos permite observar su comportamiento y a partir de este evaluar tanto física como psicológicamente, con esta definición se lleva a cabo el proyecto ya que a través de la educación física se generó una transformación e impacto en la institución Bosa Nova pero para saber ello es importante conocer la importancia de la misma en el contexto escolar.

### **Importancia de la educación física en el contexto escolar.**

La práctica profesional comienza con el objetivo de analizar como en las entidades educativas se empleaba la educación física y como los docentes imparten su conocimiento a los estudiantes, al llegar a la institución educativa Bosa Nova se encuentra uno con una imagen desafortunada de la relevancia que le daban a esta asignatura ya que muchos estudiantes no tienen la oportunidad de vivenciarla, a partir de esto Da una pausa y activa tu clase quiso brindar a los estudiantes espacios donde pudieran comprender la importancia que tiene en su formación académica y personal y al resto de la comunidad educativa mostrar cómo esta provee un medio ambiente a través del cual se logran metas de la educación en general.

La Educación Física cobra importancia relevante ya que, es característica de esta asignatura comprender al niño y atender sus necesidades e intereses, sin embargo se desea enfatizar a un más en el significado que tiene esta concepción. Los objetivos específicos o vertebrales de la Educación Física están centrados en las capacidades de los estudiantes, en sus posibilidades e intereses y se mantiene durante todo el ciclo lectivo o período educativo, porque se consideran fundamentales e intrínsecos a la naturaleza psicobiológica del niño y del adolescente, se desarrollan con el joven, ya que los contenidos de la Educación Física se derivan de la propia naturaleza humana, como propio de la naturaleza humana es la actividad física y el movimiento. Aquí debe citar el autor de esta cita.

- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

- Ayuda a familiarizarse con actividades corporales permitiendo desarrollar ante ellas el interés necesario para el cuidado personal(salud) ,algo que es fundamental para llevar una vida sana en la vida adulta ,al mismo tiempo comprende la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de prevención en el desarrollo de algunas enfermedades
- Ayuda a fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás
- Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.
- Desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podían utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge Talbot (1999)
- Es una de las pocas materias que se preocupa por el desarrollo integral de las persona ya que desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva

Artículo Educación física en el currículo escolar 2003 pág. 3, Pedro Vargas Pérez Rosibel Orozco Vargas

Por tanto la educación física juega un rol importante en el desarrollo y formación de los estudiantes y lo que reflejamos en la institución educativa Bosa Nova es que la educación física aparece en el programa escolar pero esto no es una garantía para los estudiantes, ya que las directivas deben ser tajantes y hacer cumplir a cabalidad los objetivos de esta asignatura comenzado en exigir el recurso humano necesario para la población teniendo en cuenta que esta clase es de las pocas oportunidades que el estudiante tiene para realizar actividad física, esta es importante para el desarrollo a nivel social, familiar, personal y educativa de los alumnos, porque fortalece las relaciones interpersonales y mejora su estado físico y cognitivo, para así tener un mejor desarrollo en el día a día.

## **Actividad Física**

**Dwyer** define actividad física como cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto energético, caminar, correr, bailar, subir escaleras, limpiar la casa, entre otras actividades el cuerpo tiene actividad física que a su vez significa salud. **Dwyer (2001)**

La **OMS (2018)** define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

## **Beneficios de la actividad física en edad escolar.**

- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de: la reducción de la ansiedad y el estrés.
- Reducción de la depresión y mejora de la autoestima.
- Mejora de la función cognitiva.
- Mejora de las interacciones sociales.
- Mejora de la salud durante la edad adulta:
- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación-Cap. 2 Pág. 24,25. Dra. Susana Aznar Laín Profesora en la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla.

Se toma al escolar como una persona sumamente activa, pero si analizamos lo que ocurre en el día normal de un estudiante, se podría obtener conclusiones propias, si se toma en cuenta que un día escolar dura entre 5 a 6 horas los estudiantes no son naturalmente activos desafortunadamente muchos adultos observan a los niños y adolescentes durante el descanso o recreo, observan a varios moviéndose y asumen que son muy activos pero si se realiza un seguimiento individual se observaría que siguen un patrón de movimiento y descanso

,observadores se han dado cuenta que el juego de los niños se caracteriza por largas sesiones de discusiones y que los colegiales se toman espacios para conversar.

Artículo Educación física en el currículo escolar 2003 pág. 6, Pedro Vargas Pérez Rosibel Orozco Vargas

Las falencias que se evidenciaron en la institución fueron la herramienta fundamental para planear y ejecutar un proyecto que incluyera la actividad física en el diario vivir de los estudiantes, Sin duda se afirma que la actividad física juega un papel importante en la evolución psicosocial de los estudiantes, además de esto ayuda a mejorar la salud física en ellos porque al realizar actividad física se puede disminuir el riesgo de padecer patologías como lo es el sobrepeso y obesidad de los estudiantes, desafortunadamente para la sociedad el tema de actividad física solo debe ser aplicado por profesionales en áreas allegadas al deporte y si no es así prefieren no involucrarse en el tema, a partir de estos se ejecuta DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE con la estrategia de realizar pausas activas.

### **Pausas Activas**

Las pausas activas fueron esos momentos donde surgían las ideas del cómo hacer para que los estudiantes adquirieran un conocimiento sobre la educación física que importancia tendría en sus vida, y de cómo en 5 -7 minutos se podría generar un impacto en ellos. Partir de ese momento era una base fundamental porque se estaba adquiriendo una idea a través de la observación y se asimilaba al objetivo que querían llegar las pausas activas adquirir un aprendizaje a través de la observación y practica de una pausa activa.

“Las Pausas Activas, como su nombre lo dice, son interrupciones dentro de nuestras rutinas de estudio y trabajo, pero en movimiento. Es posible considerarlas como una actividad paralela a la actividad física, que podemos incorporar dentro de nuestras actividades diarias, ya que es factible realizarlas en lugares reducidos, ejemplo, en nuestras casas, oficina, biblioteca; con cualquier

tipo de vestimenta, en lapsos cortos y siendo ésta muy benéfica tanto para nuestra salud física como mental”

Gimnasia de pausa laboral para la prevención lesiones y/o enfermedades laborales”. Dirección de Recursos Humanos; Desarrollo Organizacional y Capacitación. 2013

(Castro Munera – 2011) “Las pausas activas se entienden como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas”

Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia (Castro Munera – 2011)

Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Grupo de Modos Min de Salud Julio de 2015, Condiciones y Estilos de Vida Saludables Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles

### **Pausas activas en la educación**

Azucena Fernández 2011 “A muchos niños se les intenta obligar a estar en clase mucho tiempo sentados y sin hablar. Esto para algunos es realmente un verdadero y gran reto. Hay niños más inquietos que, sencillamente, no son capaces de estar sentados y callados”.

“Es posible aprovechar su energía de forma positiva. Se trata de buscar nuevas formas de mejorar el aprendizaje. En muchos colegios, la metodología utilizada es la de las pausas activas en el aula, y los resultados están demostrando ser realmente buenos”.

### **Beneficios de las pausas activas en la educación**

- “Relajan al docente y sus alumnos: El ser humano tiene lapsos de atención entre 15 a 50 minutos. Por lo que es importante brindar una alternativa de diversión y relajación no sólo a los estudiantes sino también al maestro. Las pausas activas ayudan a recargar baterías y reponer la mente del esfuerzo realizado durante una sesión intensiva”.
- “Favorecen la integración grupal. Las pausas activas favorecen el trabajo en equipos. Existen diversas técnicas en las que se requiere la colaboración de los integrantes del grupo, lo cual tiene como beneficio afianzar el sentido de pertenencia y los vínculos afectivos del grupo”.
- “Mejora la concentración. Es normal que los alumnos den señales de aburrimiento o se distraigan con facilidad tras realizar una tarea agotadora. Las pausas activas permiten aclarar la mente, no sólo porque favorecen que los alumnos rompan con la rutina, sino además les facilita enfocar su atención en una nueva actividad lo cual genera una mejor actitud para con el aprendizaje”.
- “Previene enfermedades. Las pausas activas contribuyen a una mejor circulación sanguínea. Ya que permiten el estiramiento de los músculos lo cual tiene enormes beneficios para el cuerpo al relajar los músculos que pudiesen haber estado tensos por una mala postura o a causa de un trabajo intensivo”.
- “Desarrollan la creatividad. Muchas pausas activas se encuentran relacionadas con el pensamiento espontáneo, la rapidez mental e incluso el cálculo para resolver problemas. Plantear retos y acertijos al cerebro permiten mantenerlo activo y relajado lo cual genera nuevas conexiones neuronales.”
- “Predisponen al alumno para un mejor aprendizaje. El planteamiento de una pausa activa en una clase es un elemento que puede resultar atractivo e interesante en los alumnos. Sobre todo, cuando han vivido experiencias en el pasado relacionadas con métodos de aprendizaje tradicional. Los alumnos pueden comenzar a ver a la escuela como una alternativa para mejorar sus habilidades y aplicar lo aprendido verdaderamente en sus vidas.”

- Finalmente se evidencia la importancia que tiene la educación física en la sociedad como en la comunidad educativa, así mismo la educación y la actividad físicas brindan beneficios que aportan un crecimiento personal y académico en los estudiantes. Es así como se desarrolla Da una pausa y activa tu clase, tomando como eje central la educación y la actividad físicas implementando así el programa de pausas activas.

## METODOLOGÍA

El presente trabajo de sistematización “Da una pausa y activa tu clase” quiere mostrar como un proyecto de pausas activas impacto a la comunidad educativa del colegio Bosa Nova en cuanto a la importancia que tiene la educación física en la formación de los estudiantes. Es por esto que dicha sistematización se desarrolló en 2 etapas, la primera etapa era análisis cualitativo que se realizó en el transcurso del proyecto y la segunda etapa que era la sistematización que contaba con 7 fases.

### **Etapa 1**

Para poder obtener resultados de este proyecto fue necesario emplear un análisis cualitativo que constaba de 5 fases era de suma importancia ya que estos nos permitirán obtener un conocimiento sobre una realidades subjetivas que sucedían en la institución Bosa Nova

Fase 1 Descubrimiento ¿Por qué? ¿Cómo? Dos preguntas para poder pasar a la siguiente fase porque Da una pausa activa y como se desarrollaría.

Fase 2 Preparación, revisión desde el ámbito conceptual.

Fase 3 Organización temática

Fase 4 Categorizar datos obtenidos

Fase 5 Análisis que nos arrojaría hipótesis, conclusiones.

Fue así como se obtuvo los resultados con estas 5 fases donde pudimos incluir la observación en todas las etapas que nos llevaron a interpretar el contexto en que se situaba el proyecto y a través de esta interpretación se comprendió lo logrado, el impacto que se generó en la comunidad educativa de la institución educativa Bosa Nova.

**Etapa 2**

1. Contexto
2. Justificación
3. Objetivo General y objetivos específicos
4. Antecedentes
5. Marco conceptual
6. Documentación de la experiencia aportes teóricos
7. Conclusiones y recomendaciones

	<b>Fases</b>	<b>Metodología</b>
1	<b>Contexto</b>	Esta fase consistió en recordar ese proceso formativo de práctica profesional de educador en formación y porque era viable desarrollar Da una pausa y activa tu clase, teniendo en cuenta las falencias que se presentaban en la Institución educativa Bosanova.
2	<b>Justificación</b>	La fase metodológica de este ítem era estudiar ese paso que tuve en la institución Bosa Nova e interpretar cada una de las etapas que vivencie y como estas conllevaron a realizar un proyecto dentro del colegio y analizar desde mi perspectiva él porque era importante llevarlo a cabo.
3	<b>Objetivo General y objetivos específicos</b>	Durante esta fase era contemplar por qué quise sistematizar esta experiencia y escudriñar en ese proceso de formación docente que cambio quería generar en la institución.

4	<b>Antecedentes</b>	Esta fase se desarrolló con un antes durante y después de la experiencia ya que era necesario tomar conceptos, investigaciones ante contextos parecidos y poco a poco con esta búsqueda el camino se iría mostrando de tal manera que diera un molde adecuado para Da una pausa y activa tu clase.
5	<b>Marco conceptual</b>	El marco conceptual cuenta fase bastante extensa en cuanto a la investigación de educación física en básica primaria y al igual que la fase anterior se desarrollaba en una antes durante y después, a través del día a día en la institución surgían una serie de ideas las cuales generaban cambios en el proyecto y en ello consiste como cada autor de un libro se centra bajo sus experiencias o vivencias y como abarca conceptos con situaciones en lo educativo.
6	<b>Documentación de la experiencia aportes teóricos</b>	En esta fase se realiza una recapitulación de pasajes que marcaron el proceso formativo como docente en formación y como estos transformaron los pensamientos en cuanto a la educación.
7	<b>Conclusiones y recomendaciones</b>	En esta fase se da la nueva mirada que tengo hacia la educación después de lo vivenciado en una institución pública y concluir del cómo se puede acaparar una población como tal en

		el sector educativo y que este le brinde la importancia necesaria a la educación física.
--	--	--

## DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA APORTES TEÓRICOS

La educación física es una asignatura elemental para la formación de los estudiantes y es algo que no se evidenciaba en la institución Bosa Nova el suplir los espacios de educación física con docentes de otra asignatura sin un previo proyecto que pudiera identificar que estos docentes no solo ocuparían dicho horario si no brindarían algún conocimiento sobre la educación física intentando dar solución a la problemática de la falta docentes de educación física, desde este punto de vista partía el proyecto de las pausas activas el no poder brindar esa solución elemental que está en el recurso humano. Por lo anterior se propuso de que en todas las diferentes asignaturas tendrían la educación física dentro de su desarrollo y aquí comenzaba ese proceso metodológico del cómo se cómo se motivaría a las directivas y docentes para implementarlo. Además la actividad física (AF) jugó un rol importante ya que con ella podíamos brindar los beneficios que trae a las diferentes poblaciones darles a conocer que era AF para que servía en el diario vivir de cada individuo pero además la AF debía mostrar un eje central para el proyecto de mostrar la importancia de la asignatura educación física por tanto se investigó desde que punto de vista se podía ejecutar y fue aquí donde aparecieron las pausas activas un elemento que nos daba el tiempo indicado para poder acceder en el desarrollo de las demás asignaturas alrededor de 5 -7 minutos se suelen realizar las pausas activas en ambientes laborales es un tiempo corto pero de gran vitalidad tanto para las empresas como para sus trabajadores, lo mismo se pensaba en cuanto a un proyecto que tomara corto tiempo en su ejecución pero conciso en este caso tocaba tomar tiempo de las demás asignaturas y poder brindar un mensaje central que era la educación física y fueron las pausas activas las que brindaron ese panorama para realizar DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE tomaría tan solo 5 -7 minutos durante cada clase de las diferentes áreas se realizaría a través de actividades físicas que dieran un mensaje de la importancia de la educación física pero además de ello que diera un beneficio al docente y era que esos minutos eran de gran inversión para reactivar su clase y que sus estudiantes se mostrarían más activos después de este espacio. Es así como se logró impactar a la comunidad educativa desde un aspecto académico y social que ellos evidenciaran los beneficios que trae la educación física, para el desarrollo formativo y personal de los estudiantes, por otro lado era satisfactorio llegar a cada curso de básica primaria ya que se observaba la participación y

gratitud ante el proyecto y la remuneración para DA UNA PAUSA ACTIVA era la gran noticia por parte de las directivas que se implementaría como una política educativa en la institución.

## CONCLUSIONES

A través de esta propuesta se da a conocer la importancia que tiene la educación física en la formación de los estudiantes del colegio Bosa Nova, donde las directivas abrieron las puertas a un proyecto de gran valor como DA UNA PAUSAS Y ACTIVA TU CLASE donde se logra establecer como política educativa en la entidad. Teniendo en cuenta que las pausas activas son una herramienta didáctica que genera espacios para realizar actividad física y que permite a los docentes fortalecer sus clases, el diseño de las pausas activas fueron la principal fortaleza del proyecto ya que tantos estudiantes y docentes acogieron de manera positiva este espacio.

Además de esto se logró una transformación académica y social en la comunidad educativa ya que por parte de los docentes reconocieron que las pausas activas fueron son de vital importancia para mejorar el ambiente del aula tanto en lo académico como en lo actitudinal de los estudiantes y que este tiempo no era perdida para su asignatura si no una inversión enorme en el área laboral.

Por lo anterior esta experiencia abre las puertas a los demás educadores en formación para que generen espacios donde se puedan evidenciar la educación física en el día a día de la comunidad educativa y así brindarle un valor agregado a la Licenciatura en educación física recreación y deporte, así mismo esta experiencia abre las puertas a nuevas posibilidades a nuevos educadores en formación en cuanto a la experiencia que van adquirir en las diferentes entidades distritales y como las problemáticas pueden generar ideas para la mejora de la educación.

Los estudiantes en formación podrán mejorar la posibilidad de acción ya que con esta experiencia pueden reflejar que en las instituciones faltan docentes de educación física y así ellos durante ese lapso de tiempo que dura la práctica profesional logren crear programas que promuevan la importancia de la educación física en las diferentes poblaciones.

**REFERENCIAS**

- ( 06 de febrero de 2020 ) Hay 'déficit' de docentes en el colegio María Mercedes Carranza.El Tiempo. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/bogota/no-hay-profesores-en-un-colegio-de-bogota-459770>
- Coutts M.V 2017-03-31. Pausas activas: la técnica que están adoptando los colegios para captar la atención de sus alumnos. Santiago de Chile. Recuperado de: <https://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/8348/Pausas-activas-la-tecnica-que-estan-adoptando-los-colegios-para-captar-la-atencion-de-sus-alumnos/>
- Redacción unión.2019-08.15. GoNoodle y las pausas activas en la Nueva Escuela Mexicana.Guanajuato México. Recuperado de: <https://www.unionguajuato.mx/articulo/2019/08/15/educacion/gonoodle-y-las-pausas-activas-en-la-nueva-escuela-mexicana>
- 28/05/2018 DANE Información Estratégica Boletín técnico Educación Formal (EDUC) 2017 Recuperado de : [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol\\_EDUC\\_17.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol_EDUC_17.pdf)
- 2015/ Proyecto de grado Freddy Mauricio Jiménez Castelblanco Julian David Monroy Tovar/ LAS PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA INFLUENCIAR LA ATENCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO PRIMERO, DE LA JORNADA TARDE DEL IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS SEDE “C Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (2017 Martina Florines ) Investigación /PAUSAS ACTIVAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA DE AULA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA Recuperado de : [http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/123456789/263/TFG\\_2017\\_Florines\\_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/123456789/263/TFG_2017_Florines_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Redacción Juan José García Pellicer / Contreras (2004), EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA Recuperado de : [https://www.um.es/eflenguaxtranjera/E\\_Bloques\\_files/matE-1UDI.pdf](https://www.um.es/eflenguaxtranjera/E_Bloques_files/matE-1UDI.pdf)

- Temario de Oposiciones de Educación /Jose Maria Cañizares / pag 17
- Artículo Educación física en el currículo escolar 2003 / Pedro Vargas Pérez Rosibel Orozco Vargas Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/666/66640709.pdf>
- OMS Actividad física / Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación-Cap. 2 Pág. 24,25. Dra. Susana Aznar Láin Profesora en la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla.  
Recuperado de :  
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- (Castro Munera – 2011) Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia  
Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/277808189\\_Efectos\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_pausas\\_activas\\_sobre\\_la\\_percepcion\\_de\\_desordenes\\_musculoesqueleticos\\_en\\_trabajadores\\_de\\_la\\_Universidad\\_de\\_Antioquia](https://www.researchgate.net/publication/277808189_Efectos_de_un_programa_de_pausas_activas_sobre_la_percepcion_de_desordenes_musculoesqueleticos_en_trabajadores_de_la_Universidad_de_Antioquia)
- Revista Juchitán magazine/ educación Redacción por Juchitán Magazine Recuperado de:
- <https://juchitan.xyz/2019/09/24/7-beneficios-de-las-pausas-activas-en-educacion/>

**Anexo A:** <https://www.flipsnack.com/Diego1913/cartilla.html>.