

PROMOCION DE HABITOS Y ETILOS DE VIDA SALUDABLE, EN GRADO 901-902  
EADAES ENTRE 13-17 AÑOS DEL COLEGIO CARLOS PEREZ ESCALANTE.

ENDERSON ERMIDES NIÑO CABRERA.

UNIVERSIDAD PAMPLONA  
PROGRAMA DE MODALIDAD PRESENCIAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN  
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCUACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO  
2019  
PROMOCION DE HABITOS Y ETILOS DE VIDA SALUDABLE, EN GRADO 901-902  
EADAES ENTRE 13-17 AÑOS DEL COLEGIO CARLOS PEREZ ESCALANTE.

ENDERSON ERMIDES NIÑO CABRERA.

TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES

ASESOR:

WILSON ORTIZ SANGUINO

LICENCIADO EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PROGRAMA DE MODALIDAD PRESENCIAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN  
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCUACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO

2019

## DEDICATORIA

De manera muy especial dedico la realización de este proyecto a DIOS y a mi familia, pues ellos fueron el principal factor de crecimiento en mi vida profesional.

A mis padres, por darme la vida, brindarme su apoyo incondicional y mostrarme el camino de la superación.

*Enderson niño C.*

## CONTENIDO

### I. INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

#### 1. Justificación

#### 2. Objetivos.

##### 2.1. Objetivo general.

##### 2.2. Objetivos Específicos.

#### 3. Eje de Intervención

#### 4. Componente y diagnóstico institucional

##### 4.1. Identificación

##### 4.2. Reseña histórica

##### 4.3. Entorno educativo

##### 4.4. Filosofía

##### 4.5. Principios

##### 4.6. Calidad

###### 4.6.1. Políticas de Calidad

###### 4.6.2. Objetivos de Calidad

##### 4.7. Símbolos de la Institución

###### 4.7.1. Escudo

###### 4.7.2. Bandera

##### 4.8. Visión

##### 4.9. Misión

##### 4.10. Organigrama

##### 4.11. Himno de la Institución educativa Carlos Pérez Escalante

##### 4.12. Valoración del desempeño de los estudiantes para todas las áreas y/o asignaturas

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

#### 4.13. Uniformes

4.13.1. Uniforme de diario - Niñas:

4.13.2. Uniforme de diario - Niños:

4.13.3. Uniforme de educación física:

4.14. Consejo de estudiantes

4.15. Manual de Convivencia

4.16. Recursos y/o equipamiento

4.17. Campos Deportivos

#### 5. Componentes Pedagógicos

5.1. Plan de Estudio

5.2. Plan de Aula de Educación física

## II. PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Titulo

Justificación

Introducción

Objetivos

3.1. Objetivo general

3.2. Objetivo específico

4. planteamiento del problema

4.1. formulación del problema.

5. marco teórico

5.1. Antecedentes

6. Metodología

### 6.1 Tipo de investigación

## 6.2. diseño de la investigación

### 6.3.1. muestra.

### 6.3.2. métodos y técnicas.

## 7. resultados estadísticos

### 7.1. Discusión de los resultados

### 7.2. conclusiones.

## 8. bibliografía.

## III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

### Planeaciones de Clase

## IV. INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

### 1. Horario de Clase.

## V. INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

## Resumen

En el Programa académico de la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación física, recreación y deporte que se contempla en el X semestre en el desarrollo de la práctica profesional le permite al estudiante interactuar y desarrollar un rol como futuro licenciado.

El ejercicio se pudo aplicar los conocimientos adquiridos durante la formación profesional, así como aprender desde la vivencia la implementación de modelos pedagógicos en la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante.

Esto permitió complementar y evaluar los conocimientos adquiridos en la Universidad con los estudiantes de la Institución en mención identificando y promoviendo planes de mejora que fueron presentados al tutor.

## Abstract

In the academic program of the Bachelor in Basic Education with emphasis on physical education, recreation and sport that is contemplated in the 10th semester in the development of professional practice allows the student to interact and develop a role as a future graduate.

The exercise could apply the knowledge acquired during the professional training, as well as learn from the experience the implementation of pedagogical models in the Educational Institution Carlos Pérez Escalante.

This allowed to complement and evaluate the knowledge acquired in the University with the students of

the mentioned Institution, identifying and promoting improvement plans that were presented to the tutor.

## INTRODUCCIÓN

El programa de Licenciatura en educación Básica con énfasis en Educación Física, recreación y deportes de Universidad de Pamplona promueve la formación de profesionales idóneos que contribuyan a generar cambios en el área, mejorando su calidad de vida.

En el contenido del presente trabajo encontraremos el resultado de la Práctica profesional integral docente desarrollada en la Institución educativa Carlos Pérez Escalante.

La Universidad de Pamplona tiene como propósito preparar docentes integrales que le permitan innovar y sobresalir en el área deportiva, aplicar los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación como futuros licenciados y proponer un enfoque en el desarrollo humano en los jóvenes de la institución educativa que permita evaluar el desempeño como futuro formador en el área del deporte.

## INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

### JUSTIFICACIÓN

En el desarrollo de la práctica profesional se pudieron identificar algunas prácticas implementadas de manera incorrecta, donde se pudo implementar estrategias metodológicas,

pedagógicas y deportivas que fueron propuestas y desarrolladas en los estudiantes asignados en la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante.

## OBJETIVOS.

### OBJETIVO GENERAL.

Preparar en competencias profesionales al futuro Licenciado en Educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes para su desempeño profesional y documentarlas en la Práctica profesional Integral Docente. Permitiéndole aplicar los conocimientos en la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, métodos y técnicas adquiridas a problemas específicos de la profesión, integrarse a equipos interdisciplinarios, conocer un ámbito de la realidad de la profesión, fortalecer su formación ética y resolver desafíos que como licenciado se enfrenta.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Diseñar y aplicar una propuesta pedagógica que fortalezca las prácticas formativas en el área deportiva.

Caracterizar la metodología de enseñanza de la educación en la institución educativa Carlos Pérez Escalante.

Vivenciar la realidad y los desafíos de la profesión en licenciatura en educación física recreación y deporte.

### EJE DE INTERVENCIÓN

Población estudiantil de los grados 6° (01-02), 7° (01-02), 8° (01), 9° (01), de la Institución educativa Carlos Pérez Escalante ubicado en la Av. 2-26, Cl. 13 #2-1 Barrio San Luis el año 2019.

## COMPONENTE CONCEPTUAL

### 4.1. Identificación

Nombre:	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE
Dirección:	Av 2-26, Cl. 13 #2-1 SAN LUIS
Departamento:	Norte de Santander
Municipio:	San José de Cúcuta
Número del DANE:	15400100052
Nit:	900041241- 9.
Teléfono:	5764075
Carácter:	Mixto
Jornada:	Mañana y tarde
Calendario:	A
Niveles que ofrece:	Preescolar, Pre jardín, Jardín, transición, Básica primaria, Básica secundaria.
Nombre de Rector:	Elías Alfonso Ardila
Nombre del Coordinador:	Jorge Enrique Guerrero
Nombre del Lic. En Educación Física	Alfonso Monroy Parra.

*Tabla 1: Identificación de la Institución Educativa*

### 4.2. RESEÑA HISTÓRICA

El Colegio fue creado por la ordenanza Departamental el 30 de noviembre de 1978, empezó a funcionar con carácter mixto el 1 de marzo de 1979, con los cursos 1° y 2° bachillerato modalidad académica. La escuela Santa Isabel de Hungría con el de” Don Rosendo Gutiérrez” nombre que se cambió el mismo año por el de Carlos Pérez Escalante”

El Colegio Departamental nocturno inició con los grados primero y segundo bachillerato hoy sexto y séptimo grado, con estudiantes trabajadores, hombre y mujeres, todos mayores de 18 años.

El Municipio de San José de Cúcuta, sede a título gratuito un lote ubicado en la esquina de la Calle 13 con Av 2, alledaño al parque con destino exclusivo a la construcción del Colegio Departamental Nocturno Carlos Pérez Escalante. Se crea una jornada adicional diurna, por petición de los padres de familia, inicia con 27 alumnos, un rector y 2 profesoras.

Once años después de creado, inicia labores el Colegio Integrado San Luis, funcionando la jornada de la mañana con alumnos cedidos por el Colegio Departamental Carlos Pérez Escalante jornada de la tarde, usando su planta física con quien comparte todas las dependencias.

En 1998 el Ministerio de Educación nacional incluye al colegio al programa de nuevas tecnología y bilingüismo, dotando el aula de informática con 16 computadoras y MEN asigna otra partida para construcción y dotación del laboratorio de electrónica

El Ministerio de Educación Nacional selecciona al Colegio Carlos Pérez Escalante entre 60 Instituciones del país y entre tres departamentos, para la incorporación de Nuevas Tecnologías al currículo de matemáticas de Educación Media de Colombia, esto ocurre a partir del 2001, por desarrollar procesos de reflexión y de renovación del currículo.

En el 2002 se da inicio al proceso de fusión quedando integrada por las cuatro sedes así: Marco Fidel Suárez, Santa Isabel de Hungría, Nuestra Señora de Chiquinquirá y el Colegio

Carlos Pérez Escalante.



**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

La Escuela Santa Isabel de Hungría es una de las más antiguas del Barrio San Luis, fue fundada en el año de 1.883 Escuela Nuestra Señora de Chiquinquirá Edificada por el I.C.C.E, el 23 de febrero de 1.973. Fundada el 25 de febrero de 1.973 Figurando como Escuela anexa a la Escuela Marco Fidel Suárez. Escuela Marco Fidel Suarez fue creada en el año 1.900 con el nombre “Escuela Pública de Varones”, en 1.934 fue inaugurada como “Escuela Marco Fidel Suárez”, en honor al ex presidente de la República.

### ENTORNO EDUCATIVO

La Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, cuenta con los servicios de laboratorio de química, sala de informática, biblioteca, virtual teca que tiene convenio con la universidad de pamplona, y un de electrónica donde los estudiantes colocan en práctica todos los conocimientos adquiridos en las aulas de clases.

El colegio no cuenta con la infraestructura necesaria para el desarrollo de la práctica deportiva, y aprovecha las instalaciones del parque del barrio San Luis, que se encuentra al frente de la institución para el desarrollo de las mismas y dicho parque cuenta con una cancha multifuncional, cancha de micro y banquitas para que los estudiantes tenga una enseñanza en el ámbito de la educación física.

En la institución hay 13 salones de clases que cuenta con una buena ventilación e iluminación para el desarrollo de actividades educativas, cuenta con un salón exclusivo para los implementos deportivos, un salón donde se realizan ensayos de música, una cocina, unos bebederos de agua y distintas baterías sanitarias.

Hay una rectoría, una coordinación, secretaria, sala de profesores y además una caseta escolar que les brinda una alimentación a los estudiantes.



*Foto 1: Fachada Colegio Carlos Pérez Escalante*

## FILOSOFÍA INSTITUCIONAL.

La institución educativa Carlos Pérez Escalante, centra su interés en la persona, valorada como ser digno y potencialidades en proceso de crecimiento que busca su realización personal.

Fomenta el desarrollo de valores éticos, morales y cívicos, tales como liderazgo, trabajo, respeto, justicia, responsabilidad y solidaridad, tendientes a lograr sentido de identidad y pertenencia en el ámbito familiar, regional y nacional, que incida y mejore la realidad de sus miembros.

## PRINCIPIOS

Excelencia, autonomía, identidad, democracia, investigación, flexibilidad, interdisciplinariedad, integridad, pertenencia, emprendimiento empresarial, respeto, eficacia,

imparcialidad, contradicción, debido proceso, presunción o inocencia, celeridad, cosa juzgada, salvamiento de voto, vigencia.

## CALIDAD

### POLÍTICAS DE CALIDAD

La institución se compromete a formar con calidad humana hacia la integridad y la excelencia en sus educandos, con un ambiente educativo agradable un talento humano capacitado y comprometido con la implementación del sistema de gestión de calidad que materializa la propuesta pedagógica, el cumplimiento de los requisitos legales, garantizando el mejoramiento continuo

### OBJETIVOS DE CALIDAD

Establecer actividades de planificación que garanticen la perdurabilidad de los procesos y calidad de la institución, orientándola al cumplimiento de objetivos y metas concertadas institucionalmente.

Promover la formación integral en los educandos, involucrando herramientas e instrumentos pedagógicos y ambientales educativos de sana convivencia.

Optimizar los recursos y desarrollar las competencias del personal que permiten mejorar el desempeño.

Realizar seguimiento y medición que faciliten la mejora continua, la satisfacción y el cumplimiento de los requisitos legales, normativos y del cliente.

## SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN



**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

## ESCUDO

El escudo está dividido en dos cuarteles cruzados por la bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante.

En el cuartel superior se muestra un libro donde se señalan las siglas IECPE que significan Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro significa la sabiduría y los conocimientos. En el

cuartel inferior se encuentra una mano sosteniendo una antorcha encendida, significando al maestro que muestra la luz y el camino hacia el conocimiento y con un fondo áureo que significa nuestra riqueza. El entorno lo circunda el nombre de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro y la antorcha están divididos de forma oblicua por la bandera del Colegio en forma de cinta destacando sus tres colores rojo, blanco y verde. En la parte superior hay una cinta que dice Excelencia, lo cual da significado a la Visión, la Misión y la Filosofía de la Institución. Debajo de la cinta hay 4 estrellas que simbolizan las cuatro sedes de la Institución.

En la parte inferior se encuentra otra cinta que dice Ciencia y Virtud que compagina con la cinta superior y que da importancia al estudio y conocimiento de la ciencia y al trabajo de los valores que enmarca el Colegio en la formación integral de los estudiantes. Las cintas son de color rojo porque el rojo simboliza la fuerza y el empuje para salir siempre adelante. Diseñado: Especialista Ramiro Rozo Gómez

## BANDERA



Figura 1: Escudo Institución educativa

*Figura 2: Bandera Institución educativa*

La Bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está formada por tres colores: Rojo, Blanco y Verde cada uno de los cuales está distribuido en tres franjas horizontales de igual longitud y tamaño.

Rojo. Simboliza la fuerza, la energía, la sangre y la pujanza de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

Blanco. Simboliza la pureza, la honestidad y todos los valores que forman integralmente a los estudiantes hacia un futuro mejor.

Verde. Simboliza la esperanza, la prosperidad, la naturaleza y el entorno donde debemos cimentar el cuidado por el medio ambiente.

En el centro de la bandera está el Escudo de armas de la Institución y a los alrededores la circundan 4 estrellas que representan las 4 sedes que conforman la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante.

Diseñado: Especialista Cristóbal Molina García

## VISIÓN

La institución educativa incluyente consolidada y reconocida por su excelencia académica y técnica, sólida formación en valores de nuestros educandos, para que puedan desempeñarse en el campo laboral y desenvolverse libremente en la exigente sociedad actual en procura de alcanzar una mejor calidad de vida que les asegure un futuro exitoso.

“Hacia la excelencia académica con una población incluyente y una sólida formación en valores para la construcción de un mundo mejor”.

## MISIÓN

Educar en valores para formar personas integra, protagonistas de sus aprendizajes; competentes para desempeñarse en el campo laboral y ciudadano, con capacidades para profundizar en la tecnología, la ciencia y la cultura.

## ORGANIGRAMA

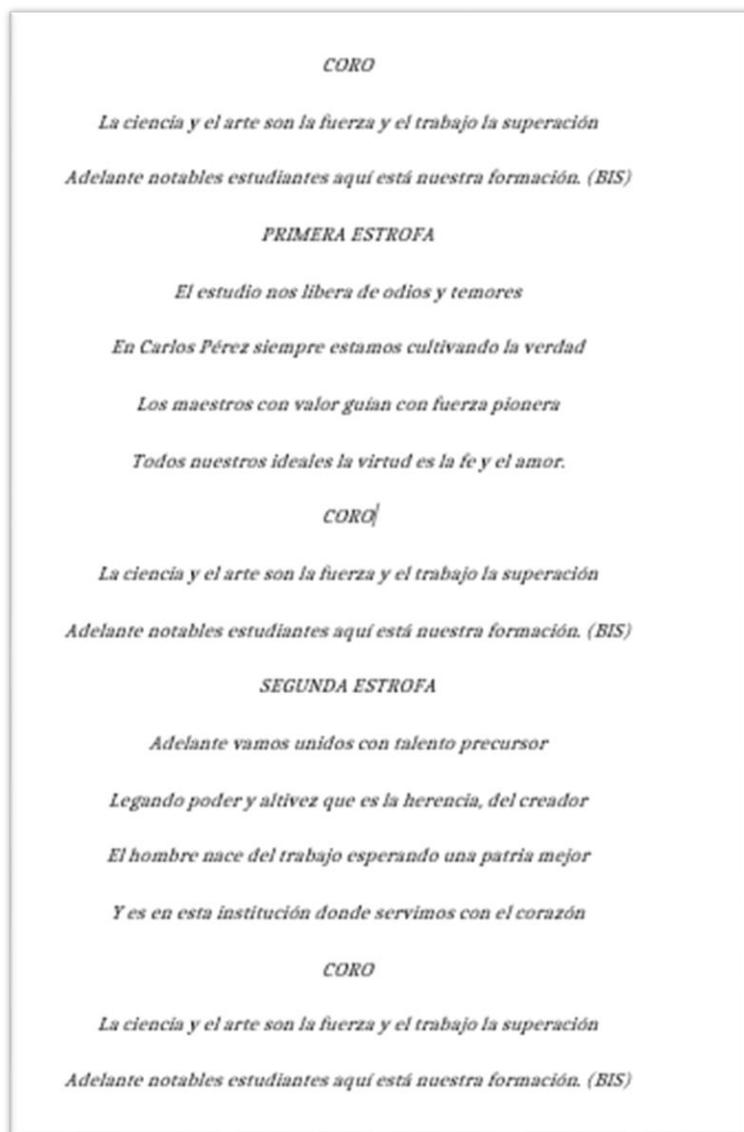


Figura 3: Organigrama Institución

## HIMNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE



*Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz*



Diseñado por: Especialista  
Ramira Rozo Gómez y el

Figura 4: Himno Institución educativa

## VALORACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES PARA TODAS LAS ÁREAS

Y/O ASIGNATURAS

PROCESO COGNITIVO	
Pedagógico	40%
Prueba SIEC	30%

Total	70%
PROCESO FORMATIVO	
Responsabilidad	5%
Presentación personal	5%
Autoevaluación	5%
Coevaluación	5%
Comportamiento	10%
Total	30%

Tabla 3: Valoraciones porcentuales de los procesos

## UNIFORMES

### UNIFORME DE DIARIO - NIÑAS

Jumper de tela escocesa, color cramel, a cuadros con 3 pliegues, uno frontal y dos laterales en la parte de adelante y atrás; el escudo bordado de la institución se encuentra ubicado en el lado izquierdo del jumper; cinturón de la misma tela. Camisa dacrón con cuello sport de color beige, manga corta con vivo en sesgo de la tela del jumper. Zapatos de correa color café y medias beige.

### UNIFORME DE DIARIO - NIÑOS

Pantalón caqui, correa café, camisa guayabera beige manga corta, cuello sport, con el escudo de la institución bordado en el lado izquierdo, franela blanca, zapatos de cuero café y medias del color kaki.

### UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA

Camibuso blanco, con birretes, negros, blanco, rojo en el cuello y mangas, con el escudo de la institución ubicado en la parte izquierda del pecho; la sudadera de color negro con birretes rojos y blancos, cintura en resorte y una camisilla tipo esqueleto blanca; una pantaloneta de la sudadera, tenis de color negro de material sintético o cuero; medias blancas.

### CONSEJO DE ESTUDIANTES

Es la participación de los estudiantes en la vida institucional. Está conformado por un estudiante de cada grado que son denominados como representantes, y ahí una elección de personero y que se representa como líder del Colegio.

Participara de la organización de diversas actividades programadas por la coordinación y servirá como apoyo en las acciones que organice la institución.

### MANUAL DE CONVIVENCIA

Es una parte fundamental del proyecto educativo institucional (PEI) en el cual se definen los derechos obligaciones de todas las personas de la comunidad educativa en aras de convivir de manera pacífica y armónica.

Con la base anterior y regidos por la Ley General de Educación (ley 115 de 1994) en su artículo 87 establece que “los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de

convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes.

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

## RECURSOS Y/O EQUIPAMIENTO

Tipo de recursos	Descripción	Numero
Pedagógicos	Aula de Clases	18
	Patio	3
Material Didáctico	ajedrez	25
	parkes	2
Material deportivo	balones	22
	+Aros	15

## CAMPOS DEPORTIVOS





## COMPONENTES PEDAGÓGICOS

### PLAN DE ESTUDIO

Es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y áreas optativas con sus respectivas asignaturas, que forman parte del currículo de los establecimientos.

El plan de estudios establece objetivos por niveles, grados y áreas de la metodología, la distribución del tiempo y de los criterios de evaluación de acuerdo con el proyecto institucional y, con las disposiciones legales vigentes.

### PLAN DE AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El plan de aula de educación física, del colegio Carlos Pérez Escalante, está diseñado y organizado de la siguiente manera:

Estándares

Conocimientos

Competencias

Indicadores de logro

Situaciones de enseñanza y aprendizaje

Criterios de evaluación

El colegio cuenta con un plan de mejoramiento, para aquellos estudiantes que no alcance a superar los objetivos propuestos para su respectiva nivelación.

## II PROPUESTA PEDAGOGICA DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

### TITULO

PROMOCION DE HABITOS Y ETILOS DE VIDA SALUDABLE, EN GRADO 901-902  
EDADES ENTRE 13-17 AÑOS DEL COLEGIO CARLOS PEREZ ESCALANTE.

### JUSTIFICACIÓN

Este trabajo nace de una necesidad con una población estudiantil seleccionada del colegio Carlos Pérez Escalante en la cual resaltaremos la importancia de los HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

El tema de la Educación para la Salud es especialmente importante en los Centros educativos, ya que éstos deben ser agentes promotores de la salud.

He elegido este tema porque es transversal, porque queremos transmitir Que estar sanos nos hace sentir mejor, nos hace más productivos y puede Prolongar nuestras vidas. Cuando estamos sanos, podemos concentrarnos en Nuestra familia y trabajo, y en las otras cosas que son importantes para Nosotros. Pero, más importante, un cuerpo sano nos permite concentrarnos en Nuestra alma, permitiéndonos consumir la misión divina que tenemos en este Mundo, y vivir una vida plena de sentido.

## INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad actualmente sufre uno de los casos que está afectando la salud de las personas como lo es el sedentarismo, provocando gran preocupación en las nuevas generaciones debido a que estamos en la era de la tecnología la cual permite mayor facilidad al momento de realizar una actividad académica, laboral o doméstica. “El sedentarismo se puede definir como la conducta en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal” (Pate RR, 2008). “Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud” (Blair, 2009). “También se entiende como uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones en la salud de la población en general. Hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas.” Teresa M, y et., (2011) Así mismo cada vez la inactividad física trasciende más en la salud de la población mundial, tanto en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como en sus factores de riesgo. “Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 25% de los cánceres de mama y colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Se ha estimado que de cada 10 defunciones, 6 son atribuibles a enfermedades no transmisibles”. (Plan Nacional de Actividad Física 2011-2021). Algunos estudios han llegado a analizar la práctica realizada junto a otras conductas que generalmente van asociadas al estilo de vida de los escolares, así Mendoza, R. y et., (1994), Tercedor (1998), Casimiro (1999), Jiménez (2006), afirman que “el conocimiento que se pueda obtener sobre los motivos y hábitos de práctica físico deportiva reflejará en parte el estado general de salud de la población, y un aspecto básico de su calidad de vida, sin embargo

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

existe una gran preocupación ya que la generación actual es decir, niños y jóvenes emplean la mitad de su tiempo diario en las aulas académicas y el resto en sus hogares donde se han favorecido por los avances tecnológicos los cuales han contribuido a mitigar su esfuerzo físico y mental para realizar sus tareas”.

### 3. Objetivos

#### 3.1. Objetivo general

Disminuir el sedentarismo y promocionar la salud y prevención de factores de riesgo, de enfermedades futuras a los niños de 13-17 años de edad del colegio Carlos Pérez Escalante grados 9(01)-9(02).

#### 3.2. Objetivos Específicos

Mejorar el conocimiento, actitudes, percepciones y valoración de los beneficios de la actividad física en la población.

Aumentar el conocimiento y la relevancia de los beneficios de la actividad física tanto para la salud como para la mejoría de la calidad de vida en general.

Aplicar cuestionario para medir los niveles de actividad física.

#### Planteamiento del problema

Actualmente los niños y adolescentes de nuestro País al estar frente al ordenador o la pantalla del televisor, son las formas más divertidas de pasar el tiempo libre y les resultan más atractivas que salir a jugar al patio. Pero esto no es todo, también se suma el hecho de que como muchos de estos pequeños viven en departamentos y sus padres trabajan, no cuentan con quien los lleve al parque. Por otra parte, la actividad física en el colegio es escasa, y por si fuera poco, muchas

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

veces se la usa como una forma de castigo o evaluación, lo que no la hace nada atractiva para los pequeños. Diversos estudios determinan que 2 la mitad de los infantes en edad pre escolar y escolar no realiza una adecuada y periódica actividad física en su tiempo libre, sobre todo las niñas.

#### Formulación del problema

¿Cuál son las consecuencias que acarrea un estilo de vida inactiva?

#### Marco teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2010) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. La actividad física se convierte en un medio fundamental para el desarrollo físico y mental por lo cual mejora la salud, evitando enfermedades no transmisibles, una enfermedad que se empodera cada día más es la obesidad, que se refiere a la excesiva acumulación de grasa en el cuerpo que es perjudicial para la salud.

La vida sedentaria abarca un 60% de la población según la OMS (organización mundial de la salud), este es un fenómeno que va creciendo cada día más, el sedentarismo en la infancia es un comportamiento inadecuado y poco saludable, está asociado a los hábitos de los padres o el núcleo familiar. Se trata de hábitos que el niño aprende de los adultos y que luego de aprendidos perduran en el tiempo. La razón principal es que los niños aprenden sus comportamientos sociales por imitación ( Boreham y Riddoch, 2001; Frober y Andersen, 2005; Janssen y LeBlanc, 2010) un niño inactivo tiene una a la probabilidad de convertirse en un adulto sedentario y por ende desarrollar alguna enfermedad crónica.

En efecto, el sedentarismo en la niñez puede aumentar con facilidad, de acuerdo a las recomendaciones de OMS (organización mundial de la salud 2010), los niños mayores de cinco años (5-17 años) años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, la AF durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.

La AF (Actividad Física) diaria debería ser en su mayor parte aeróbica tanto intensidad moderada como vigorosa, convendría incorporar la AF vigorosa y de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo 3 veces a la semana. Sallis y col (1988) y Malina (1990) indican que la actividad física regular está inversamente relacionada con los factores de riesgo cardiovascular (colesterol, sobrepeso), tanto en adultos como en niños.

Por otro lado, Bouchard y col. (1990) han demostrado que la actividad física regular en niños conlleva una disminución de lípidos y grasas en sangre, así como un incremento de la resistencia orgánica.

Sallis y McKenzie (1991), consideran que la disminución de la inactividad en la infancia es una consideración importante en sí misma, ya que es un factor de riesgo evidente para las enfermedades cardiovasculares, debido a que los niveles de dichos factores en esta población predicen futuros niveles en adultos jóvenes. Por lo tanto un estilo de vida saludable desde la niñez contribuye a un ser un adulto saludable.

## ANTECEDENTES

### APLICACIÓN DEL MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL

(P.R.P.S.)\* (HELLISON, 2003, ESCARTÍ, PASCUAL Y GUTIÉRREZ, 2005)

En este estudio se vio la importancia de que se aplicaran tácticas deportivas que

fundamentaran un desarrollo integral del deportista donde se viera reflejada todas las

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

especificaciones del desarrollo personal de cada estudiantes y así mismo basado en las teorías de la éticas fundamentada en el deporte se reflejara que existían inconsistencias del conocimiento a la práctica de la fundamentación de valores en el deporte

CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR: “ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS” (RD 2048/1995 22 DE DICIEMBRE)

Según este estudio se trató de crear actividades establecidos como prioridad la elección de fortaleza en el deporte de cada estudiante y así mismo partir a la verificaciones de la relación de actitud perceptiva del estudiante ante un deporte de su elección lo que se pudo demostrar que esta sería la estrategia para implementar en cada estudiante que por medio de su fortaleza física y su fortaleza cualitativa se vieran resultados con el desarrollo de un alumnado que no solo fomentara el deporte sino que incluso desde esa fecha se fomentara personas deportivamente competitivas.

APLICACIÓN PILOTO EN LA EN REGIÓN DE MURCIA A TRAVÉS DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN 2008/2009 EN ESCUELAS DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES, (CPR MAR MENOR)

En 2008 y 2009 se aplican pruebas pilotos encaminadas a captar que tipo de conocimiento y responsabilidad se tenía en las instituciones sobre la cultura deportiva y verificar hacia qué resultado iba encaminada y así poder implementar una prueba que se permitiera gestionar planes de trabajo en las instituciones educativas de fortalecieran el deporte, pero esto a su vez quería ser evaluado a sus docentes siendo ellos quienes debían crear dicha cultura.

## 6.METODOLOGÍA

### TIPO DE INVESTIGACION

Investigación cuantitativa según Hernández Sampieri (2006), establece que “se utiliza

secundariamente la recolección de datos fundamentada en la medición”, posteriormente se lleva a

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

cabo el análisis de los datos y se contestan las preguntas, de esta manera las hipótesis establecen los niveles de actividad física en la que se hace la medición numérica, el conteo y el uso del estudio para intentar establecer la población estudiantil. Para la investigación se tiene en cuenta el consentimiento informado ya que se realizó con seres humanos, como lo menciona el Tribunal de Nuremberg que evidenció la necesidad del consentimiento informado de la siguiente manera Código de Nuremberg (1947) cuyo primer artículo dice: “El consentimiento voluntario del sujeto humano es absolutamente esencial. Esto quiere decir que la persona involucrada debe tener capacidad legal para dar su consentimiento; debe estar situada de tal forma que le permita ejercer su libertad de escoger, sin la intervención de cualquier otro elemento de fuerza, fraude, engaño, coacción o algún otro factor posterior para obligarlo a coercer, y debe tener el suficiente conocimiento y comprensión de los elementos para permitirle tomar una decisión correcta”.

#### DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio investigativo tomó el diseño cuasi experimental, teniendo claro que este diseño como lo define Hernández H. (1998) es probar la existencia de una relación causal entre dos o más variables. Cuando la asignación aleatoria es imposible, los cuasiexperimentos (semejantes a los experimentos) permiten estimar los impactos del tratamiento o programa, dependiendo de si llega a establecer una base de comparación apropiada. (p.58).

#### MUESTRA

La muestra está conformada por 60 estudiantes de los grados 9-(01) 9-(02), de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante municipio San José de Cúcuta.

#### METODOS Y TECNICAS

A través de la aplicación de la encuesta de niveles de actividad física” de Granados, C. y et., al (2011). a una muestra de 60 estudiantes integrantes de los grados novenos en edades

comprendidas entre los 13 y 17 años de la jornada de la mañana de la Institución Carlos Pérez

**Formando líderes para la construcción de  
un nuevo país en paz**

Escalante se identificó el nivel de sedentarismo en tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video o computador, tiempo libre, días que recibió educación física, tiempo de transporte, práctica de deportes y quienes cumplen con 60 minutos diarios de Actividad física, además de compararlos con las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla. A partir de los resultados obtenidos, se elaboró la base de datos para su procesamiento y el apoyo del paquete estadístico SPSS 20, con el fin de conseguir un análisis accesible para el principiante y muy práctico para el usuario experto.

### RESULTADOS ESTADISTICOS.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta sobre los niveles de actividad de actividad física. Granados, C. y et., al (2011). Muestra tomada a 60 estudiantes integrantes de los grados novenos en edades comprendidas entre los 13 y 17 años de la jornada de la mañana de la Institución Carlos Pérez Escalante.

Tabla 1. Estadísticos

	pregu nta 1	pregu nta 2	pregu nta 3	pregu nta 4	pregu nta 5	pregu nta 6	pregu nta 7	pregu nta 8	pregu nta 9	pregu nta 10
Media	5,98	5,97	6,5	6,55	5,08	2,25	2,23	1,88	1,18	1,73
Media	7	7	7	7	6	2	1	2	1	2
Moda	7	7	7	7	6	2	1	2	1	2
Desv. típ.	1,818	1,756	1,228	1,185	1,406	0,437	1,407	0,49	0,469	0,686
Asimetría	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Error	1,673	1,385	2,811	2,715	1,402	1,185	0,325	0,289	2,631	0,398
	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309	0,309

típ. De asimetría										
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabla 2.

Pregunta 1. En un día escolar, ¿Cuántas horas pasaste viendo televisión?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
No veo TV en días	2	3,3	3,3	3,3
Menos de 1 hora	5	8,3	8,3	11,7
1 hora	1	1,7	1,7	13,3
2 horas	3	5	5	18,3
3 horas	3	5	5	23,3
4 horas	5	8,3	8,3	31,7
5 horas o más	41	68,3	68,3	100
Total	60	100	100	

En la tabla 2, de los 60 estudiantes encuestados de los grados 9-(01) 9-(02), se puede observar que 41 estudiantes con el 68,33% en un día escolar pasan 5 horas o más viendo televisión, y solo

11 estudiantes que equivalen al 18.32% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

Tabla 3.

Pregunta 2. En un día escolar, ¿Cuántas horas inviertes con juegos de video o en computador, o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
Menos de 1 hora	6	10	10	10
1 hora	2	3,3	3,3	13,3
2 horas	6	10	10	23,3
3 horas	2	3,3	3,3	26,7
4 horas	2	3,3	3,3	30
5 horas o más	42	70	70	100
Total	60	100	100	

Se puede observar que 42 estudiantes equivalentes al 70% en un día escolar invierten 5 horas o más con juegos de videos o de computador o usando el computados para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; solo 14 estudiantes que equivalen al 23.3% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 4.



Pregunta 3. En un día de fin de semana, ¿Cuántas horas ve televisión

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
No veo TV los fines de	1	1,7	1,7	1,7
1 hora	2	3,3	3,3	5
2 horas	3	5	5	10
3 horas	1	1,7	1,7	11,7
4 horas	5	8,3	8,3	20
5 horas o más	48	80	80	100
Total	60	100	100	

43 de los estudiantes encuestados se puede observar que 48 de ellos equivalentes al 80% en un día de fin de semana pasan 5 horas o más viendo televisión, y solo 6 estudiantes (el 10%), cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 5.

Pregunta 4. En un día de fin de semana, ¿Cuántas horas inviertes jugando con juegos de video o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje

				acumulado
Menos de 1 hora	2	3,3	3,3	3,3
2 horas	4	6,7	6,7	10
3 horas	2	3,3	3,3	13,3
4 horas	1	1,7	1,7	15
5 horas o más	51	85	85	100
Total	60	100	100	

De los 60 encuestados se puede observar que 51 estudiantes con el 85% en un día de fin de semana invierten 5 horas o más, jugando con juegos de videos o de computador o usando el computados para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; y solo 6 estudiantes que equivalen al 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 6.

Pregunta 5. En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo estas al aire libre?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
Menos de 1 hora	1	1,7	1,7	1,7
1 hora	5	8,3	8,3	10

2 horas	3	5	5	15
3 horas	7	11,7	11,7	26,7
4 horas	7	11,7	11,7	38,3
5 horas o más	37	61,7	61,7	100
Total	60	100	100	

Se puede observar que 37 niños que son el 61,67% en un día de fin de semana están 5 o más horas al aire libre y 9 estudiantes con el 15% están máximo 2 horas.

Tabla 7.

Pregunta 6. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿Cuántos días recibiste clase de educación física (EF)?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
1 día	45	75,5	75,5	75,5
2 días	15	25	25	100
Total	60	100	100	

Se puede concluir que 45 estudiantes con el 75% durante la última semana que fueron al colegio, recibieron solo 1 día de clase de educación física (EF), y solo 15 estudiantes con el 25% recibieron esta clase por 2 días.

Tabla 8.

Pregunta 7. Durante la última semana que fuiste al colegio, la mayoría de este recorrido lo hiciste:

	Sujetos	Porcentaje	porcentaje valido	porcentaje acomulado
Caminando	33	55	55	55
En bus	7	11,7	11,7	66,7
Automóvil, motocicleta	20	33,3	33,3	100
Total	60	100	100	

45 de acuerdo a los resultados se evidencia que 20 estudiantes (33.3%) llegaron al colegio en automóvil o motocicleta, 7 estudiantes (11.67%) llegaron al colegio en bus, y 33 estudiantes (55%) durante la última semana que fueron al colegio, hicieron la mayoría del recorrido a pie fomentando el transporte activo.

Tabla 9.

Pregunta 8. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿Cuánto tiempo te demoraste en el recorrido de tu casa al colegio?

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acomulado
Menos de 5 minutos	11	18,3	18,3	18,3
De 5 a 15	45	75	75	93,3

minutos				
De 16 a 30 minutos	4	6,7	6,7	100
Total	60	100	100	

Se observa que 11 estudiantes (18.33%) invierte menos de 5 minutos en el recorrido de la casa al colegio, 45 estudiantes (75%) de 5 a 15 minutos y 4 estudiantes durante la última semana que fueron al colegio, se demoraron de 16 a 30 minutos en el mismo recorrido.

Tabla 10.

Pregunta 9. Durante el año pasado (12 meses), ¿Realizaste alguna de las siguientes actividades? (marque todas las que apliquen)

	frecuencia	porcentaje	porcentaje válido	porcentaje acumulado
Deportes en equipo	51	85	85	85
Clases de danza o artes validos	7	11,7	11,7	96,7
Clases de arte o música	2	3,3	3,3	100
Total	60	100	100	

46 se puede evidenciar que el año pasado realizaron deportes en equipo 51 estudiantes que equivale al 85%, 7 estudiantes (11,67%) participó en clases de danzas y 2 estudiantes (3.33%) participó en clases de música.

Tabla 11.

Pregunta 10. Durante la semana pasada (7 días), ¿Cuántos días fuiste físicamente activo por lo menos durante 60 minutos diarios? (Todo el tiempo que estuviste haciendo actividades que incrementan los latidos de tu corazón y que te hicieran respirar fuerte)

	Sujetos	porcent aje	porcent aje valido	porcent aje acumulado
0 días	24	40	40	40
1 día		28	46,7	46,7
2 días	8	13,3	13,3	100
Total	60	100	100	

En la tabla 11 se observa que 24 estudiantes (40%) no realizaron actividad física la última semana, 28 estudiantes (46,67%) fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y 8 (13.3%), fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos, no se cumple en este ítem con la recomendación de al menos 60 minutos de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.



## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y comparándolos con las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla (2015), en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las Comunidades

Autónomas, se promueve la alianza y colaboración con el sector educativo, entre otros para hacer llegar a la población escolar estas recomendaciones y promover la actividad física para de esta manera reducir el sedentarismo también en la escuela. Se identifica el alto índice de sedentarismo en tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video o computador, tiempo libre, días que recibió educación física, tiempo de transporte, práctica de deportes y quienes cumplen con 60 minutos diarios de Actividad física, en una muestra de 60 estudiantes integrantes de los grados 9(01)-9(02), en edades comprendidas entre los 13 y 17 años de la jornada de la mañana de la Institución Carlos Pérez Escalante

De los 60 estudiantes encuestados los resultados más relevantes fueron:

41 estudiantes con el 68,33% de la población objeto de estudio, en un día escolar pasan 5 horas o más viendo televisión, 5 estudiantes con el 8.33% invierte 4 horas, 3 estudiantes con el 5% pasan 3 horas y solo 11 estudiantes que equivalen al 18.32% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Se determinó que los juegos de videos o de computador o el uso del computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas son utilizados por 42 estudiantes (70%) en un día escolar invirtiendo 5 horas o más, 2 estudiantes (3.33%) invierten 4 horas y 2 estudiantes (3,33%) lo utilizan para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; solo 14 estudiantes que equivalen al 23.3% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

Se encontró que 48 estudiantes que equivalen al 80% de la población objeto de estudio, en un día de fin de semana pasan 5 horas o más viendo televisión, 5 estudiantes que representan el 8.3% invierte 4 horas, 1 estudiantes que equivale al 1.7% pasa 3 horas y solo 6 estudiantes que equivalen al 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Evidenciamos que 51 estudiantes con el 85% en un día de fin de semana invierten 5 horas o más, 1 estudiantes con el 1.7% invierten 4 horas, 2 estudiantes el 3,3% 48 invierten 3 horas jugando con juegos de videos o de computador o usando el computados para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; y solo 6 estudiantes que equivalen al 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

37 estudiantes con el 61,67% en un día de fin de semana están 5 o más horas al aire libre, 7 niños están 4 horas con el 11.7%, 7 niños están 4 horas con el 11.7% y 9 estudiantes con el 15% están máximo 2 horas al aire libre en un fin de semana.

De 60 estudiantes 45 (75%) durante la última semana que fueron al colegio, recibieron 1 día de clases de educación física (EF), y solo 15 estudiantes (25%) recibieron 2 días de clase de educación física.

Se observa que 20 estudiantes con el 33.3% llegaron al colegio en automóvil o motocicleta, 7 estudiantes con el 11.67% llegaron al colegio en bus, y 33 estudiantes con el 55% durante la última semana que fueron al colegio, la mayoría de este recorrido lo hicieron caminando, fomentando el transporte activo.

11 estudiantes (18.33%) invierte menos de 5 minutos en el recorrido de la casa al colegio, 45 estudiantes (75%) invierte de 5 a 15 minutos y 4 estudiantes durante la última semana que fueron al colegio, se demoraron de 16 a 30 minutos en el recorrido de la casa al colegio.

Se evidencia que durante el año pasado realizaron deportes en equipo, 51 estudiantes (85%), 7 estudiantes (11,67%) participaron en clases de danzas y 2 estudiantes (3.33%) participó en clases de música.

De los 60 encuestados 24 estudiantes no realizaron actividad física la última semana, 28 estudiantes (46,67%) fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y 8 estudiantes fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos; no se cumple en este ítem con la recomendación de al menos 60 minutos de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.

Con respecto a lo anterior y al evaluar a estudiantes con una encuesta de sedentarismo como lo menciona Martin. M y et., (2008), En este estudio se analizaron siete ítems; así en el primer ítem que nos referencia la práctica de actividad física fuera del horario escolar, el destaca que el 78,3% realizan actividad física, frente a los que no lo hacen 21,7% de individuos que no practican ninguna actividad, del mismo modo resaltar que la frecuencia con que realizan dicha actividad es

de tres o más veces por semana (38%; n=156) contra el 11,5% (n=47) que cita una frecuencia

menor a una hora semanal es decir lo hace esporádicamente. En cuanto a las horas dedicadas a ver la televisión debemos de destacar el 42,4%(n=174) de individuos que emplean menos de media hora en ver la televisión, del mismo modo en cuanto al uso de videoconsolas u ordenadores en un día de la semana el 36,3% cifró en menos de media hora la utilización de este, valores que aumentan en horas cuando se refería al fin de semana, donde el 12,7% (n=52) empleaban más de cuatro horas en el uso de esta maquinaria, por último destacar como 190 sujetos (46,3%) empleaban entre 1 y 3 horas diarias en el estudio.

Coincidimos con los datos obtenidos por Tercedor, t. (1998), que el 14.8 % de los estudiantes objeto de estudio, no realiza ninguna actividad física en un día escolar Moreno y et., (2008), coinciden en sus resultados obtenidos, que el 36 % de los escolares, que realizan prácticas deportivas fuera del entorno escolar, más de tres días a la semana.

## CONCLUSIONES

En la presente investigación se realizó la aplicación de la encuesta de niveles de actividad de actividad física” de Granados, C. y et., al (2011). Participaron 60 estudiantes integrantes de los grados 9(01)-9(02), en edades comprendidas entre los 13 y 17 años de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, estudio que servirá de base documental para que sea aplicada en las etapas escolares. En esta investigación se ha evidenciado que el 81.78% de los encuestados en día escolar pasan más de dos horas viendo televisión, solo el 18,32%, cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

Se observa que el 40% de los estudiantes no realizaron actividad física en los últimos siete días, el 46,67% fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y el 5% estudiantes fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos, no se cumple en este ítem con

la recomendación de realizar por lo menos 60 minutos diarios de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.

## BIBLIOGRAFÍA

Blair, (2009). Fundamentos para hábitos de vida saludable. Recuperado de:file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%202%20HEVS%20CAPITULO%201%20(1).pdf.

Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

Granados, C. y et., al 2011. Hábitos y estilos de vida saludable Tomo uno HEVS. Recuperado de:file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%201%20HEVS%20MODULOS%20(1).pdf

Hernández Moreno, j. (1998). Fundamentos del deporte: Análisis de estructura del juego deportivo. Barcelona: INDE. Recuperado de: Hera.ugr.es/tesisugr/17339029.pdf.

Hernández Sampieri, Fernández C. Pilar y Baptista, L. (2006). Metodología de la Investigación. 4ta Edición, México. D.F.

### III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES