	GESTIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS Y BIBLIOTECARIOS		CÓDIGO	FO-GS-15	
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN		VERSIÓN	02	
			FECHA	03/04/2017	
			PÁGINA	1 de 1	
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ	
Jefe División de Biblioteca		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): ISAAC DARIO APELLIDOS: MERLANO HERNANDEZ

FACULTAD: FACULTAD EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: ESPECIALIZACION EN PRACTICA PEDAGOGICA

DIRECTOR:

NOMBRE(S): GIOVANNY APELLIDOS: RAMIREZ AYALA

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7° GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto de educación física y en las prácticas recreativas en la institución educativa gimnasio Altaír de Sincelejo, la cual cuenta con diversas estrategias para fortalecer la parte motora del estudiante de 7° grado, funciones como actividades lúdicas y didácticas, planeación recreativa, estrategias de juegos, asistencia participativa activa y técnica en cada uno de los movimientos.

CARACTERISTICAS

PAGINAS 63 PLANOS: 4 ILUSTRACIONES: 14 CD ROOM:

Copia No Controlada

INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL
FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7°
GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO

ISAAC DARIO MERLANO HERNANDEZ

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACION EN PRACTICA PEDAGOGICA
CUCUTA

2021

INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7º GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO

ISAAC DARIO MERLANO HERNANDEZ

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO PARA OPTAR AL TITULO DE ESPECIALISTA EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA

TUTOR

GIOVANNY RAMIREZ AYALA

MAGISTER

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

FACULTAD EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA

CÚCUTA

2021

**ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE UN TRABAJO DE GRADO**

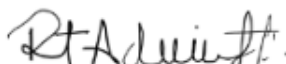
FECHA: 15 de diciembre de 2021

HORA: 6:30 pm

LUGAR: Sala Virtual Google Meet, <https://meet.google.com/ova-uzei-ykf>

TÍTULO: *Incentivar a la población de padres de familia y estudiantes en el favorecimiento de ejercicios motores a través de las prácticas lúdico recreativas para mejorar la calidad de vida del grupo de 7° grado de la Institución Educativa Gimnasio Altair de Sincelejo*

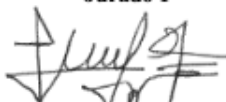
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	CÓDIGO	CALIFICACIÓN
Isaac Darío Merlano Hernández	0390376	3.7 (Tres siete)



Ruth Adriana Castellanos
Caipa

Jurado 1

JURADOS:



Cristian Adrián García
Vergara

Jurado 2

Director (a): Mg. Giovanni Ramírez Ayala

Observaciones: Aprobada



Nydia María Rincón Villamizar
Directora Programa Especialización en Práctica Pedagógica

Tabla de Contenido

Introducción	10
1. Problema de investigación	11
1.1 Descripción del problema	11
1.2 Formulación del Problema	14
1.3 Justificación	14
1.4 Objetivos	16
1.4.1 Objetivo General	16
1.4.2 Objetivos Específicos	16
1.5 Alcances y Limitaciones	16
1.5.1 Alcances	16
1.5.2 Limitación Espacial	17
1.5.3 Limitación Temporal	17
2. Marco Referencial	17
2.1 Antecedentes investigativos	17
2.2 Bases Teóricas	22
2.2.1 Implicaciones de la Educación Física en la Práctica Deportiva	23
2.2.2 Características de la Educación Física	24
2.2.2.1 Actividades Apropriadas	24
2.2.2.2 Actividades de Descanso	25
2.2.2.3 Actividades de Recreación	25
2.2.2.4 Actividades que Liberan la Espontaneidad	26
2.2.3 Estrategias Pedagógico Prácticas para la Educación Física	26
2.2.3.1 El Juego como Estrategia de Motivación	26
2.2.3.2 Enseñanza para la Responsabilidad Personal y Social (TPSR) Estrategia para Enseñar la Responsabilidad Física.	27
2.2.4 Causas de la Inactividad Física	27
2.3 Marco Contextual	28
2.4 Marco Legal	28
2.5 Marco Conceptual	30
□ Convivencia	30

□ Desarrollo Psicomotor	30
□ Cordinación	30
□ Psicomotricidad	31
□ Didáctica Lúdica	31
□ Pedagogía	31
□ Autoconfianza Y Eficiencia	31
3. Metodología	32
3.1. Nivel de investigación	32
3.2 Diseño de investigación	33
3.3 Población y Muestra	34
3.4 Técnicas e Instrumentos	34
3.4.1 Técnicas	34
3.4.1.1 Observación Directa	34
3.4.2 Instrumentos	35
3.4.2.1 Encuesta	35
3.5 Presentación y Análisis De Datos	36
4. Resultados de la investigación	37
4.1 Momento I. Aplicación del Instrumento Diagnóstico	37
4.2 Momento II. Actividades de Concientización Recreativas	37
5. Análisis de la información	38
5.1 Análisis de Resultados del Diagnóstico	38
6. Conclusiones	47
7. Recomendaciones	48
8. Resultados	49
Referencias Bibliográficas.	50
ANEXO	54

Lista de Tablas

Tabla 1. Grado de dificultad a la hora de emplear la actividad de educación física	2
Tabla 2. Observación directa, antes, durante y después de las actividades lúdico recreativas	47
Tabla 3. Población de padres de familia que respondieron las 10 categorías de sí y no	34
Tabla 4. Población de estudiantes que respondieron las 10 categorías de sí y no	36

Lista de Figuras

Figura 1. Grados en nivel medio para aplicar las habilidades motrices	3
Figura 2. Padres que respondieron únicamente sí a los 10 criterios	34
Figura 3. Padres que respondieron únicamente sí a los 10 criterios	35
Figura 4. Estudiantes que respondieron únicamente sí a los 10 criterios	37
Figura 5. Estudiantes que respondieron únicamente no a los 10 criterios	38

Resumen

El desarrollo de este proyecto de investigación busca incentivar a la población de padres de familia y estudiantes en el favorecimiento de ejercicios motores a través de las prácticas lúdico recreativas para mejorar la calidad de vida del grupo de 7° grado de la Institución Gimnasio Altaír de Sincelejo, ya que se ha observado que los estudiantes no presentan condiciones sanas a la hora de hacer actividades que requieren movimiento físico o que presentan una obesidad no correspondiente a la edad y la altura de los estudiantes, dentro de este mismo campo poblacional los padres de familia que no le dedican tiempo necesario a ejercicios de salud, esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, la Institución cuenta con 700 estudiantes entre básica primaria y secundaria, de los cuales se tomó el grado 7° (B) seleccionando a 26 estudiantes donde el núcleo familiar se limitó a 18 padres. El proyecto encaminado cuenta con referentes teóricos que sustentan cada uno de los lineamientos que se deben seguir, uno de estos teóricos plantea que los padres tienen que estar involucrados en las condiciones físicas de sus hijos, ya que mantienen una mente y cuerpo trabajados en la motricidad y funcionamiento de movimientos que condicionan los aprendizajes.

Palabras clave: Ejercicios motores, padres de familia, obesidad, salud, motricidad.

Abstract

The development of this research project seeks to encourage the population of parents and students to promote motor exercises through recreational practices to improve the quality of life of the 7th grade group of the Gimnasio Altaír de Sincelejo Institution, since it has been observed that students do not present healthy conditions when doing activities that require physical movement or that they present obesity not corresponding to the age and height of the students, within this same population field the parents who do not dedicate the necessary time to health exercises, this research is framed in a qualitative approach, the Institution has 1,400 students in elementary school and high school, of which grade 7 (B) was taken, selecting 26 students where the family nucleus was limited to 18 parents. The project underway has theoretical references that support each of the guidelines that must be followed, one of these theorists states that parents have to be involved in the physical conditions of their children, since they maintain a mind and body worked on motor skills and functioning of movements that condition learning.

Key words: Motor exercises, parents, obesity, health, motor ski.

Introducción

A medida que el tiempo avanza algunos seres humanos han venido implementando una serie de actividades deportivas o de esparcimiento la cual, en cierta medida requiere de gran esfuerzo, y el deseo único es aplicarlo como un medio de olvidarse y de aislarse de la rutina diaria laboral a la que se ven sometidos. Estas a su vez, son llamadas actividades físicas y que están presentes a diario a lo largo de toda la existencia humana.

Estas actividades pueden llegar a nacer desde el sentimiento de cada individuo, por lo que, cada persona puede llegar a tener diferentes formas de practicarlas ya sea, a través de la práctica de un deporte o realizando ejercicios variados guiados por una rutina de ejercicios desde casa, lo que la mayoría de las veces las personas del común no contemplan la posibilidad de practicarlas ya que, en ocasiones han sido mal interpretadas por los integrantes de nuestra sociedad discriminando a todas esas personas que no tienen como prioridad practicarla. En cada ser humano existe en su interior sentimientos y emociones que puede manifestarse a través de esta y que la gran ventaja que existe es que pueden adaptarse al tipo de organismo de cada individuo generando en él una mejor condición física y una excelente calidad de vida.

Todo hombre como ser social siente la necesidad de disfrutar de una recreación sana y que logre satisfacer las necesidades ya sean naturales, culturales y sociales. En esta población sometida a la investigación encontramos que la personas están un poco limitada al desarrollo de actividades recreativas, logrando poca relación con los demás y es por eso que, se plantea este proyecto que, además, tiene una serie de actividades de estrategias lúdico recreativas que requieren de ejercicios físicos con el propósito en la formación mental y lograr mejorar autoconscientemente la condición física, psicológicas y sociales, a través de nuestra interrelación con los demás utilizando como medio la actividad física.

Como tal, se propone fomentar una cultura de ejercicio integral y sostenible en el ámbito escolar, para lo cual se trabaja en la capacitación y explicación de planes y secuencias de ejercicios para la elaboración y ejecución de actividades realizadas a través de nuestra cotidianidad y que logra impactar en nuestros padres como una idea formativa que conduzca al mismo tiempo a

motivar a sus hijos el amor por la actividad física desde diferentes espacios, así como obtener habilidades y competencias en los aprendizajes que se enseñan.

1. Problema de investigación

1.1 Descripción del problema

La actividad física es un proceso que requiere de acciones simultáneas lo cual, denota salud, motricidad en la coordinación de desplazamiento y condición sana en la calidad de vida, por otro lado, la inactividad de este estado conlleva riesgos y factores que son negativos para la salud humana, estas condiciones se dan por no llevar una rutina correcta, así como una alimentación excesiva de alimentos que no son sanos. Lo anterior, complementa con lo que se vive en el panorama Institucional Altaír donde los estudiantes se les dificulta hacer ejercicios con un grado de dificultad muy básicos y algunos presentan agitación continua, malestares y poco conocimiento de aprendizaje sobre una comida sana, ejercicios en casa, ejercicios de fortalecimiento del cuerpo avanzado, entre otros ejercicios destinados para el deporte escolar.

Tabla 1 Grado de dificultad a la hora de emplear la actividad de Educación Física.

Grado					
0	1	2	3	4	5
Cuerpo – movimiento Orientación-ubicación Estimulación propioceptiva	Desplazamientos Motricidad fina - gruesa Experiencias rítmicas Equilibrio	Coordinación Juego Respiración Flexibilidad Exp. atléticas	Desarrollo habilidades y cualidades físicas Experiencias atléticas y gimnásticas	Coordinación general Act. Recreo deportivos mini deportes	Coordinación Resistencia Mini deportes
Grado					
6	7	8	9	10	11
Gimnasia Velocidad Patrón locomotor Manipulación y desplazamiento Tesis – futbol – voleibol	Atletismo Balón mano Ultimate Futbol resistencia	Gimnasia Velocidad Resistencia Baloncesto Pliometría Fuerza	Resistencia Velocidad Balón mano Baloncesto Juego limpio	Resistencia Saltos Voleibol Futbol Preparación física	Resistencia Fundamento organización deportiva Liderazgo Velocidad Fuerza

Fuente: Efdeportes, Morales. 2014.

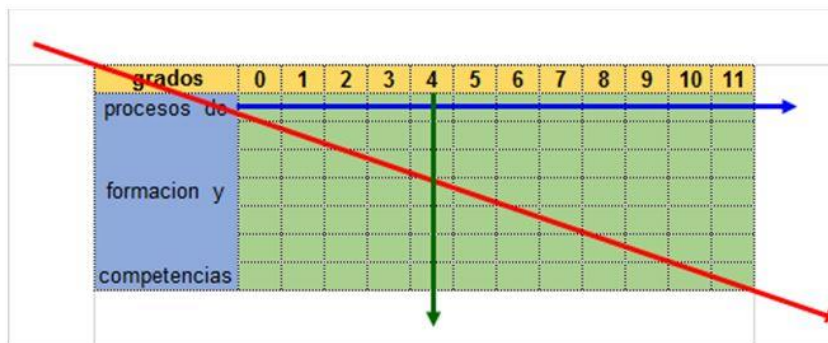


Figura 1 Grados en nivel medio para aplicar las habilidades motrices.

Fuente: Efdeportes, Morales.2014.

La tabla anterior, muestra el grado de dificultades a la hora de aplicar un tema de actividad física en los estudiantes de acuerdo al grado escolar, en el grado 7° se debe trabajar la parte del atletismo, balón mano, ultimate, fútbol y la resistencia, observar el panorama y recopilar información de los docentes y estudiantes, dan las inferencias de centrarse en los aspectos que no se están teniendo en cuenta en la Institución de acuerdo a los datos de la tabla de grados de dificultad para poder crear diseños de actividades en pro del mejoramiento académico, como se observa en los procesos de las habilidades que no están siendo desarrolladas de la mejor manera no solo es saltar, caminar o correr sino instruir procesos deportivos.

Y en este mismo sentido, la figura 2 Grados en nivel medio para aplicar las habilidades motrices, muestran una escala donde se da el aporte educativo y formativo como educadores es decir, la línea de color verde señala los grados donde se debe enfocar mayor aprendizaje de historia, educación física, condición motriz, ente otros aspectos del deporte, la línea de color rojo significa los grados en nivel iniciando con los procesos de aprendizaje, formación y competencias específicas y básicas; dentro de las específicas se encuentra lo motriz, expresión corporal y axiología corporal; mientras que en las básicas la comunicación, ciudadanas, matemáticas y científicas. Por último, la línea azul que representa la actividad recreativa en los procesos y competencias de las actividades físicas y del deporte.

Es importante conocer los anteriores aspectos, pues hacen parte de la problemática que se vive en la Institución, los padres de familia no están al tanto del riesgo que pueden presentar sus

hijos si no moderan las acciones que ellos están tomando al no hacer ejercicios, relacionarse con sus semejantes, entre otros aspectos. Ya que, uno de los planteamientos del problema es la no dedicación del tiempo para relacionarse en actividades que requieren destrezas, por ende, el proyecto tiene la función de crear lazos entre los padres para que incentiven a sus hijos en los procesos de una calidad duradera y sana en no presentar enfermedades de riesgo a temprana edad.

Además, las estrategias que se han desarrollado de manera lúdico recreativas donde a través de recursos y herramientas profesionales se realice un control de acciones que vinculen más a la comunidad externa en participar en eventos que requieren movimiento físico, que empleen los conocimientos impartidos en los aprendizajes significativos para estimular la mente y aprendan tics y guías con los invitados profesionales en nutrición y docentes de Educación Física que se tienen previstos para cada actividad motriz.

De este modo, los sujetos en el marco de la investigación son los estudiantes del grado 7° del núcleo familiar que conforman los padres, referente a las prácticas académicas ya realizadas se han desarrollado estrategias metacognitivas y físicas que favorezcan los aprendizajes, así como saber si están respondiendo adecuadamente a las estrategias para mejorar las dificultades que afrontan las familias y los hijos que hacen parte del plantel escolar.

En este mismo orden de ideas, plantear concepciones sobre la obesidad, como se llega a ella, los grados de obesidad y los riesgos que contraen para concientizar a la población y tomen acciones adecuadas en supervisión de sus hijos y de ellos mismos, ya que es importante recordar uno de los temas más conocidos y para ello ejemplos de superación mostrados en el progreso que han tenido para llegar a cierto nivel y controlar sus hábitos atendiendo esta conducta con prioridad e interés. Por todo lo antes expuesto se llegó a plantear el siguiente interrogante problema.

1.2 Formulación del Problema

¿De qué manera la actividad física puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los padres de la comunidad altáireense?

1.3 Justificación

Este proyecto se centra en desarrollar el interés; motivación y concientización de la calidad de vida a padres y estudiantes que hacen parte del plantel educativo para incentivarlos a realizar actividades que favorezcan los ejercicios de motricidad que les ayudará en las habilidades cognitivas y competencias físicas en el desarrollo de aprendizajes significativos a través de estrategias lúdico recreativas, lo cual logra habilidades de desplazamiento, habilidades de razonamiento inductivo y deductivo en carreras de tiempo, trabajo en equipo y colaborativo, conocimientos temáticos, entre otros; por ello se debe enfatizar en la importancia de realizar actividades motivacionales que sean de su agrado por cumplir un número de calorías perdidas en el desarrollo del proyecto e ir avanzando en la condición nutritiva en la alimentación, de este modo sean los padres quienes sean el ejemplo modelo para sus hijos transformándolo en un ser de decisiones, integral y con metas.

El proyecto en ejecución es pertinente porque enfatiza mucho en como el estudiante ha pasado por diferentes etapas y ha supuesto cambios corporales, cada uno se ha dado por la motricidad coordinada de sus partes del cuerpo para poder lograr desarrollar postura, altura y grosor de sus huesos, un niño a los 2 años está haciendo ejercicios con su boca para hablar, a los 4 años está gateando con ello listo para caminar y todo requirió un ejercicio locomotor.

Asimismo, existen estrategias lúdico recreativas que permiten la obtención de los objetivos planteados para fundamentar el arte del entrenamiento en pro de la salud. Morales (2014) “la educación física con gratas y tristes experiencias, pero siempre recordaremos ese espacio curricular que permitía salir del aula y explorar el mundo a través del movimiento” (párr.6). Lo expresado por el autor, reflexiona acerca del momento en que los estudiantes tienen la oportunidad de cambiar sus hábitos para tener una plena calidad de vida, ellos están haciendo ejercicios motores cuando entran en el plantel de la Institución, hablando con sus compañeros, yendo a la cafetería, a los salones, etc.

Por eso, es importante que los docentes concienticen sobre estos temas que son importantes y erradicar inseguridades tanto a los padres de familia como los estudiantes.

Ahondando más sobre este hecho, los padres de familia tienen que disponer de tiempo para hacer eficientemente ejercicios levantándose temprano, hacer compras moderadas sin grasas adicionales o comer muchos azúcares como en el caso de los dulces, entrenando con la comunidad y tomar un espacio en su trabajo para recargar energías y seguir el doble de veloz por hacer sus labores.

Esta investigación, pretende incentivar de manera clara y precisa con la enseñanza de las prácticas pedagógicas que los padres del grupo de 7° grado seleccionados de la Institución Gimnasio Altaír de la Sabana, tienen la oportunidad con el acompañamiento ideal para ejercer una perspectiva consiente de lo importante que esto ayuda en sus hijos en la obtención de aprendizajes de las diferentes áreas de la Educación, que pueden unificar planes de interrelación con sus semejantes padres de apoyo del plantel y los estudiantes en común para diversificar ideas y compartir conocimientos científicos actuales sobre la importancia de una calidad humana.

En otro contexto, la motivación hablar de motivar es tomar acciones que repercuten de manera positiva a los sujetos que hacen parte de la investigación, padres motivados causará el interés por orientar a sus hijos en los hábitos de estudio y rutina productiva por medio de ejercicios, esto se verá reflejado en los resultados obtenidos y proyectará nuevas metas por alcanzar sin exceder su cuerpo y sin tener la idea contrapuesta de lo que es un cuerpo sano. El proyecto busca a través de estrategias, el juego, del ejercicio, del estado físico promover conocimientos, curiosidad y así favorecer habilidades para fomentar el desarrollo de las capacidades que estos tienen.

Por lo tanto, este proyecto trata de posicionarse a partir de la elaboración de argumentos de referentes teóricos que sustenten cada uno de los aspectos y trata de impactar por medio de inferencias y juicios de posturas que tengan los padres sobre el tema del ejercicio como fuente innegable y autónoma de decisiones no a la ligera.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Analizar la calidad de vida de los padres de familia altáirenses a través de jornadas lúdico recreativas brindando bienestar y mejorando su calidad de vida para la enseñanza de la salud sana de sus hijos.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar las estrategias de motricidad lúdicas para llevar a cabo el desarrollo de las actividades físicas de forma recreativas utilizando la motivación.
- Realizar actividades recreativas un medio de desarrollo integral y socializador que permita la integración y participación con sus hijos.
- Establecer espacios de información a las familias en general sobre la importancia que tiene la actividad física en la formación de los niños y como las actividades físicas desarrollan en ellos la motricidad.

1.5 Alcances y Limitaciones

1.5.1 Alcances

- En el siguiente proyecto investigativo se pretende lograr que los padres de familia y los estudiantes hagan partícipes de las actividades deportivas de manera que se integren y logren un buen cuidado del cuerpo para que obtengan un mejor estado de salud y un buen funcionamiento óptimo de este mismo.

Estar enfocado en las actividades físicas y la buena alimentación es una vía accesible al bienestar, en la medida en que toman conciencia de la salud y también se comienza hacer notorio el incremento de una mejor calidad de vida.

1.5.2 Limitación Espacial

- El estudio se delimitará en el barrio los Alpes en la Institución Educativa gimnasio Altaír de la Sabana.

1.5.3 Limitación Temporal

- La investigación sobre incentivar a la población de padres de familia y estudiantes en el favorecimiento de ejercicios motores a través de las prácticas lúdico recreativas para mejorar la calidad de vida del grupo de 7° grado de la Institución Educativa gimnasio Altaír del municipio sucre, del departamento de Sincelejo se desarrolló para el año en curso 2021.

2. Marco Referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Los antecedentes que fundamentan este proyecto son teóricos importantes en el área de la Educación física se encuentran a nivel internacional, nacional y local, cada uno tiene posturas, técnicas e instrumentos que permiten con el enfoque cualitativo desarrollar todo lo fundamentado para incentivar la calidad humana.

Para empezar, un primer antecedente internacional, Quiñones, Robles, Márquez y Sampredo (2015). Titulado *Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. España, tiene como objetivo general “proporcionar una visión general de la investigación en los programas escolares de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad y su relación con la actividad física para mostrar las diferentes tendencias y proponer consideraciones e implicaciones didácticas futuras en este ámbito”, basándose en autores como Duncan, Grogan, Neumark y Paxton; con un enfoque cuantitativo de tipo cuasi experimental, la población muestra fueron estudiantes adolescentes de 16 años, para el diseño metodológico se emplearon estudios de variables estadísticas, encuestas generales CAP y sesiones de entrevistas, los resultados y conclusiones fueron que en grados de 6 hacia 1° no se tenía necesario un

seguimiento significativo y de 7 en adelante, se tuvo una percepción consiente, mejora de preocupación sana y peso indicado, por parte de los 210 estudiantes de secundaria.

Para el proyecto encaminado, es importante el uso de estrategias didácticas en los diferentes grados, así como la obtención de análisis de variables que categorice a los estudiantes por su nivel, características y pensamiento lógico deductivo e inductivo, así como posturas críticas, el estudiante en esta edad es consciente de la realidad que vive, lo que lo rodea y las concepciones claras que tiene para conocer su cuerpo, mente y salud; los recursos son un complemento fundamental que permite los aprendizajes motrices.

Asimismo, está el proyecto internacional de Sevil, Abós, Julián, García y Murillo (2015). Titulado *Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención*. España. Encontrando como objetivo general “Analizar la influencia del género en variables motivacionales y consecuencias afectivas y cognitivas a lo largo de diferentes unidades didácticas de Educación Física”, basándose en autores como Murillo, Zaragoza, LaRocca, OMS, et al. Organizaciones gubernamentales, con un enfoque cuantitativo, con una población de 84 estudiantes del grado 4º, en el diseño metodológico se empleó como instrumentos la escala de medición BPNES, escala de motivación situacional EMSI, escala de diversión y aburrimiento de Educación Física SSI-EF y la escala de predisposición de Educación Física PEPS, en los resultados obtenidos el género que más estuvo motivado en las acciones intrínsecas, actitud cognitiva y diversión fueron del grupo femenino con 62 estudiantes y 22 de juegos fútbol y rugby el género masculino se sentía agotado por la condición física. En las conclusiones se planteó estrategias para cada género conociendo el rendimiento autónomo de cada uno para mejorar defensas, tácticas con el cuerpo, fortalecimiento de piernas y velocidad lo que demostró diversión motivacional y rendimiento eficiente en el género que tuvo dificultades.

Para el proyecto en cuestión, es importante motivar a los estudiantes por medio de las prácticas pedagógicas a saber porque ellos desean obtener mejores resultados y en metas a corto plazo de su entrenamiento a conocer sus opiniones, inducirlos a una intervención consciente de

ver con perspectiva lógica que ellos pueden lograr habilidades, una salud excelente y poder convertirse en profesionales que sobresalgan en Colombia, además de gozar una calidad duradera.

Por último, el proyecto internacional de Pinasa (2015). Titulado *Las Problemáticas Actuales de la Educación Física y el Deporte escolar en España*. Encontrando como objetivo general “Un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y adquieran un compromiso con la práctica deportiva para desarrollar un estilo de vida activo y saludable, basándose en autores como Miller, Katz, UNESCO y UNICEF, con un enfoque socio crítico, con una población de estudios de diferentes instituciones de nivel básico, medio, secundaria y superior, empleando diseños de instrumentos de medición de encuestas, cuestionarios, escalas de medición Likert, entrevistas, entre otras más. Los resultados fue formar directrices, normatividad de reglas y modificación extracurricular que implementará estrategias recreativas en las diferentes áreas para estimular el desarrollo de ejercicios y combatir la sobrepoblación de obesidad, las conclusiones fueron emplear recursos didácticos y lúdicos con especialistas que motivaron cada una de las sesiones de clase en función de la motricidad.

Para el proyecto, es indispensable plasmar leyes y decretos que solventan la investigación haciendo uso de un estudio más exhaustivo para combatir niveles de obesidad ya sea de los padres de familia y estudiantes, la comunidad en general será beneficiada con técnicas e instrumentos asociados con el desempeño de interrelación cultural diverso para cualquier persona siendo inclusivos.

En el contexto nacional, se encuentra Beltrán, Martínez y Torrado (2015) en su investigación titulada *Creación de una comunidad de aprendizaje: una experiencia de educación inclusiva en Colombia*. Barranquilla. Encontrando como objetivo general “articular el esfuerzo de profesores, estudiantes, padres de familia y otros miembros de la comunidad alrededor de actividades de mejoramiento de la calidad educativa en una institución educativa colombiana, situada en un entorno social y cultural que dificulta la prestación del servicio educativo”, basándose en autores como Coll, Gómez, Díez-Palomar y Garreta, con un enfoque cualitativo de acción participativa, con una población de 837 estudiantes y 30 docentes de primaria y secundaria, para el diseño metodológico se empleó el análisis documental, la entrevista individual, la observación no participante, el grupo focal, y encuestas de caracterización para estudiantes,

docentes y padres de familia. Los resultados arrojaron que, obtuvieron muestras que la comunidad educativa de Yarima soñaba con una escuela incluyente y abierta a propuestas culturales y sociales para el beneficio de todos los pobladores, así mismo se identificaron las características de una Institución pensada en beneficio de la comunidad externa, las conclusiones fueron que la aplicabilidad de las estrategias extracurriculares de consolidación del aprendizaje, programación activa de padres y jornadas de actualización docente permitieron sesiones importantes para concientizar sobre la calidad de vida.

En un segundo antecedente nacional, se encuentra Gómez, Bravo y Díaz (2021). En su investigación investigativa titulada *Pensamiento del estudiante con respecto de la educación física en aproximación a su fundamento, en instituciones educativas del área metropolitana de Bucaramanga y el municipio de Tona*, encontrando como objetivo general “Indagar en el pensamiento de los estudiantes concepciones, creencias y conductas para con la educación física; esto como punto de partida hacia la evaluación de los procesos propios generados dentro del área” basándose en autores como Dewey, Bruner y Vygotsky, con un enfoque cualitativo, con una población de 1095 estudiantes del grado 4° a 11°, para el diseño metodológico se empleó un cuestionario de actitudes y un análisis de variables sociodemográficas. Los resultados arrojaron que los estudiantes el 95% estaban preocupados por la salud, pero que no han hecho ningún parámetro para estar en forma o estar saludables y el 89,9% se sienten inseguros de la condición en la que se encuentran. En las conclusiones obtenidas, los estudiantes en general disponen de amar la educación física porque saben que es importante el ejercicio en su cuerpo para sus aprendizajes como la salud, consideran importante para las relaciones interpersonales independientemente del sexo, edad y el grado y la razón social de la institución educativa.

Esta investigación, contiene elementos importantes que se deben emplear como la encuesta de actitudes que logra ampliar su relación con el área y preguntas personales de tipo psicó cognitivo que permiten saber si tienen conocimientos de los factores de riesgo que conlleva una inactividad de ejercicio.

Por último, como antecedente nacional Betancourt, Bernate, Fonseca y Rodríguez (2020). Titulado *Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas*. Con un objetivo general “Determinar los

mecanismos y orientaciones para la formación en ciudadanía; dentro del análisis se realiza un rastreo de las fuentes de manera que se pueda generar comparaciones especialmente en la disciplina de la educación física”, basándose en autores como Bandura, Barrera y Salgado. El enfoque fue cualitativo de tipo heurístico, las poblaciones fueron analizadas por datos recopilados del Ministerio de Educación Nacional de entidades del sector público y privado de varias instituciones en los niveles básico y medio, los instrumentos empleados como extracción de datos, guía fase heurística, criterios de inclusión, exclusión y hallazgos en las normas de revisión. Los resultados están contemplados como elementos esenciales en la educación desde los organismos multilaterales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y por otro lado el punto de vista de organizaciones de corte economicista como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), las conclusiones fue habilitar las competencias transversales ciudadanas en la interrelación de comunicación asertiva, desarrollo personal, colaborativo y grupal en el fin de un desarrollo físico complementado para educar en valores y respeto al perder o ganar en un deporte practicado desde la pedagogía.

Para el proyecto, es vital compartir con los estudiantes reflexiones ciudadanas e incentivar los valores por el respeto para que cada estudiante se sienta confiado en que va a lograr la actividad que proponga el docente, así como los padres inculcar desde casa su conducta en valores éticos y enseñarles a sus hijos a lograr sus objetivos y a saber cuándo dar un paso atrás para afrontar el resto sin ser juzgado.

A nivel local, se cita el proyecto de Espitia y Montes (2009). Titulado *Influencia de la Familia en el Proceso Educativo de los menores del Barrio Costa Azul de Sincelejo (Colombia)*. Tiene como objetivo general “Analizar la influencia de la familia en la educación de los menores del barrio Costa Azul de Sincelejo”, basándose en autores como Stevenson, Barker y Weber, con un enfoque cualitativo de tipo etnográfico, con una población de 40 menores, en los instrumentos empleados el estudio de casos de familia, entrevistas estructuradas y cuestionarios. Los resultados revelaron que los padres atribuyen importancia a la educación desde sus visiones, expectativas y significados, pero carecen de condiciones necesarias para impulsar el proceso; sus prácticas educativas, recursos, hábitos, tiempo, responsabilidades son limitados, lo cual es un obstáculo para el éxito en el aprendizaje de los hijos, las conclusiones fueron emplear estrategias que recopilaran

información para saber cuáles eran las falencias presentadas para emplear recursos acordes al deporte de manera lúdico recreativas, el 90% desarrollo con las prácticas pedagógicas guías que fomentaron la integralidad y desarrollo de habilidades motrices.

Para el proyecto es importante el uso de datos etnográficos de los padres con los que se trabaja de los estudiantes del grado 7° tomar la selección muestra de la población conocer aspectos personales de su diario vivir, del trabajo, prioridades diarias y metas que tengan en acompañamiento con sus hijos.

Por otra parte, el proyecto de Ruiz (2021). Titulado *Comprensión de las prácticas evaluativas de los docentes de educación física del núcleo n° 1 del municipio de Sincelejo: Un estudio de casos*. El que tiene como objetivo general “Comprender las diferentes concepciones de los docentes de Educación Física del núcleo n° 1 de Sincelejo”, basándose en autores como Doll, Hernández, Popham y García. El enfoque del proyecto fue cualitativo de corte descriptivo, la población fue aplicada a 5 docentes y 20 estudiantes de diferentes grupos de secundaria, con instrumentos estudio de casos, entrevistas semiestructuradas, Software Atlas Ti y observación directa. Los resultados demostraron que los docentes necesitaban una capacitación de estrategias de innovación e indagar más sobre las concepciones en relación a las habilidades demostradas en los propósitos curriculares del área de Educación Física. Las conclusiones, fueron presentar paneles de debates y conferencias que premiaron guías para la formación de los estudiantes en el ámbito del área del deporte.

Para el proyecto es importante compartir con los docentes titulares información de cómo emplear en las temáticas las estrategias que requieran ejercicios físicos en consideración a los aprendizajes del deporte, donde los docentes tengan bases significativas, verificables y confiables en la muestra de cada uno de los instrumentos de aplicabilidad.

2.2 Bases Teóricas

La actividad física pertenece a todos los hombres y a todos los ámbitos sociales en mayor o menor medida, se plantea que es un problema índole mundial y que ha venido creciendo en todo el mundo, manifestándose principalmente en los pueblos como una forma de su desarrollo.

De tal manera se dice que este fenómeno es una parte funcional e integral de la cultura, y es por eso que el hombre, siente la necesidad de disfrutar de esta actividad de forma sana que tenga como objetivo primordial satisfacer sus necesidades ya sean naturales, sociales o de progreso.

2.2.1 Implicaciones de la Educación Física en la Práctica Deportiva

La Educación física es un área que tiene diversos procesos que permiten el estímulo del cuerpo al desarrollar habilidades por medio de, la práctica de ejercicios moderados de calentamiento que conduzcan a un ejercicio complejo en el deporte que esta se practique. Murcia y Gimeno (2003) expresa que “La Educación Física constituye un concepto vinculado a la formación integral y permanente de la persona. El alumno suele asociar este concepto con una realidad más concreta y directa, que percibe de una forma bastante menos compleja” (p.1). Por medio, de la Educación física se vivencian momentos de adrenalina, acción y competencia por obtener el mayor rendimiento, motivar a los padres de familia y a los estudiantes a cumplir cada actividad recreativa supone una motivación que estará plasmada para continuar y en el caso negativo dejar ir la experiencia de desarrollar la coordinación de músculos que pueden ser un talento para las artes profesionales del deporte.

En este mismo contexto, la Educación física según, Florence (1991) “el alumno motivado se manifiesta en el grupo de clase por diferentes conductas: es activo, se agota, atiende las explicaciones, incluso las cuestiona, ayuda a los compañeros, (...) siente placer y deseo en ejercitarse y aprender en la clase” (p.4). Se busca por medio del proyecto, a que los padres comprendan lo importante de la actividad lúdico recreativa ya que afianza aprender más por medio de secuencias de estudio con entrenamiento aquellos que se les hace difícil asimilar la información, no obstante, los padres deben hacer control desde casa a que retroalimenten sus conocimientos y estén en funcionamiento físico, son los estudiantes quienes deben participar en las apropiaciones significativas que permite la Institución acceder, por otra parte los beneficios en la salud que estos suponen para su calidad de vida muchos estudiantes no tienen un plan de mejoramiento sea de entrenamiento para en un futuro participar de un deporte de su interés y por otra parte, una alimentación que será de ayuda para mostrar más confianza, seguridad y plenitud en las decisiones futuras que tome.

2.2.2 Características de la Educación Física

La EF es una práctica física y activa que permite a los estudiantes participar de la teoría a la práctica, para el grupo de padres de familia vinculados al proyecto el observar cómo se debe dirigir y coordinar los pasos correctos hace que estos presten atención reteniendo sus aprendizajes por participar del juego deportivo. García, Bartoll y Fazio (2016) “Son diversos los aspectos característicos del área de EF que la convierten en una materia diferente al resto. Seguidamente se hacen explícitos algunos de estos rasgos particulares que permitirán comprender en mejor medida la globalidad de lo que implica esta asignatura” (p.4). Por lo tanto, afianzar los lazos de relaciones entre sus semejantes retroalimentará y proporcionará lluvia de ideas por las estrategias tácticas por ganar un grupo a otro, ya que es importante la competición y vivirla, para los estudiantes observar a sus padres es un modelo de porque están ejerciendo estas actividades, además de explicar lo importante de la salud y la alimentación sana.

2.2.2.1 Actividades Apropriadas

Actividades acordes no teóricas históricas que creen desanimo por aprender el deporte y la obtención de los aprendizajes que suponen el cómo desarrollar la actividad recreativa, por lo que el proyecto está enfocado en animar a los padres de familia incentivándolos, ya que es una actividad extracurricular que no obedece a una nota registrada. Triviño (2016) “Consiste en la implementación de diferentes actividades de carácter físico-recreativo en su entorno, acondicionado para ello cualquier día a la semana que propicie la utilización del tiempo libre y dirigido a los gustos y preferencias” (p.16). Se manifiestan, como una acción que si bien no tienen una finalidad extrínseca, la cual produce una adquisición de un producto o bienestar o de bienestar no desprecia y que las conserva, como fruto del acto recreativo está en que se sientan libres y retados por lograr la victoria y aprender de las competencias inmersas que se encuentran en el desarrollo del deporte.

2.2.2.2 Actividades de Descanso

En su estructura estas actividades recreativas tienen la cierta facilidad que proporcionan una sensación de relajación y de descanso a la persona que la práctica. Niño (1986) expresa que.

La recreación es una experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción superior y permanente, de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuye a la renovación de las energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento por medio del descanso (p.21).

Luego de una actividad física se permite reflexionar del juego, de los aprendizajes y del entorno para recargar nuevas energías para próximas actividades de labor ya sea de trabajo o de estudio.

2.2.2.3 Actividades de Recreación

Son aquellas que contribuyen al desarrollo de la personalidad del individuo de forma sana y generando una excelente relación social con la comunidad o grupo familiar. Triviño (2016) dice que “Participar en actividades recreativas produce beneficios que pueden estimarse en una mejor calidad de vida a nivel general e individual” (p.24). Estas se establecen, en la función cognitiva en razonar de manera deductiva y deductiva en actividades que requieran preguntas y respuestas, afectivo social, el trabajo colaborativo, grupal con los semejantes en discutir ideas, llegar a finalidades, entre otras. En este mismo sentido, psicomotor en la adquisición de nuevas habilidades descubiertas por la práctica del deporte y psicológico se fomenta el autocuidado, valores, autonomía, higiene, sentimientos, entre otras de este campo.

Al igual que, estimulan la parte psicomotriz aquellas que estimulan a los individuos al movimiento físico y producen como efecto, el desarrollo de las capacidades físicas; coordinativas, cognitiva y sociales del mismo.

2.2.2.4 Actividades que Liberan la Espontaneidad

Actividades de orden cultural que propician la espontaneidad por medio de las artes del deporte, el baile, áreas sociales de convivencia, área vida al área libre. Triviño (2016) expresa “Partiendo de lo anterior en el entendido de que la recreación es una dimensión humana tan amplia, es necesario estructurar para efectos de programación, las áreas que la conforman” (p.27). Estas actividades, se muestran también con la anterior actividad, porque tiene como característica efectos desinhibición y la expresión de la sociedad. Esta evidenciada y generada en los individuos una desinhibición y ayuda a expresar sus condiciones lúdicas del mismo.

2.2.3 Estrategias Pedagógico Prácticas para la Educación Física

Las estrategias que hacen parte de fomentar el aprendizaje y el ejercicio físico con motivación e interés. La didáctica y la lúdica propician los recursos para las actividades de cada deporte y es así como se desarrolla un incentivo por participar. Sáenz, López, Ibáñez, et. al. (1999) “la novedad suele ser atractiva para los alumnos” (p.76). Es decir, para los padres y estudiantes lo nuevo atrae captar la atención por la explicación del docente a la hora de iniciar en el juego, por lo que se tienen pautas de convivencia y reglas para cada juego.

2.2.3.1 El Juego como Estrategia de Motivación

Fomentar la lúdica en el juego como pistas de obstáculos, objetos de explicación, entre otros propone la idea de retener la información y el marcador que se tiene de los puntajes de cada padre y estudiantes al participar de la competencia de cada deporte con la estrategia del juego. Sáenz, López, Ibáñez, et. al. (1999) “un método de estrategia a través del cual los alumnos experimentan satisfacción y al mismo tiempo desarrollan habilidades y capacidades importantes para la vida en sociedad” (p.76). Aprender del error es ver las falencias que están vivenciándose a la hora de finalizar el juego, en que se puede mejorar individualmente y grupal para fortalecer las capacidades de superación y enseñar esas ganas como modelos para sus hijos.

2.2.3.2 Enseñanza para la Responsabilidad Personal y Social (TPSR) Estrategia para Enseñar la Responsabilidad Física.

Esta estrategia es un método de análisis observacional que dispone de la autonomía y el aprendizaje desarrollador de los estudiantes y de los padres por aprender nuevos conceptos del deporte en clase y el deporte profesional. Por lo tanto, “Algunas investigaciones que han utilizado las estrategias del TPSR durante las clases de educación física o el deporte extraescolar han encontrado mejoras en la motivación” (Li, Wright, Rukavina y Pickering, 2008, p.2, párr.3). Lo que implica mirar la conducta y comportamiento de padres de familia antes, durante y después de las actividades recreativas como de sus hijos, así como si existen retroalimentaciones de sugerencias de los padres a los hijos en los errores que ellos cometieron en las actividades del deporte para ellos no cometerlos.

2.2.4 Causas de la Inactividad Física

Las causas por la inactividad física son muchas, estas son mortales, pues afectan el deterioro de la calidad de vida del ser humano, según la OMS “refiere que, al menos un 60% de la población mundial, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud” (p.3). Son datos alarmantes, ya que es importante que más de la población global conozca sobre los problemas que llevaría una persona sin rutina física, concientizando a los padres de familia que prevean a tiempo estas conductas maliciosas para el organismo de sus hijos.

Asimismo, Arabia (2020) expresa “el impacto acumulativo de menor a mayor nivel de desgaste fisiológico progresivo en el cerebro y el cuerpo), en parte debido a que pueden promover y exacerbar la fisiopatología, alterando la regulación de procesos biológicos clave, como la inflamación, comprometiendo los sistemas corporales, la salud física, social y mental, y ocasionando mayor morbimortalidad prematura” (p.3). El sedentarismo, es una de las mayores preocupaciones para los expertos, pues supone una rutina predispuesta por sigo mismo y su familia en no hacer cambios positivos, por otra parte, la obesidad un factor de niveles de obesidad que preocupa en deteriorar su sistema y la perdida de movilidad para ejercer acciones cotidiana y seguidamente, de ritmos descontrolados a paros cardiacos, pues todo lo anterior afecta a un órgano vital, el corazón.

En este mismo postulado, Arabia (2020) dice que “padres inactivos, proporcionan a sus hijos genes y medio ambiente que favorecen inactividad física, la cual interactúa con la predisposición genética heredada de la descendencia para producir fisiopatología, que a su vez interactúa con los factores de riesgo para establecer la probabilidad de muerte y enfermedades crónicas” (p.4). Lo anterior, es un llamado de atención consciente en actuar a tiempo con los expertos que facilitan dudas e inquietudes en la intervención del proyecto.

2.3 Marco Contextual

La Institución Gimnasio Altaír de la Sabana es de carácter privada ubicado a la zona sur al costado de la carretera troncal de occidente – vía Corozal en la ciudad de Sincelejo, abierto a los distintos niveles preescolar, básica, media y secundaria, mixto la cual, cuenta con espacios de zonas verdes en su dimensión general, 2 canchas deportivas para el deporte de fútbol, baloncesto, voleibol; posee una cancha de tenis de campo, 1 cancha de mini baloncesto con muchos recursos para cada una de las mencionadas, la población general son 700 estudiantes de los cuales en el grado séptimo hay 26 alumnos, cuenta con un docente para los diferentes niveles y la población de los barrios aledaños son de estratos 5 y 6.

Por otra parte, se establece el desarrollo pertinente de la comunidad de padres que han firmado su consentimiento en las prácticas pedagógicas que se efectuaron durante la aplicación del proyecto, así como el permiso en las actividades de acompañamiento de los estudiantes; esto se estará desarrollando en los espacios más adecuados y en los tiempos de inactividad laboral de tal forma que la población se sienta muy bien escogiendo los horarios adecuados y formar grupos donde se acceda a la inclusión de todos los padres de familias. Estas actividades preparadas, estarán a cargo de personas especializadas en el tema de la recreación tales como educadores físicos, recreacionistas, fisioterapeutas, entre otros.

2.4 Marco Legal

La educación es un derecho para todos los ciudadanos que radican en Colombia, sin discriminación desde los fundamentos legales que cobija el estado de leyes, decretos y principios que constituyen esta investigación, por eso es importante señalar a la Constitución Política de 1991,

Ley General de la Educación 115, Lineamientos Curriculares de Educación Física y la Ley 181 de enero 18 de 1995 disposiciones del deporte.

- La Constitución Política de 1991, Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se permite el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. El fomento por la expresión y el desarrollo físico recreativo.

Al igual que, la Ley General de Educación 115 de 1994 apartado Educación Básica. Artículo 21. Objeto admisible de ley en los principios que constituyen el área de Educación Física y Deporte.

f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.

h) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.

i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Y de este modo, los Lineamientos Curriculares de Educación Física, Ley 80 De 1925 Y Consolidación de una Educación Física como Política de Estado, en la aceleración del crecimiento urbano, los intereses crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado y el inciso Creación de Coldeportes y Deportivización del Currículo, donde se realizan eventos locales, nacionales e internacionales para incentivar el deporte en los estudiantes.

Por último, Ley 181 de enero 18 de 1995 disposiciones para el fomento del deporte Artículo 1o. Los objetivos generales. El fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la

coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo todo lo referente a la práctica pedagógica del deporte en sus artículos por garantizar el acceso en la implantación y fomento de la educación física.

2.5 Marco Conceptual

➤ **CONVIVENCIA:** Interrelacionarse con los individuos que lo rodean, en este caso los padres de familias entre ellos y con el docente, y los estudiantes con el docente, con sus compañeros y sus padres. García, Bartoll y Fazio (2016) define la “Capacidad de vivir en grupo respetando y consensuando las normas básicas” (p.83). En el deporte, el esfuerzo y trabajo son las bases para el desarrollo de la motricidad en la experiencia que ganan practicando en grupo creando lazos de comunicación y afecto por respetar las capacidades de sus semejantes.

➤ **DESARROLLO PSICOMOTOR:** Hablar de desarrollo son etapas que se trabajan para alcanzar objetivos en el campo de la Educación Física y Deporte, mientras que psicomotor son partes que están ejercitándose y que están en constante movimiento de actividad física. García, Bartoll y Fazio (2016) “Se considera así, la madurez psicológica y muscular que tiene una persona, en este caso un niño. Los aspectos psicológicos y musculares son las variables que constituyen la conducta o la actitud” (p.112). El desarrollo motor, por tanto, en la ejecución de actividades a padres de familia supondrá mayor productividad laboral, académica y destrezas físicas que le permitirán estar a un nivel de estado auto eficiente.

➤ **CORDINACIÓN:** La capacidad física de permitirse coordinar de manera rápida, certera las acciones que tenga dispuestas a realizar en el momento. García, Bartoll y Fazio (2016) dice “permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. (...) movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación (p.112) En este sentido, cada acción es observada desde el plano visual,

auditivo y kinestésico porque emplea cada parte de su cuerpo en funcionar en distintos modos y escenarios.

➤ **PSICOMOTRICIDAD:** Acto que se gana en el desarrollo temprano siguiendo las etapas que el niño empieza a desarrollar desde su nacimiento hasta caminar. García, Bartoll y Fazio (2016) “Es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento” (p.112). Existen diferentes tipos de motricidad fina y gruesa, fina es en los movimientos coordinados cuando se atrapa un objeto, se recoge, se escribe, se están haciendo movimientos perfeccionados para las partes del cuerpo en las manos, gruesa en el caso de la EF en los ejercicios de movimiento de desplazamiento que el cuerpo ejercita quemando energías.

➤ **DIDÁCTICA LÚDICA:** Recursos de materiales que permiten los aprendizajes, en este caso la EF es beneficiada en los obstáculos que se incluyan de objetos lúdicos, el elemento clave de cada deporte: balón de fútbol, basquetbol, voleibol, etc. García, Bartoll y Fazio (2016) “ciencia técnica y tecnológica, tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los alumnos” (p.112). Los docentes, emplean en los padres de familia y estudiantes recursos que armonizan el ambiente o que incluyen contenidos prácticos para aprender del deporte, en el caso tecnológico se pre visualiza con imágenes y videos la historia del deporte o sobre la concientización de la salud y las causas de la inactividad física que es uno de los temas del proyecto.

➤ **PEDAGOGÍA:** Arte de saber enseñar en los pilares de la educación, ser, saber y hacer. García, Bartoll y Fazio (2016) define “ciencia de la educación, tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza” (p.112). Es decir, se instruye el paso a paso, se diagnostica los estilos y tipos de aprendizaje de los padres de familia y estudiantes y se analiza la información de sus resultados para crear planes de acción en el mejoramiento de incentivar el ejercicio físico.

➤ **AUTOCONFIANZA Y EFICIENCIA:** Tener la actitud correcta positiva y asertiva para realizar un trabajo que requiere de su participación en la acción de esta, Morilla (1994) “La

Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Citado de García, Bartoll y Fazio, 2016, p.112). Es eficiente cuando se tiene la seguridad de su participación en actividades recreativas que se complete su acción con resultados de aprendizaje notorios.

3. Metodología

Este proyecto obedece los lineamientos del enfoque cualitativo, el cual es subjetivo con la realidad que se vive en el plantel escolar de los padres y estudiantes que hacen parte del entorno de aprendizajes en incentivarlos al favorecimiento de estrategias pedagógicas en el ejercicio de habilidades motrices del grupo de 7° grado de la Institución Altaír de la Sabana.

Por lo que, se delimita a la población seleccionada del grado 7° de padres y estudiantes. Este paradigma Carrión (2006) afirma “toda la comprensión del enfoque cualitativo, social se alcanza por la interacción entre la comprensión de las partes independientes y el todo que forman como principio subjetivo” (p.64). De ahí, a conocer los aprendizajes que tienen los padres de familia y la escases de conocimientos por los temas de Educación Física necesarios para la salud y calidad humana.

Más allá de una investigación motora, es importante conocer posturas críticas e ideas que incentiven el adecuado uso de la actividad física en tiempos de descanso como relajamiento del cuerpo para recargar energía y actividad en trabajos productivos, como lo es para los padres de familia en lo laboral. Vain (2012) complementa “El enfoque cualitativo en investigación social supone un doble proceso de interpretación que, por un lado, implica a la manera en que los sujetos humanos interpretan la realidad que ellos construyen socialmente” (p.39). Es decir, donde cada uno de los sujetos participe con sus semejanzas y se retroalimenten de cosas nuevas y métodos innovadores para emplear con sus hijos de manera divertida y recreativa en espacios donde se enriquezcan el desarrollo de la actividad física.

3.1. Nivel de investigación

En este proyecto se opta por un tipo de investigación que explique las causas, importancia y necesidad que constituye una persona sana y con salud plena en su calidad de vida, donde se

reflexione y se creen hipótesis de porque ocurren estos problemas en el deterioro de la salud. Nieto (2018) afirma.

Es un nivel más complejo, más profundo y más riguroso de la investigación básica, busca la explicación de hipótesis por categorías; el descubrimiento de nuevas leyes científico-sociales, de nuevas micro teorías sociales que expliquen las relaciones causales de las propiedades o dimensiones de los hechos, eventos del sistema y de los procesos sociales (p.2)

El diseño de cada actividad es de forma descriptiva con fundamentación teórica donde se sustenta el compromiso del cuerpo investigador analizar cada hipótesis e ideas para llevar un seguimiento y orden del cronograma curricular que se emplee en las actividades de fortalecimiento y motricidad. Estas actividades, se llevarán a cabo a través de una rutina semanal de ejercicios que se envían por los correos institucionales de los padres utilizando diversas estrategias tales como: rutinas de ejercicios; circuitos físicos con elementos, juegos pre deportivos y circuitos deportivos. Por otra parte, el plan de acción orientando está programado para realizarse los fines de semana o en las noches por que los padres permanecen la mayoría del tiempo en sus actividades cotidianas laborales.

Estas actividades de tipo físico, aportan de forma positiva una retroalimentación de las experiencias que se van obteniendo en el transcurso y en la práctica dando como resultado cambios en la vitalidad y aprovechamiento del tiempo libre; posterior a ello se evaluara semanal el trabajo realizó, donde ellos deben enviar video de la rutina realizada.

3.2 Diseño de investigación

La investigación realizada es de campo, de modo que se determinó en el propio sitio Institucional donde se encuentra el objeto de estudio. Esto permite el conocimiento más a fondo de la investigación, y puede manejar los datos con más seguridad, creando una situación de control en la manipulación sobre una o más variables dependientes. Ruano (2007) afirma que “En el contexto de las observaciones se debe centrar la atención en los aspectos prácticos de campo: concretamente,

cómo organizar las observaciones” (p.1). Para ello, emplear las técnicas e instrumentos que recopilaban información de los padres y estudiantes fundamental para la investigación.

3.3 Población y Muestra

La población general de padres y estudiantes que hacen parte del proyecto, como un todo para hacer posible el desglose de factores y aspectos que son importantes trazar en la línea de una Educación justa y necesaria. Arias, Villasís y Novales (2016) “un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados” (p.1, párr.1). La población constituye al grado 7°B el grupo de padres en general son 26 núcleos de pares en donde se seleccionaron 16 para el estudio y los 26 estudiantes de las familias del curso 7°B de la Institución Educativa Gimnasio Altaír de la Sabana de Sincelejo.

Por otra parte, Pastor (2019) define la muestra “la población objeto de estudio en una investigación, es el conjunto total de elementos de interés y la muestra un subconjunto de la población” (p.1). En este caso el grado 7° del grupo B seleccionando a los 26 estudiantes de los que se dividen 14 hombres y 12 mujeres entre edades oscilantes a los 12-13 años de edad y al docente que dirige el área de Educación física y deporte.

3.4 Técnicas e Instrumentos

3.4.1 Técnicas

3.4.1.1 Observación Directa

El panorama Institucional, desde el enfoque cualitativo busca conocer en los factores biológicos y hereditarios de las familias y estudiantes si presentan anomalías o problemas de estado físico, así como la comunicación con sus pares de manera que haya decisiones conjuntas para el afianzamiento de la población de padres en las decisiones de la Institución. González (2005) “como primera etapa del estudio geográfico en forma científica, está referida al entorno en el cual habita el alumnado; o bien a aquellos espacios en los cuales se desplazan cotidianamente los alumnos,

tales como caminos vecinales, carreteras o espacios vacíos” (p.4). Es decir, detallar los ambientes de aprendizaje de los estudiantes y los padres que participan de la investigación, como el saber si cuentan con los recursos para cada deporte, herramientas físicas, conferencias de concientización y el comportamiento de ellos con sus hijos en el plan alimenticio, si les han enseñado a moderar su comida, emplear energía en eventos deportivos de la Institución y externos, todo para ir anotándolo y hacer seguimiento individual de cada uno de los implicados.

Así mismo, González (2005) afirma “Determinar objetivos concretos del trabajo de campo; a fin de obtener resultados satisfactorios” (p.5). Cada uno de los elementos lúdicos tiene que presentar una finalidad temática en decisiones asertivas y necesarias, y no a la ligera siempre por el bienestar y cuidado de la salud de sus familias con la iniciativa de que sean ellos compartidores de la información suministrada para aquellos que no están al tanto de los riesgos de una inactividad física que puede llegar a problemas muy serios.

Para ello, es importante observar en anexo, la tabla 1.2 observación directa, antes, durante y después de las actividades lúdico recreativas al final del documento junto con los resultados obtenidos.

3.4.2 Instrumentos

3.4.2.1 Encuesta

La encuesta es un proceso de preguntas estructuradas con una finalidad, para conocer detalles sean dentro y fuera de la Institución que pueden abarcar interrogantes y criterios a tener en cuenta en el proyecto aplicado. Romo (1998) expresa “Frecuentemente nos referimos a una encuesta como probabilística, de mercado o por cuotas. Esta forma de describir los tipos de encuesta, sin lugar a dudas eficiente en cuanto a comunicación, es simplista e imprecisa en cuanto a su poder descriptivo” (p.3). En otras palabras, no basta con solo obtener datos estadísticos comunes, pero rondar una tangente en los datos medidos puede indicar pautas que se tienen que tener en cuenta a la hora de ir desarrollando hipótesis de los padres de familia y el alumnado.

Por concerniente, emplear este instrumento con la técnica de observación englobará todo lo escuchado, observado y analizado de los datos. Romo (1998) dice “la encuesta tiene que ver

con el propósito o la aplicación que se dará a los resultados. En todos los campos de aplicación mencionados, al elaborar y desarrollar proyectos, existe una etapa estratégica y una táctica” (p.5). En palabras del autor, en saber que estrategias se tienen que disponer para fortalecer las competencias y el favorecimiento de incentivar el ejercicio psicomotriz.

Para observar el formato de la encuesta, se encuentra en el apartado de anexo al final del documento.

3.5 Presentación y Análisis De Datos

Luego de aplicar el instrumento para la recolección de la información de los padres de familia y los estudiantes de la Institución Altaír del municipio de sucre, ciudad de Sincelejo, obtuvimos resultados durante la aplicabilidad de la encuesta, donde se realizaron 10 preguntas de selección con opción Sí y No, los resultados fueron a través de un muestreo por conveniencia. Casal y Mateu (2003) “Consiste en la elección por métodos no aleatorios de una muestra cuyas características sean similares a las de la población objetivo. En este tipo de muestreos la “representatividad” la determina el investigador de modo subjetivo” (p.4). Lo antes mencionado, demostró que la muestra de los padres de familia se sentía muy ocupados para realizar las actividades físicas del proyecto o cansados para realizarlas por no tener la condición física adecuada, mientras que la muestra de los estudiantes se sentía de acuerdo en que necesitaban mejorar su salud y calidad de vida en actividades físicas y de querer dedicarse a entrenar profesionalmente como un deportista.

Todo lo anterior, hizo que los padres de familia escucharan a sus hijos en motivarse por participar en la investigación durante y después con la finalidad de tener una calidad de vida duradera y ser de ejemplo para la población que no hacía parte de la investigación en incentivarse a hacerlo.

4. Resultados de la investigación

4.1 Momento I. Aplicación del Instrumento Diagnóstico

De acuerdo al primer objetivo del presente proyecto, en este primer momento se determinaron las estrategias de motricidad lúdica para llevar a cabo el desarrollo de las actividades físicas de forma recreativa utilizando la motivación para crear ambientes de aprendizaje y funcionalidad del cuerpo y la mente. Para comprender la perspectiva y conocimientos de los padres de familia en relación a la temática, se hizo importante la aplicación de la encuesta y la técnica de observación directa.

4.2 Momento II. Actividades de Concientización Recreativas

En el trabajo de campo realizado en la aplicación del proyecto, conociendo la fase inicial de la encuesta se identificó los conocimientos de los padres frente a las causas de una inactividad física, así se procedió al objetivo específico de diseñar actividades recreativas como medio de desarrollo integral y socializador que permita la integración y participación con sus hijos.

Por lo tanto, se hicieron actividades de aprendizaje concientizando a padres de familia y a estudiantes por medio de ilustraciones y medios audiovisuales sobre la importancia del ejercicio, así como saber cuándo un cuerpo no está saludable creando reflexión sobre el papel que tienen ellos para ser modelos de admiración para sus hijos y ellos motivar a los estudiantes para adquirir destrezas, liderazgo y reto competitivo en las actividades recreativas. Además, de obstáculos de desplazamiento, reto de globos, juegos de correr, saltar y crear objetos para completar las actividades donde se demuestre el uso de psicomotricidad gruesa en las partes del cuerpo que estarán en funcionalidad.

En este sentido, habrá momentos donde las actividades las completen los padres de familia y luego los estudiantes de acuerdo a la intensidad para el grado 7° con criterios claves que se tienen que perfeccionar, y luego, los padres y estudiantes compitiendo juntos vivenciando el trabajo colaborativo y grupal. Por último, en tercer momento establecer espacios de información a las familias en general sobre la importancia que tiene la actividad física en la formación de los niños y como las actividades físicas desarrollan en ellos la motricidad, retroalimentando los

procesos anteriores y ver el progreso que se ha desarrollado en cada uno de los momentos de la aplicación del proyecto.

5. Análisis de la información

La información obtenida en la aplicación del proyecto en la Institución Educativa Gimnasio Altaír de la Sabana en el grupo núcleo de 7° grado a padres y estudiantes, apunta a que los padres de familia tienen conocimientos escasos en relación a los beneficios y causas de una inactividad física, lo cual, se ve reflejado en los estudiantes a la hora de hacer actividades recreativas en la asignatura de educación física llegando a obtener no muy buenas calificaciones en los deportes practicados y hasta la pérdida de algunos DBA por periodos dentro de la asignatura.

Sin embargo, la aplicación del proyecto en la identificación de los criterios de la encuesta se hizo notorio el plan de acción y mejoramiento en las actividades a padres de familia y estudiantes quienes estaban comprometidos con ser modelos para sus hijos e inculcarle el amor por el ejercicio físico lo que logró un avance para que los estudiantes se enamoraran del área de EF y esto se evidenció en los espacios de descanso, donde jugaban juegos recreativos logrando la comunicación y relacionarse con sus semejantes.

5.1 Análisis de Resultados del Diagnóstico

En este punto, abarcaremos los criterios y resultados de la encuesta realizada a los padres de familia y a los estudiantes para conocer sus conocimientos frente a la importancia de ejercitarse.

Al iniciar, se explicó a los padres de familia y estudiantes por separado en dos grupos y dos aulas de clase él porque es importante la realización de la encuesta y respondiendo honestamente a los interrogantes de ser sí o no.

Los criterios desarrollados por el investigador en la aplicación del instrumento fueron:

1. Los padres de familia y estudiantes tienen un concepto complejo sobre la importancia del ejercicio en su calidad de vida.
2. Los padres de familia dedican tiempo en el trabajo laboral para ejercitarse con movimientos básicos, intermedios y avanzados en zonas de entrenamiento para su funcionalidad y salud.

3. Los padres de familia están inculcando hábitos alimenticios y consientes a sus hijos sobre la importancia del ejercicio.
4. Los padres de familia están dedicando tiempo a sus hijos en el desarrollo de habilidades y competencias de Educación Física.
5. Los padres de familia están empleando estrategias de motivación para el uso de actividades recreativas.
6. Los padres saben lo importante de estrategias lúdicas para ambientar las actividades deportivas y crear interés por el deporte profesional.
7. Los padres de familia se encuentran inscritos en campos de actividades de destrezas físicas y práctica con su familia ejercicios.
8. Respeta ideas que no van con su ideología.
9. Respeta a los expertos en los contenidos impartidos para los estudiantes en lo importante de estar activo en ejercicios físicos.
10. Demuestra seguridad cuando expresa sus postulados con los semejantes y los expertos.

De las 10 categorías inferidas en la encuesta se presenta el siguiente esquema de los resultados obtenidos a los 22 padres núcleo del grupo 7° grado seleccionados de 26 y los 26 estudiantes incluidos, para ello observar el siguiente análisis a continuación.

Padres de Familia:

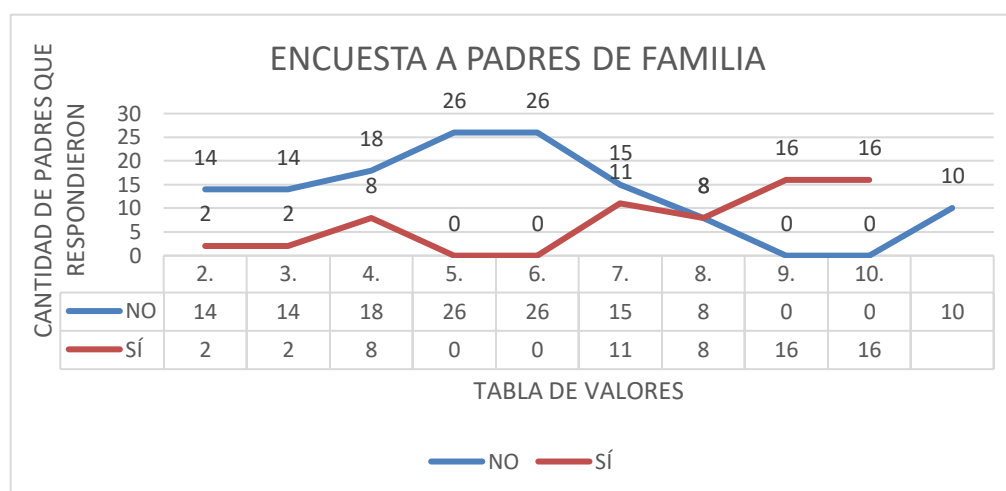
CATEGORÍAS	NO	SÍ
1.	14	2
	<i>14x100%/16</i>	<i>2x100%/16</i>
	<i>= 87.5%</i>	<i>=12.5%</i>
2.	14	2
3.	18	8
4.	26	0
5.	26	0
6.	15	11
7.	8	8
8.	0	16

9.	0	16
10.	10	6

Estudiantes del grado 7°:

CATEGORÍAS	NO	SÍ
1.	24	2
	$24 \times 100\% / 26$	$2 \times 100\% / 26$
	= 92.3%	= 7.69%
2.	16	0
3.	14	2
4.	16	0
5.	16	0
6.	13	3
7.	14	11
8.	0	26
9.	0	26
10.	10	16

Tabla 3 Población de padres de familia que respondieron las 10 categorías de Sí y No.



Elaboración: Diseño propio.

La anterior tabla porcentual de los padres de familia que respondieron sí (color rojo) y no (color azul) en las categorías por porcentajes teniendo en cuenta las 10 categorías anteriores mencionadas en el análisis del diagnóstico pág. 38, citando cada criterio.

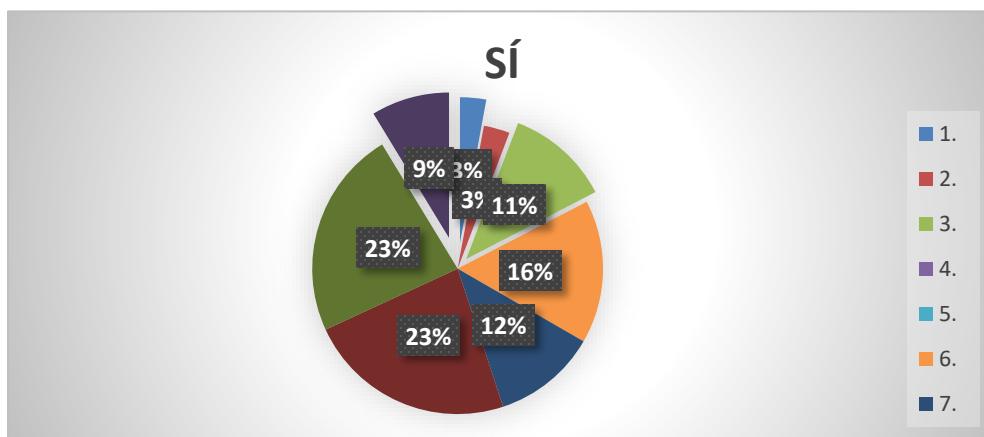


Figura 2 Padres que respondieron únicamente Sí a los 10 criterios.

De un 100% de 16 padres de familia de aquellos que respondieron SÍ a la categoría #1 en el documento de la pag.38 donde se señala cada uno de 1-10 criterios, la cual, corresponde a los aprendizajes que tienen los padres en relación a la importancia de hacer ejercicio, sus beneficios y consecuencias el 3% seleccionó que sí tenían conocimiento sobre la temática como porcentaje de 12,5% en comparación al 87,5% que respondió no en comparación se tienen los datos registrados de los 16 padres (mirar tabla de la pag 38, haciendo los cálculos de acuerdo a la fórmula de los padres que respondieron sí a la encuesta multiplicado por cien y dividido en la cantidad total de padres de familia), concluyendo así que, tienen poco conocimiento escaso y eso se ve reflejado en las siguientes categorías con 3% (segunda categoría), 11% (3 categoría) llevando una rutina poco sana y sin control de los encuestado en su mayoría algunos 2 núcleos siguen hábitos moderados para la alimentación, 0% (4 categoría), 0% (5 categoría) la cuarta y quinta categoría se vio reflejada las excusas a la hora de no dedicar tiempo a ejercicios básicos para recargar energía en el trabajo laboral como mover las manos, saltar, desplazarse de un lado a otro de todos los padres de familia, 16% (6 categoría), 12% (7 categoría), 23% (8 categoría), 23% (9 categoría) y 9% en la última categoría de aquellos que alzaron sus manos a participar con los expertos de forma respetuosa y asertiva.

En este mismo contexto, la tabla porcentual de los padres de familia que respondieron no a los criterios mencionados en la pag. 38 en las categorías por porcentajes.

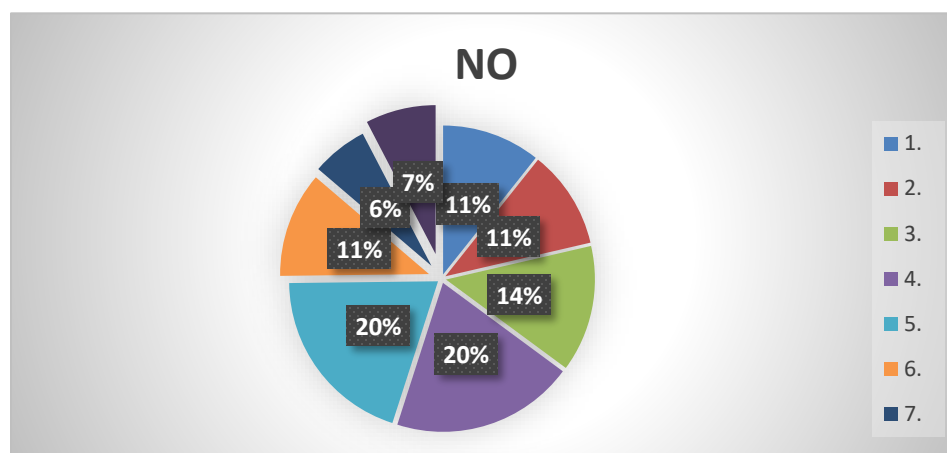
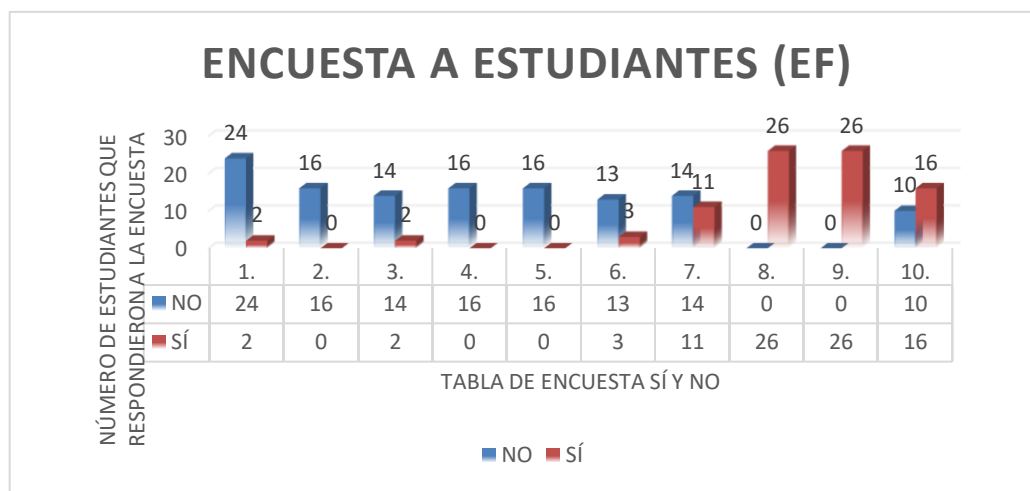


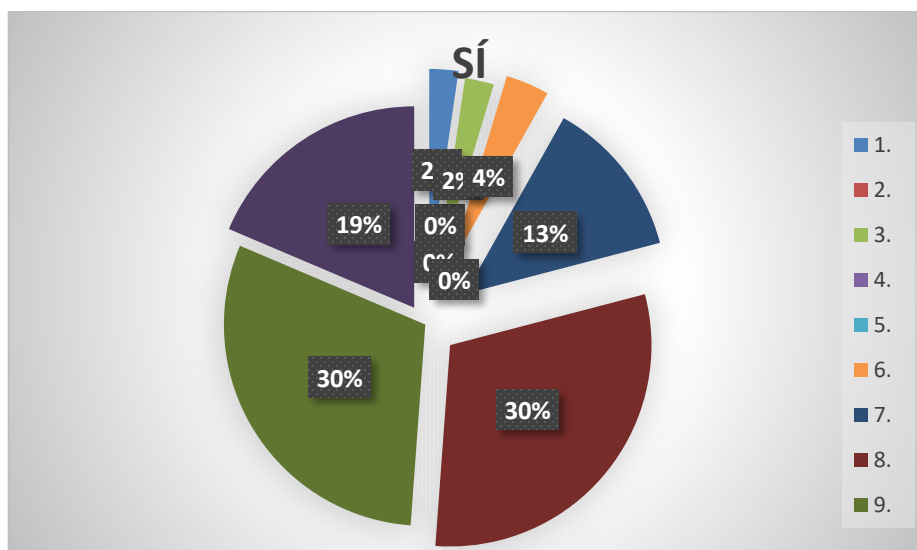
Figura 3 Padres que respondieron únicamente no a los 10 criterios.

De un 100% de 16 padres de familia de la categoría #1 correspondiente aquellos que respondieron NO, la cual, corresponde a los aprendizajes que tienen los padres en relación a la importancia de hacer ejercicio, sus beneficios y consecuencias el 11% seleccionó que sí tenían conocimiento sobre la temática es decir, el 87,5% de los padres que respondieron NO (mirar criterios en la pag.38 análisis del diagnóstico), concluyendo que existen barreras que impiden a padres de familia ejercer actividades recreativas y eso se ve reflejado en las siguientes categorías con 11% que respondieron no en la encuesta (segunda categoría), 14% (3 categoría) llevando una rutina nada sana, no controlada y menos balanceada con hábitos excesivos de comer demás, 20% (4 categoría), 20% (5 categoría), 11% (6 categoría), 6% (7 categoría), 0% (8 categoría), 0% (9 categoría) estas dos anteriores categoría de todos los padres que estaban animados, comprometidos por alcanzar una mejor calidad de vida ya que correspondió a que ningún padre estaba en contra sino lo contrario interesado en el bienestar de sus hijos y 7% en la última categoría de aquellos que alzarón sus manos a participar con los expertos de forma respetuosa y asertiva.

Tabla 4 Población de estudiantes que respondieron las 10 categorías de Sí y No.

Elaboración: Diseño propio.

La anterior tabla porcentual de los estuantes que respondieron sí (color rojo) y no (color azul) en las categorías por porcentajes teniendo en cuenta las 10 categorías anteriores mencionadas en el análisis del diagnóstico pág. 38.

**Figura 4** Estudiantes que respondieron únicamente sí a los 10 criterios.

Elaboración: Diseño propio.

De un 100% de 26 estudiantes que aplicaron el instrumento en el proyecto de aquellos que respondieron SÍ a la categoría #1 la cual, corresponde a los aprendizajes que tienen los estudiantes en relación a la importancia de hacer ejercicio, sus beneficios y consecuencias en la inactividad física el 2% seleccionó que sí tenían conocimiento sobre la temática como porcentaje de 7,69% de los estudiantes en su minoría respondiendo saber sobre el ejercicio y sus características en cuanto a la calidad de vida en comparación al 92,3% que respondió NO en comparación se tienen los datos registrados de los 26 estudiantes que no saben las ventajas y desventajas, concluyendo así que, tienen poco conocimiento escaso y eso se ve reflejado en las siguientes categorías con 0% (segunda categoría), 2% (3 categoría) llevando una rutina poco sana y controlada de hábitos moderados para la alimentación por sus padres y nutriólogos, 0% (4 categoría), 0% (5 categoría) la cuarta y quinta categoría se vio reflejada las ganas de todos los estudiantes por aprender y que han seguido ejercicios prácticos por sus familiares y amigos a la hora de no dedicar tiempo a ejercicios básicos para recargar energía para estudiar, jugar y leer quieren crear su plan de orientación e incluso algunos piensan esto profesionalmente, 4% (6 categoría), 13% (7 categoría), 30% (8 categoría), 30% (9 categoría) y 19% (10 categoría) de algunos de los estudiantes que participaron con los expertos, docente y con sus familias para discutir sobre lo importante de la motricidad.

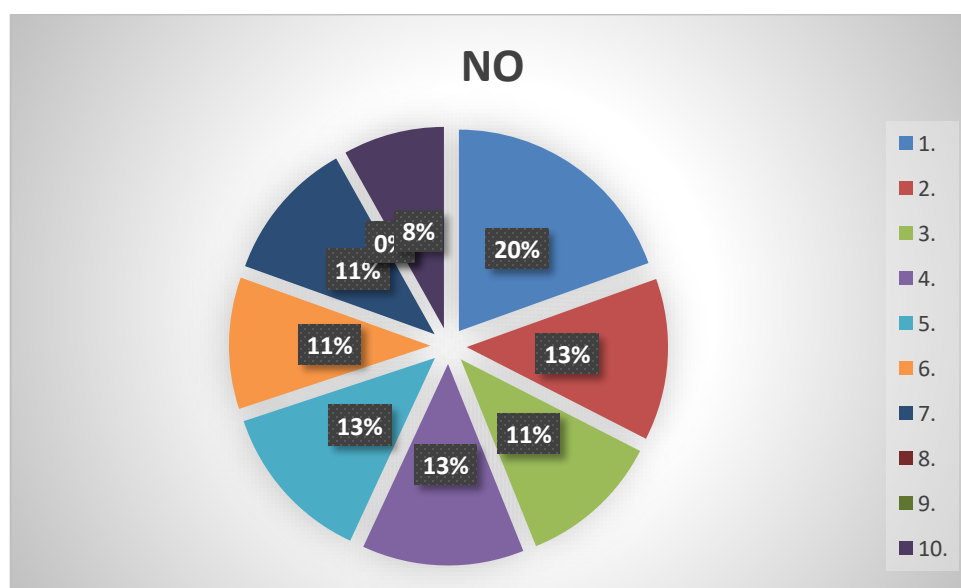


Figura 5 Estudiantes que respondieron únicamente no a los 10 criterios.

De un 100% de 26 estudiantes que aplicaron el instrumento en el proyecto de aquellos que respondieron SÍ a la categoría #1 la cual, corresponde a los aprendizajes que tienen los estudiantes en relación a la importancia de hacer ejercicio, sus beneficios y consecuencias en la inactividad física el 92,3% seleccionó que no tenían conocimiento sobre el poder de hacer ejercicios para la calidad de vida siendo el 20% de los estudiantes encuestados en comparación al 7,69% de los estudiantes en su minoría respondiendo saber sobre el ejercicio y sus características en cuanto a los beneficios que estas le proporcionan, que respondió NO en comparación se tienen los datos registrados de los 26 estudiantes que no saben las ventajas y desventajas, concluyendo así que, tienen poco conocimiento escaso y eso se ve reflejado en las siguientes categorías con 13% (segunda categoría), 11% (3 categoría) llevando una rutina no sana y nada controlada de hábitos moderados para la alimentación por sus padres y nutriólogos, 13% (4 categoría), 13% (5 categoría) la cuarta y quinta categoría se vio reflejada las ganas perspectivas opuestas de estar de acuerdo de empezar desde ya creyendo que se les estaba privando de una alimentación y esa no era la idea sino hacer que se sintieran cómodos y emocionados por lo cual, entendieron el mensaje en las charlas de concientización con expertos y los padres retroalimentándolos, 11% (6 categoría), 11% (7 categoría), 0% (8 categoría), 0% (9 categoría) fueron honestos y respetuosos a la hora de formular dudas que tenían y 8% (10 categoría) de algunos de los estudiantes que participaron con los expertos, docente y con sus familias para discutir sobre lo importante de la motricidad.

Continuando con el desarrollo de los resultados de la encuesta, se emplean estrategias de juegos lúdicos y circuitos deportivos en la aplicabilidad de hacerlos dinámicos donde los padres y estudiantes se relacionen y además de hacer ejercicios para su salud profundicen lo importante de hacer EF para la calidad de vida, en donde se tuvieron en cuenta los siguientes criterios.

Actitudes de los estudiantes y padres de familia en la explicación de la secuencia de los 4 deportes (fútbol, voleibol, basquetbol, la lleva).

1. Centra su atención 5 minutos en el instructor docente a cargo en el investigador y el docente de EF.
2. Creación de relaciones interpersonales con sus semejantes.
3. Espera su turno para participar en debates o criterio propio luego de finalizar el instructor a cargo o sus compañeros.

4. Crea ambientes de aprendizaje motivadores.
5. Es respetuoso y asertivo.

De las cinco categorías anteriores, se presenta el análisis de impacto de los padres y estudiantes quienes participaron del proyecto a continuación.

Padres de familia

1.	2.	3.	4.	5.
Sí: 14	Sí: 10	Sí: 14	Sí: 11	Sí: 16
No: 2	No: 6	No: 2	No: 5	No: 0
Total: 16	Total: 16	Total: 16	Total: 16	Total: 16

Estudiantes del grado 7°

1.	2.	3.	4.	5.
Sí: 19 – 73,0%	Sí: 18 – 69,2%	Sí: 8 – 30,7%	Sí: 16 – 61,5%	Sí: 16 – 61,5%
No: 7	No: 8	No: 18	No: 10	No: 10
Total: 26	Total: 26	Total: 26	Total: 26	Total: 26

Según los datos obtenidos en las anteriores tablas para padres de familia y estudiantes de un 100% de los encuestados, siendo para los padres de familia en su mayoría demostrando cada una de las categorías se logró en la primera categoría sí un 87,5% que estaban al tanto de la explicación y beneficios del ejercicio deportivo que iban aplicar con una finalidad en comparación al no de 12,5%, en la segunda categoría sí un 62,5% que se acoplaba al grupo resolviendo dudas, retroalimentándose y dando lluvia de ideas que podrían como comunidad aplicar en comparación al 37,5% que estaban en conflicto, en la tercera categoría sí un 87,5% que tenía algo que decir y no se quedaban con dudas en las charlas y explicaciones del instructor en comparación al no un 12,5%, el sí un 68,7% corresponde a la categoría 4 donde creaban estrategias para hacer dinámica el ejercicio y disfrutar entre ellos en comparación a los que marcaron no un 31,5% y el 100% correspondiente a todos los padres que actuaban con franqueza en entender y comprender las acciones del pasado como lecciones

de su presente en ser modelos para sus hijos como 5 categoría de respeto y amor por el deporte en comparación al 0% que estaba de acuerdo con la anterior casilla.

6. Conclusiones

Inicialmente, en instancias al entrar en el plantel educativo de la Institución Altaír con los participantes en la aplicación del proyecto se evidenció la problemática que tenían los estudiantes y padres de familia en cuanto a las actividades físicas en ejercicios de motricidad, ya que, no dedican el tiempo para hacer actividades que ejercitaran su cuerpo, en tener una buena salud y calidad de vida, por otra parte, el desconocimiento de la población sobre las causas y consecuencias que éstas conllevan al tener una inactividad física.

Además, la aplicabilidad de los instrumentos y técnicas de investigación que se emplearon demostraron datos cualitativos en el comienzo, durante y después de la finalización del proyecto, en el seguimiento, intervención e innovación del plan de mejoras para ejecutar con los padres de familia y los estudiantes.

En este sentido, el primer objetivo específico, determinó las estrategias de motricidad lúdicas para llevar a cabo el desarrollo de las actividades físicas de forma recreativas utilizando la motivación y los recursos para las actividades con el objetivo de incentivar a los padres que para aprender a ejercitarse con entrenamientos básicos a unos más complejos y de esta misma forma con los estudiantes de acuerdo al grado 7°. Fue entonces, evidente la mejoría de los padres de familia y estudiantes en la aplicabilidad del cronograma de actividades.

Asimismo, el segundo objetivo específico, diseñar actividades recreativas un medio de desarrollo integral y socializador, este objetivo permitió la integración y participación de los padres de familia y los estudiantes afianzar el trabajo colaborativo y grupal retroalimentando los aprendizajes y en orientar aquellos que se les dificultaba con mayor grado la realización de las actividades físicas.

Por otra parte, el tercer y último objetivo del proyecto, el establecer espacios de información a las familias en general sobre la importancia que tiene la actividad física en la formación de los niños y como las actividades físicas desarrollan en ellos la motricidad, se establecieron acuerdos que permitieron tratar aspectos al iniciar el proyecto, durante y después fortaleciendo los vínculos que

hacen parte del plantel educativo, de esta manera, cada uno de los padres de familia y estudiantes participen en un futuro en actividades de recreación y deporte físico; se puede concluir que la Institución debe seguir capacitando a todo el personal educativo en pro de completar a satisfacción el proceso de implementación del currículo flexible del área de educación física.

7. Recomendaciones

Para el proyecto aplicado se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones para lograr resultados más notorios:

- Se debe encontrar estrategias lúdicas a parte del juego y recursos didácticos para comprender los aprendizajes que permitan incentivar a los padres de familia y estudiantes, como destinar un premio a través de obstáculos y secuencias de desplazamiento para motivar el espíritu de competencia y reglas de convivencia para que se demuestre de sana manera y con respeto, en la aplicabilidad del proyecto faltó mayor preparación de actividades en referencia a las competencias ciudadanas de ir redirigiendo un tema con propósito del trabajo grupal y colaborativo.
- Proponer eventos nacionales y locales e internacionales con sectores que impulsen el deporte de Educación Física como área en diferentes grados para estimular el desempeño y desarrollo del talento y potencial de estudiantes; en la aplicabilidad del proyecto faltaron espónsor que apoyen iniciativas para toda la comunidad a desarrollar ejercicios para la salud.
- Vincular a todas las áreas de la Educación a desarrollar actividades que requieran actividad lúdico recreativa como estrategia el juego para lograr aprendizajes por medio de la práctica, así se podrían diseñar más actividades innovativas con la Educación Física.
- Concientizar a todos los estudiantes de los diferentes grados, padres de familia en general, docentes de otras áreas y externos a saber lo importante de ejercitarse para su salud y calidad de vida, los beneficios y consecuencias de una inactividad física, ya que el proyecto en su aplicabilidad puede retroalimentarse mejor conociendo las perspectivas de jóvenes de otros grados con capacidades críticas desarrolladas.

8. Resultados

Con el presente proyecto se busca incentivar a la población de padres de familia y estudiantes en el favorecimiento de ejercicios motores a través de las prácticas lúdico recreativas para mejorar la calidad de vida del grupo de 7° grado de la Institución gimnasio Altaír de Sincelejo, de este modo se busca identificar el problema de los estudiantes como primer media, estudiarlo, luego proceder a conocer a sus padres de familia y contextualizar la problemática para desglosar los factores que limitan la investigación, determinando estrategias que repercutan positivamente e impacten en el mayor tiempo en obtener resultados favorables e ir concientizando a la población total que está vinculada a la Institución. En este sentido, se tendrá en cuenta los aciertos y desaciertos que obstruyeron parte de los conocimientos y aprendizajes para desarrollar nuevas medidas innovativas que pretendan abarcar más fundamentos y comprender este escenario. Por último y más importante, lograr que padres de familia estén al tanto de sus hijos en interesarlos en tomar medidas de acción para tener un potencial en su calidad de vida, así como ellos ser modelos a seguir.

Referencias Bibliográficas

- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Novales, M. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. *Retos*, 38(38), 845-851. https://www.researchgate.net/profile/Ph-D-Jayson-Bernate/publication/343679042_Revision_documental_de_estrategias_pedagogicas_utilizadas_en_el_area_de_la_educacion_fisica_para_fortalecer_las_competencias_ciudadanas/links/5f3866d892851cd302fa9063/Revision-documental-de-estrategias-pedagogicas-utilizadas-en-el-area-de-la-educacion-fisica-para-fortalecer-las-competencias-ciudadanas.pdf
- Beltrán Villamizar, Y. I., Martínez Fuentes, Y. L., & Torrado Duarte, O. E. (2015). *Creación de una comunidad de aprendizaje: una experiencia de educación inclusiva en Colombia*. *Encuentros*, 13(2), 57-72. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582015000200004
- Casal, J., y Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev.*, 1(1), 3-7. <https://www.academia.edu/download/55524032/TiposMuestreo1.pdf>
- Carrión, G. A. C. (2006). La calidad en los métodos de investigación cualitativa: principios de aplicación práctica para estudios de casos. *Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa*, (29), 57-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2385980>
- Corte Constitucional. (2016). Constitución Política de Colombia 1991. <https://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

- Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de investigación.
<https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Wright, P. (2013). Observación de las estrategias que emplean los profesores de educación física para enseñar responsabilidad personal y social. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 159-166.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552046.pdf>
- Espitia Carrascal, R. E., & Montes Rotela, M. (2009). INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN EL PROCESO EDUCATIVO DE LOS MENORES DEL BARRIO COSTA AZUL DE SINCELEJO (COLOMBIA). *Investigación y desarrollo*, 17(1).
<http://www.scielo.org.co/pdf/indes/v17n1/v17n1a04.pdf?v>
- García, C. S., Bartoll, Ò. C., & Fazio, A. (2016). Características del aprendizaje integrado de contenidos de educación física y lengua extranjera. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 120-125.
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464024.pdf>
- González, E. (2005). La observación directa base para el estudio del espacio local. *Geoenseñanza*, 10(1), 101-105. <https://www.redalyc.org/pdf/360/36010107.pdf>
- Gómez Prada, W. F., Bravo Meza, B. S., & Díaz Archila, H. R. (2021). Pensamiento del estudiante con respecto de la educación física en aproximación a su fundamento, en instituciones educativas del área metropolitana de Bucaramanga y el municipio de Tona (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de educación, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, Bucaramanga).
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32752>
- Pastor, B. F. R. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1), 245-247. Recuperado de: <http://200.62.226.189/PuebloContinente/article/view/1269>
- Quiñones, I. T., Robles, Á. S., Márquez, J. C., & Sampedro, J. G. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la

- Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (27), 146-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5407733>
- Romo, H. L. (1998). La metodología de la encuesta. JG cáceres, Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación, 33-74.
https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf
- Ruiz, I. D. H. (2021). Comprensión de las prácticas evaluativas de los docentes de educación física del núcleo n° 1 del municipio de Sincelejo: Un estudio de casos. *Revista Electrónica Entrevista Académica (REEA)*, 2(8), 182-198.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7960579>
- Ruano, O. M. (2007). El trabajo de campo en investigación cualitativa (II). NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*, (29), 10.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779013>
- i Pinasa, V. G. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista española de educación física y deportes*, (411), 53-69.
<http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/114>
- Triviño Burgos, H. V. (2016). Plan de actividades físicas-recreativas que estimulen hábitos de práctica física saludable en su formación integral de niños (as) del quinto año de Educación General Básica de la Escuela Pedro Franco Dávila (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación).
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/27732/1/Trivi%C3%B1o%20Burgos%20%20Holger%20Vicente%20126-2016.pdf>
- Ministerio de Educación. (1994). Ley 115 de febrero 8 de 1994.
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación. (1997). Lineamientos curriculares de Educación Física y Deporte.
https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-89869_archivo_pdf2.pdf
- Ministerio de Educación. (1995). Ley 181 de 1995.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrJ7KJnb4phhxUAYQqrgx.;;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzE

EdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1636491240/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.mineduca
cion.gov.co%2f1621%2farticles-

85919_archivo_pdf.pdf/RK=2/RS=PJLZm0t6Rc54w4pZd8g6aDUeMI-

Morales Rincón, C. A. (marzo de 2014). *Una mirada a la Educación Física en Colombia*.

Obtenido de Efdeportes.com: <https://efdeportes.com/efd190/la-educacion-fisica-en-colombia.htm>

Murcia, J. A. M., & Gimeno, E. C. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica*, 21. <https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/download/4068/4092/0>

Sevil, J., Abós, Á., Julián, J. A., García-González, L., & Murillo, B. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención (No. ART-2015-91668). <https://zaguan.unizar.es/record/32793>

Vain, P. D. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de educación*, 4(4), 37-45.
http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/83

ANEXO 1**APLICACIÓN DE LA ENCUESTA****GIMNASIO ALTAIR DE LA SABANA****DOCENTE: ISAAC DARIO MERLANO HERNANDEZ****NOMBRES: _____ GRADO: _____ FECHA: _____ EDAD _____ F _____ M****ENCUESTA**

INSTRUCCIONES: La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información que busca mejorar el comportamiento de actividad física estudiantil del grado 7° de la Institución Gimnasio Altaír de la Sabana.

1. ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener un buen estado de salud?

Si: ___ No: ___

2. ¿Practica usted algún tipo de actividad física?

Si: ___ No: ___

3. ¿Considera importante la actividad física en su práctica de vida deportiva futura?

Si: ___ No: ___

4. ¿Conoce que tipo de actividad física es o ha sido influyente en su calidad de vida?

Si: ___ No: ___

5. ¿Le gustaría saber los beneficios de la actividad física?

Si: ___ No: ___

6. ¿Le gustaría saber cuáles son las causas de la inactividad que existen?

Si: ___ No: ___

7. ¿Sabes qué es la obesidad?

Si: ___ No: ___

8. ¿Prácticas tiempo con tú familia en ejercicios físicos? (Contestar estudiantes)

Si: ___ No: ___

9. ¿Prácticas tiempo con tú hijo en ejercicios físicos? (Contestar padres de familia)

Si: ___ No: ___

10. ¿Tienes retos propuestos con empezar un entrenamiento profesional o que mejore tú salud para una calidad de vida duradera con los beneficios que estás te ofrecen?

Si: ___ No: ___

ANEXO 2

APLICACIÓN DE LA OBSERVACIÓN DIRECTA

Tabla 2 *Aplicación observación directa antes, durante y después de las actividades lúdico recreativas.*

ACTITUDES Y VALORES	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	Responde cada una de las explicaciones dadas por el instructor siguiendo el método de preparación y calentamiento antes de hacer una actividad deportiva física.	Atiende con respeto las observaciones dadas por el instructor a la hora de realizar ejercicios de motricidad y expresión corporal.	Atiende de manera poca información de las explicaciones del instructor a la hora de hacer ejercicios de preparación física.	No demuestra interés en realizar ejercicios de preparación dificultando su actividad física durante la actividad deportiva.

*COORDINACION
DE MOVIMIENTOS*

Demuestra el desplazamiento de movimientos coordinados con una alta condición en los obstáculos de velocidad y objetos atrapados.	Demuestra una condición optima con movimientos constantes a la hora de coordinar giros y vueltas en la pista de correr y de atrapar objetos.	Se le dificulta desplazarse adecuadamente por el sendero de la cancha y no coordinar movimientos de atrapar objetos.	No atiende la explicación por el instructor y se le dificulta realizar la actividad física recreativa.
---	--	--	--

*TECNICA EN LOS
EJERCICIOS
FISICOS*

Emplea técnicas de movimiento para desplazarse con agilidad en la cancha, como lo es saltando, corriendo, caminando, corriendo de lado a otro con la función de ejercitarse.	Incentiva a sus compañeros en la explicación de las técnicas de los ejercicios físicos a la hora de correr trotando, corriendo, caminando, desplazándose de un lado a otro.	No conoce correctamente cada una de las técnicas lo que hace que se retrase en las pistas de obstáculo por observar a sus compañeros.	Desconoce emplear técnicas que mejoren su condición física o para desplazarse con mayor agilidad en la pista de obstáculos.
--	---	---	---

*AGILIDAD
CORPORAL*

Responde correctamente las pistas que requieren velocidad teniendo agilidad física.	Realiza ejercicios de agilidad corporal como actividades de velocidad, danza, saltos, entre otras actividades transversales.	Los movimientos de coordinación física carecen de agilidad corporal a la hora de desplazarse.	No demuestra la agilidad física durante las actividades físicas dificultando su motricidad fina y gruesa.
---	--	---	---

*RESISTENCIA
FISICA*

Se observa un grado alto de resistencia y mejora continua de los ejercicios en la clase de educación física por parte del estudiante.	Se observa una mejoría en la condición física demostrando su trabajo y reto durante y	No se observa un gran avance por parte del estudiante, sin embargo este se encuentra interesado por poseer una condición sana.	No tiene una resistencia física correcta para realizar ejercicios de mayor intensidad de lo que requiere el grado de
---	---	--	--

*CIRCUITO
FISICOS*

	después del proyecto.		temáticas que se tienen pensadas.
Realiza circuitos físicos con descanso en las actividades de velocidad y descanso de 1 minuto a la hora de desplazarse por toda la cancha en los ejercicios de trotar y correr.	Comprende que realizar los circuitos físicos en tiempos de uno o varios descansos hace que su cuerpo se ejercite con mayor eficacia.	No comprende por qué realizar descansos durante los circuitos físicos, cansándose con mayor rapidez en todo el grupo y no siguiendo correctamente las orientaciones técnicas.	No sigue adecuadamente el tiempo que el docente dispone para la realización de los circuitos físicos dificultando su condición de hacer mayor actividad física.

Elaboración: Diseño propio.

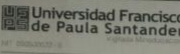
Teniendo en cuenta los resultados, la población de padres de familia al empezar el proyecto de investigación demostró una preparación física general escuchando las intrusiones del cuerpo investigativo, dificultándose la coordinación y agilidad corporal, de la misma forma que realizar los circuitos y tener una resistencia física carente de condición física, pero durante y después de la investigación se observó una mejoría en cada uno de los anteriores aspectos demostrando que el cuerpo se va ejercitando de apoco y no descuidando los momentos de entrenamiento, lo cual es un avance para el instructor y la población que engloba la población de Altáirenses.

SESIONES Y FECHA	CONCEPTOS Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR	TIEMPO EN HORAS DE LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES	ACTIVIDADES DIRIGIDAS O INDEPENDIENTES	DIAS DE TRABAJO
<i>INICIO 1 JUNIO AL 05 JUNIO</i>	INSTRUCCIONES GENERALES	30 MIN	Actividades de calentamiento general y específico	MARTES JUEVES Y SABADOS
<i>8 JUNIO AL 3 DE JULIO</i>	<u>PRINCIPAL ETAPA: PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.</u>	1 HORA/ DIA	Test físico que me permita identificar el estado y condición física a través de circuitos.	MARTES JUEVES Y SABADOS
<i>13 JULIO AL 7 DE AGOSTO</i>	<u>SEGUNDA ETAPA: TÉCNICA DE DESARROLLO FÍSICO A TRAVÉS DE EJERCICIOS DESDE CASA</u>	1 HORA/ DIA	Un trabajo de fundamentación física como Aprendizaje y consolidación de sus capacidades motrices en padres de familia e hijos.	MARTES JUEVES Y SABADOS
<i>10 AGOSTO AL 11 DE SEPTIEMBRE</i>	<u>TERCERA ETAPA: DESARROLLO DE ETAPA COLECTIVA DE JUEGOS LÚDICO RECREATIVOS.</u>	1 HORA/ DIA	Se realiza un trabajo encaminado a la realización de juegos recreativos como el yerbi, el Yimi, el quemado y demás actividades de aprovechamiento del tiempo libre agrupando movimientos naturales.	MARTES JUEVES Y SABADOS
<i>14 SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE</i>	<u>CUARTA ETAPA: TECNICA DE TRABAJO FISICO DE ALTA INTENSIDAD</u>	1 HORA/ DIA	Realizan trabajos diferenciados implementando los diferentes técnicas de trabajo y ejercicios.	MARTES JUEVES Y SABADOS
<i>19 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE</i>	<u>QUINTA ETAPA: CIRCUITOS FISICOS POR ETAPAS</u>	1H 30 MIN/ DIA	Realización de acciones específicas a través del circuito físico en etapas con su respectivo tiempo de descanso.	MARTES JUEVES Y SABADOS

ANEXO 3

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES POR SESIONES

ANEXO 4


Universidad Francisco de Paula Santander
1973

ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
 FACULTAD EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES
 NOMBRE DEL PROYECTO

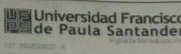
INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7º GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO.

ENCUESTA
INSTRUCCIONES: La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información que busca mejorar el comportamiento de actividad física estudiantil del grado 7º de la Institución Gimnasio Altair de la Sabana.

DOCENTE: Isaac Merlano Hernández

NOMBRE: Dive Pérez **EDAD:** 17 años F M

- ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener un buen estado de salud?
Si: No:
- ¿Practica usted algún tipo de actividad física?
Si: No:
- ¿Considera importante la actividad física en su práctica de vida deportiva futura?
Si: No:
- ¿Conoce que tipo de actividad física es o ha sido influyente en su calidad de vida?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber los beneficios de la actividad física?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber cuáles son las causas de la inactividad que existen?
Si: No:


Universidad Francisco de Paula Santander
1973

ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
 FACULTAD EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES
 NOMBRE DEL PROYECTO

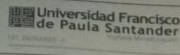
INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7º GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO.

ENCUESTA
INSTRUCCIONES: La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información que busca mejorar el comportamiento de actividad física estudiantil del grado 7º de la Institución Gimnasio Altair de la Sabana.

DOCENTE: Isaac Merlano Hernández

NOMBRE: Dive Pérez **EDAD:** 17 años F M

- ¿Sabes qué es la obesidad?
Si: No:
- ¿Prácticas tiempo con tu familia en ejercicios físicos? (Contestar estudiantes)
Si: No:
- ¿Prácticas tiempo con tu hijo en ejercicios físicos? (Contestar padres de familia)
Si: No:
- ¿Tienes retos propuestos con empezar un entrenamiento profesional o que mejore tu salud para una calidad de vida duradera con los beneficios que estás ofreciendo?
Si: No:


Universidad Francisco de Paula Santander
1973

ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
 FACULTAD EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES
 NOMBRE DEL PROYECTO

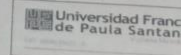
INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7º GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO.

ENCUESTA
INSTRUCCIONES: La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información que busca mejorar el comportamiento de actividad física estudiantil del grado 7º de la Institución Gimnasio Altair de la Sabana.

DOCENTE: Isaac Merlano Hernández

NOMBRE: Carlos Oviedo **EDAD:** 13 años F M

- ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener un buen estado de salud?
Si: No:
- ¿Practica usted algún tipo de actividad física?
Si: No:
- ¿Considera importante la actividad física en su práctica de vida deportiva futura?
Si: No:
- ¿Conoce que tipo de actividad física es o ha sido influyente en su calidad de vida?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber los beneficios de la actividad física?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber cuáles son las causas de la inactividad que existen?
Si: No:


Universidad Francisco de Paula Santander
1973

ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
 FACULTAD EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES
 NOMBRE DEL PROYECTO

INCENTIVAR A LA POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES EN EL FAVORECIMIENTO DE EJERCICIOS MOTORES A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LÚDICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL GRUPO DE 7º GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO ALTAIR DE SINCELEJO.

ENCUESTA
INSTRUCCIONES: La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información que busca mejorar el comportamiento de actividad física estudiantil del grado 7º de la Institución Gimnasio Altair de la Sabana.

DOCENTE: Isaac Merlano Hernández

NOMBRE: Paula Quijano **EDAD:** 14 años F M

- ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener un buen estado de salud?
Si: No:
- ¿Practica usted algún tipo de actividad física?
Si: No:
- ¿Considera importante la actividad física en su práctica de vida deportiva futura?
Si: No:
- ¿Conoce que tipo de actividad física es o ha sido influyente en su calidad de vida?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber los beneficios de la actividad física?
Si: No:
- ¿Le gustaría saber cuáles son las causas de la inactividad que existen?
Si: No: