

El juego cooperativo como estrategia pedagógica en la clase de educación física i

EL JUEGO COOPERATIVO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL EN ESTUDIANTES DE
LOS GRADOS QUINTOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE (CATAMBUCO) SAN JUAN DE PASTO

NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA PANTOJA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
SAN JUAN DE PASTO

2022

EL JUEGO COOPERATIVO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL EN ESTUDIANTES DE
LOS GRADOS QUINTOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE (CATAMBUCO) SAN JUAN DE PASTO

NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA PANTOJA

ASESOR:

Mg. CARLOS RAMIRO JOJOA RUIZ

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
SAN JUAN DE PASTO

2022

Nota de responsabilidad

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor. Artículo 1ro del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Dr. OMAR VILLOTA PANTOJA

Jurado

Mg. MÓNICA CARPIO CÓRDOBA

Jurado

Mg. ERWIN CHAVES LÓPEZ

Jurado

San Juan de Pasto, marzo 2022

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por proveerme de coraje, sensatez y sabiduría, para superar cada uno de los obstáculos que fueron surgiendo en el camino y así poder lograr mis metas y objetivos.

En segundo lugar, agradezco de manera especial a mi familia, pues ella fue el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, sentó en mí la base de responsabilidad y deseos de superación.

También agradezco a mi asesor el mg Carlos Jojoa quien fue parte fundamental de este proceso investigativo, mostrando siempre su apoyo y motivación en la etapa de construcción del proyecto.

RESUMEN

El juego cooperativo como estrategia pedagógica en la clase de educación física, propone mejorarla higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe (Catambuco) San Juan de Pasto Departamento de Nariño. Metodológicamente la investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo, enfoque hermenéutico y método de investigación etnográfica, la cual tiene características descriptivas, subjetivas, vivenciales que dan cuenta de un proceso investigativo natural, llevado a cabo en el contexto, recopilando información con sus actores involucrados de acuerdo a sus experiencias, hábitos y estilos de vida. Además. Como técnicas e instrumentos de recolección de información se utiliza la observación participante, la entrevista; y el diario de campo como el medio en el cual se registra dicha información, con el fin de que el análisis sea más descriptivo, de todas las experiencias vividas en el desarrollo de este proyecto. Para el desarrollo de la investigación se trabaja con una población correspondiente a 45 niños y niñas que cursan el grado quinto de la Institución.

La investigación se desarrolló bajo la línea de investigación de argumentación de la Facultad de Educación de la universidad de Nariño y la propuesta por el GIA que incluye una exigencia específica del Sistema Educativo Colombiano. El resultado de la investigación es que se debe reconocer el valor de las diferentes problemáticas para plantear las estrategias pedagógicas para poder contrarrestarlas.

Palabras clave: Juego cooperativo, estrategia pedagógica, Educación física, higiene postural

ABSTRACT

The cooperative game as a pedagogical strategy in the physical education class, proposes to improve postural hygiene in students of the fifth grades of the Municipal Educational Institution Nuestra Señora de Guadalupe (Catambuco) San Juan de Pasto Department of Nariño. Methodologically, the research is framed within the qualitative paradigm, hermeneutical approach and ethnographic research method, which has descriptive, subjective, experiential characteristics that account for a natural investigative process, carried out in the context, gathering information with its actors involved according to their experiences, habits and lifestyles. What's more? As techniques and instruments for collecting information, participant observation and interviews are used; and the field diary as the medium in which said information is recorded, in order for the analysis to be more descriptive, of all the experiences lived in the development of this project. For the development of the research, we work with a population corresponding to 45 boys and girls who attend the fifth grade of the Institution.

The research was developed under the line of argumentation research of the Faculty of Education of the University of Nariño and the proposal by the GIA that includes a specific requirement of the Colombian Educational System. The result of the research is that the value of the different problems must be recognized in order to propose pedagogical strategies to be able to counteract them.

Keywords: cooperative game, pedagogical strategy, physical education, postural hygiene

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1 Descripción del problema.....	16
1.2 formulación del problema de investigación	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 Justificación.....	20
CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL	23
2.1 Marco de antecedentes	23
2.2 Marco contextual.....	24
2.2.1 Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe	24
2.3 Marco teórico	26
2.3.1 Estrategia Pedagógica.....	34
2.3.1.1 El Juego Cooperativo.....	34
2.4 Referente legal.....	36
2.4.1 Ley 115 de 1994: Ley General de la educación.....	36
CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	39
4.1 Paradigma.....	39
4.2 Enfoque	40
4.3 Método	41
4.4 Unidad de Análisis	41
4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	42
4.6. Cronograma.....	46
CAPITULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	47

5.1 Caracterizar las conductas y comportamientos que tienen los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe que generan el desarrollo de malos hábitos posturales.....	48
5.2 Fortalecer los ajustes posturales en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe a través del juego cooperativo.	52
5.3 Determinar el impacto que genera la estrategia pedagógica en el mejoramiento de la higiene postural a través de la clase de educación física en los estudiantes de los grados quinto de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe	135
CONCLUSIONES	139
RECOMENDACIONES.....	141
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	142
ANEXOS	148

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A. FORMATO DE ENTREVISTA	148
ANEXO B. FORMATO FICHA DIAGNOSTICA	152
ANEXO C. FORMATO DE ASENTIMIENTO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO	154
ANEXO D. FORMATO PLAN DE CLASE	156
ANEXO E. MATRIZ FORMATO DE VACEO DE INFORMACIÓN	158
ANEXO F. MATRIZ FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN.....	159
ANEXO G. MATRIZ INTEGRACIÓN DE DATOS.....	160
ANEXO H. IMÁGENES JUEGOS COOPERATIVOS	161

INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo tiene como fin dar a conocer el desarrollo de una estrategia pedagógica desde la clase de Educación Física que involucra los juegos cooperativos encaminados a mejorar la higiene postural.

Para ello, este trabajo se encuentra estructurado en capítulos, los cuales revelan aspectos significativos en el proceso llevado a cabo para la consecución del objetivo, es así que se da a conocer en primer lugar línea de investigación, que permite englobar el proceso a trabajar y orientarlo mediante prácticas y perspectivas de análisis y definición disciplinaria con énfasis en los aportes realizados, enmarcados en la línea.

Así, en un primer capítulo, se describe el problema de investigación, en el cual se da a conocer algunos de los patrones más erróneos que se observan en los estudiantes en las diferentes posturas, tanto estáticas como dinámicas; así mismo, dentro de este capítulo se encuentra la formulación del problema, que da pie para plantear la pregunta de investigación ¿Cómo mejorar la higiene postural en los estudiantes de los grados quintos de la I.E.M nuestra señora de Guadalupe, a través de los juegos cooperativos como estrategia pedagógica desde la clase de Educación Física?.

En este apartado, se da a conocer que este proyecto se desarrolla con estudiantes en edades comprendidas entre los 10 y 14 años, ya que es la edad en la cual los niños, niñas y adolescentes de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, están atravesando por un proceso de desarrollo y maduración en sus diferentes áreas, lo que permite adquirir hábitos posturales adecuados; así

En la niñez se da un proceso muy marcado de desarrollo y maduración en aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales; la infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida (D´Amours, 1988)

Además, se da a conocer que en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, se pretende observar diferentes hábitos posturales inadecuados, tanto en posturas estáticas como dinámicas, ya que se analizara que muchos de los estudiantes cargan su maleta en un solo hombro, y no tienen la noción del porcentaje ideal de peso que su cuerpo debe soportar por tal elemento, por otro lado el tamaño del maletín también es uno de los problemas observados ya que se tiene en cuenta que algunos estudiantes llevan la parte baja de su maletín por debajo o a la altura de la cintura lo cual es perjudicial tanto para la zona lumbar como la dorsal. En algunos casos los útiles escolares se llevan en una sola mano por parte de los estudiantes, por último se evidencia que los estudiantes se recuestan en el pupitre o simplemente no se sientan correctamente puesto que es de gran importancia la modificación de la altura de los pupitres y las mesas de estudio de modo que la columna vertebral del estudiante quede a 90° respecto a las caderas, y las rodillas también con un ángulo de 90° respecto a los pies apoyados en el suelo, con lo cual se concluye que la incorrecta altura de los pupitres influye en la dirección del cuerpo hacia adelante, lo que a su vez puede generar sobrecarga en diferentes partes del cuerpo del estudiante, por lo cual se ve la necesidad de desarrollar dicha estrategia pedagógica, a través de la clase de educación física, la cual nos permite indagar, conocer y evaluar un proceso que involucra tres pasos; el primero basado en caracterizar las conductas y comportamientos de hábitos posturales, el segundo en desarrollar la estrategia pedagógica a través del juego del juego cooperativo, y la tercera parte determinar el resultado que genera la estrategia pedagógica.

En un segundo capítulo, se encuentra descrito los objetivos, tanto el general como los específicos, que exponen las metas a las cuales se pretende llegar, fortaleciendo la pregunta de investigación, todo ello se centra en desarrollar una estrategia pedagógica para mejorar la higiene postural, es decir que en las actividades de la vida diaria se mantengan posturas adecuadas, consideradas por la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos, (2008) como “aquella que permite un estado de equilibrio esquelético y muscular, que protege a las estructuras corporales de sostén frente a lesiones o deformaciones progresivas”-(Americam-Academy-Of-Orthopaedic Surgeons, 2008).

Posteriormente, se aborda el capítulo tres, en el cual se encuentra la justificación de la investigación, en la que se explica el qué, el por qué y el para qué investigar este tema, dándole importancia a la ejecución de actividades lúdicas desde la clase de educación física.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el capítulo cuatro se mencionan los referentes teórico conceptuales, documental histórico y referente legal, en el cual se soporta la investigación, por medio de los cuales se da a conocer todas aquellas investigaciones en las cuales se basa esta investigación, los que complementan y dan cuenta del proceso llevado a cabo en la consecución del objetivo de este proyecto investigativo, además, se encuentra la contextualización de la investigación, en donde se describen aspectos importantes del macro y micro contexto, en este apartado se ubica el lugar y la población con la cual se pretende trabajar, referenciando al corregimiento de catambuco, ubicado en San Juan de Pasto, en la cual se encuentra ubicando la I. E. M. Nuestra Señora de Guadalupe, además se mencionan las condiciones socio-culturales, infraestructura, misión y visión de la misma.

En el capítulo quinto, se encontrará la metodología, abarcándola desde el paradigma cualitativo, enfoque hermenéutico y método investigación etnográfica, la cual tiene características descriptivas, subjetivas, vivenciales que dan cuenta de un proceso investigativo natural, llevado a cabo en el contexto, recopilando información con sus actores involucrados de acuerdo a sus experiencias, hábitos y estilos de vida, lo que hace que esta investigación sea descrita de acuerdo a esa realidad; además se encuentran las técnicas e instrumentos de recolección de información, como todos aquellos recursos con los que el investigador pueda valerse para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información correspondiente a la problemática. El capítulo seis, hace alusión al cronograma de trabajo el cual presenta y sistematiza las fechas propuestas por la universidad en cuanto al desarrollo del proyecto, con las distintas actividades que se pretenden realizar para la contribución a la problemática a tratar.

Por otra lado, la actual investigación se ve sumergida claramente en la línea investigativa de argumentación propuesta por la Universidad de Nariño, puesto que uno de sus objetivos principales es brindar el conocimiento adecuado para realizar formulaciones investigativas para luego crear conocimientos con soporte teórico y brindar ayudas a la sociedad educativa, lo cual se

ve claramente expresado en el estado del arte del grupo de investigación cuando afirma que: en la Facultad de Educación de la Universidad de Nariño la dinámica de la investigación en equipo no es muy prolífica. Sin embargo, en los últimos tres años, se nota un despegue halagador en este campo; se puede decir que la cultura investigadora, desde las dimensiones de la interdisciplinariedad y transdisciplinariedad, ha comenzado a manifestarse, ¿sin prisa, pero sin pausa? En estas condiciones consideramos que la generación de un grupo investigador que asume la argumentación como su objeto de trabajo contribuye con los propósitos institucionales de generar comunidad académica y científica. Dado que el equipo lo integran profesores y estudiantes, es de reconocer que sus miembros no únicamente se forman en un saber específico, sino que también adquieren entrenamiento en procesos de investigación y en la conformación de equipos de investigación.

En esta perspectiva, se busca que sus miembros se formen en una dimensión integral: el saber, la aplicación, y la investigación del mismo. Así mismo, asumir los procesos de enseñanza y aprendizaje de la argumentación en la Educación Básica y Media implica que la Universidad de Nariño y particularmente la Facultad de Educación, a través de GIA, se proyecte hacia la comunidad y pueda contribuir con la capacitación de los docentes a partir de los problemas que los mismos encuentran en el desarrollo de sus prácticas pedagógicas. Se trata de que la universidad vaya a la escuela e identifique las carencias y a partir de las mismas pueda establecer procesos de enseñanza aprendizaje alternativos en la formación de los nuevos profesionales de la educación.

Por otro lado, la línea de investigación propuesta por el GIA incluye una exigencia específica del Sistema Educativo Colombiano. Actualmente, los organismos encargados de la educación colombiana, ya sea el Ministerio de Educación Nacional o el ICFES, señalan la necesidad de que las instituciones educativas enfaticen en el desarrollo de las competencias básicas: interpretar, argumentar”, siendo esta la base para reconocer el, verdadero valor de las diferentes problemáticas escolares actuales ,con las que tanto maestro como estudiante se ven enfrentados y poder estudiar y formular una estrategia pedagógica para contrarrestar las consecuencias de tales problemáticas. En segunda instancia la actual investigación busca dar cuenta de la importancia de generar un aporte teórico y conceptual desde el proceso investigativo para así contribuir con alguna mejora

en cuanto a la problemática postural, dejando en claro que la investigación puede ser tomada desde la perspectiva teórica transformándose en base de nuevos posibles estudios a nivel investigativo.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema

La inadecuada postura corporal, es uno de los problemas corpóreos más relevantes en la actualidad, es así que se toma el aporte de D'amours, quien refiere que: “son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios. Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos” (D´Amours, 1988).

Además, D'Amoursal, también menciona que “los estudios en los cambios osteomusculares han sido de gran interés para los investigadores; estos se han centrado principalmente en la infancia y la adolescencia, ya que constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida” (p.22).

Por tal razón, al centrar esta investigación en la higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe (Catambuco),pretende identificar que el estilo de vida de los estudiantes está enmarcado por un gran sedentarismo, por lo cual, el esquema osteomuscular de las estudiantes ha generado cambios significativos, siendo una de las razones principales de estudio de esta investigación, con estudiantes en edades tempranas, ya que se consideran aquellas edades en las cuales se adquierenlos hábitos posturales, ya sea adecuados o inadecuados y marcan significativamente el proceso dedesarrollo.

Además, este mismo autor, menciona que:

En la niñez se da un proceso muy marcado de desarrollo y maduración en aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales. Los cambios osteomusculares que en la pre adolescencia se presentan son muy irregulares, debido a que no todos los segmentos y órganos corporales crecen al mismo tiempo, de esta manera el cuerpo se encuentra muy vulnerable a problemas posturales y riesgos de lesión osteomuscular debido a malos hábitos

corporales. La infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida (D'Amours, 1988, p. 24).

Con ello se da a conocer que la mala adquisición de hábitos posturales en estudiantes, se debe en gran parte a factores o causas como las largas jornadas escolares, la cultura y la inadecuada manera de llevar los útiles escolares, siendo estos factores los principales detonantes en la adquisición de hábitos posturales inadecuados, además, estos inadecuados hábitos se han asociado a cambios físicos, psicológicos y sociales que han propiciado que los estudiantes caminen de manera diferente, se sienten o se pongan de pie inadecuadamente o simplemente desarrollen actividades de movimiento con carga o sin carga de manera errónea, determinando con ello problemas posturales en la columna, siendo una de las partes más sensible del cuerpo humano, así lo manifiesta Wilmoth (1986) al referir que “los desequilibrios músculo tendinosos del raquis tienen como consecuencia la deformación de las vértebras, destacando en gran medida las alteraciones del raquis, siendo una de las zonas más vulnerables del cuerpo, especialmente en los escolares” (p.87).

Por tanto se, tiene en cuenta que padecer dolor en la espalda en edades tempranas, es un determinante, en gran medida, para sufrir alteraciones en la adultez, por lo cual es necesario prevenir dichos comportamientos en estas edades en las cuales se encuentra el sujeto de estudio, con el fin adquirir hábitos posturales adecuados que minimicen o mitiguen dicha problemática, además, se puede evidenciar que los estudiantes presentan hábitos posturales inadecuados que afectan su postura ideal, al momento de sentarse en las sillas de estudio, al caminar, al recoger objetos o al momento de realizar actividad física. Lo anterior debido a una mala coordinación de movimientos, entendidos según Sánchez como “la acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, Inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos” (Sánchez-Noriega, 2011).

Es por lo anterior que se pretende orientar técnicas de adaptación a necesidades posturales a través del desarrollo de una estrategia pedagógica en las clases de Educación Física, que contribuyan a generar una estabilidad postural, la cual según López, Aguilar y Cuesta (2007),

Dependen en gran medida del estado de los grupos musculares que refuerzan la columna vertebral, siendo uno de los problemas más comunes en salud pública las alteraciones músculo-esqueléticas, que aparecen en forma de algias musculares, provocados normalmente por el hábito de adoptar malas posturas, que desde muy temprana edad se adoptan de manera inconsciente (López & Cuesta, 2007, p.148).

En efecto se encuentra que los problemas de postura generalmente comienzan cuando la persona permanece mucho tiempo en la misma posición, con la espalda encorvada y los hombros hacia adelante, las plantas del pie en el aire, sin apoyarlas en una superficie plana, lo cual genera sobrepeso en algunas partes de su cuerpo como en una sola pierna, sentándose sobre ella, con la rodilla formando un ángulo de 90° (es decir, con las pantorrillas perpendiculares al suelo).

No obstante, se observa e identifica que otro posible problema de postura se deriva del peso incondicional que nace desde su maleta de estudio, ya que el uso continuo también puede afectar a hombros, brazos y manos. Los niños de este contexto, en su gran mayoría, cargan bolsos sobre un solo eje lateral, ya sea hombro derecho u hombro izquierdo.

Una de las preocupaciones de este estudio es que los estudiantes permanecen sentados de una manera incorrecta por aproximadamente 5 horas diarias, por 5 días de lunes a viernes, lo que genera la necesidad de utilizar las clases de educación física, a fin de orientar a esta población a la generación de posturas correctas y así evitar posibles lesiones lumbares.

Además este mismo autor, menciona que:

En la niñez se da un proceso muy marcado de desarrollo y maduración en aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales. Los cambios osteomusculares que en la pre adolescencia se presentan son muy irregulares, debido a que no todos los segmentos y órganos corporales crecen al mismo tiempo, de esta manera el cuerpo se encuentra muy vulnerable a problemas posturales y riesgos de lesión osteomuscular debido a malos hábitos corporales. La infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de hábitos posturales. (López & Cuesta, 2007, p.147).

Por tal razón, este proyecto de investigación pretende describir los resultados de una de las problemáticas que está afectando directamente a los estudiantes y con ello desarrollar una estrategia pedagógica que aporte significativamente en la adquisición de hábitos posturales adecuados para mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través de la clase de Educación Física.

1.2 formulación del problema de investigación

¿Cómo mejorar la higiene postural en los estudiantes de los grados quintos de la I. E M Nuestra Señora de Guadalupe, desde la clase de Educación Física?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Desarrollar hábitos posturales a través del juego de cooperativo en la clase de Educación física, los cuales garanticen la buena higiene postural en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe.

1.3.2 Objetivos específicos

¿Cómo se da inicio al proyecto?

- Caracterizar las conductas y comportamientos que tienen los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe que generan el desarrollo de malos hábitos posturales.

¿Por qué se aplica el proyecto?

- Fortalecer los ajustes posturales en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe a través del juego cooperativo.

¿para que se aplica el proyecto?

- Determinar el impacto que genera la estrategia pedagógica en el mejoramiento de la higiene postural a través de la clase de educación física en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe

1.4 Justificación

Una de las problemáticas actuales en el mundo escolar está relacionada con la inadecuada postura corporal puesto que es un factor muy vulnerable dentro del desarrollo temprano del individuo, por lo cual es de gran importancia conocer e interactuar con la comunidad educativa en la que se va a desarrollar el proceso de investigación, con el fin de plantear estrategias pedagógicas a partir de las clases de Educación Física que permitan mejorar la postura corporal en los estudiantes.

Por esta razón, se considera necesario brindar mediante esta investigación un aporte significativo para la solución de la problemática que se ha generado por la adquisición de malos hábitos posturales en estudiantes, partiendo del rol que ejerce un educador físico, e involucrándose con la investigación de manera directa y participativa en la situación con miras hacia el cambio.

En relación con las implicaciones, que se han venido generando en la población sujeto de estudio, involucra buscar un mecanismo de solución que sea de ayuda para la ejecución de este proyecto, involucra el trabajo desde dos perspectivas, el primero por parte del estudiante y el segundo desde maestro, formando entre ellos un vínculo emocional y social que facilitará la realización de la estrategia lúdica para solventar la necesidad del afectado y buscar sin duda alguna que la estrategia se realice mediante la clase de Educación Física.

La finalidad de esta investigación, está encaminada a promover en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe hábitos posturales sanos que prevengan de alguna manera futuras alteraciones y deformidades en músculos, huesos y articulaciones e incluso graves problemas de salud, ya que la educación postural no solo es una problemática que no se ha tenido en cuenta con gran fuerza en la sociedad, es por esto que con esta investigación se busca fomentar estrategias lúdicas dirigidas a la prevención de malas posturas y adquisición de hábitos posturales adecuados, con el apoyo de un docente, lo que coadyuvaría satisfactoriamente a la adquisición de un control postural adecuado, así lo afirma Renzi (2017) al mencionar que una “adecuada intervención del docente, propicia que los niños alcancen el creciente control postural, la paulatina discriminación corporal y la

manipulación intencional de objetos, entre otros aprendizajes, hacia el logro de nuevas competencias motrices en los sucesivos años de la primera infancia” (p.17) .

En este sentido, es fundamental proponer estrategias en el campo escolar, que ayuden a los estudiantes a obtener una adecuada postura, que beneficie, no solo la estética corporal, sino también prevenga algunas problemáticas a futuro que involucren la salud, ya que de la postura corporal dependen factores tan importantes como la calidad de vida y el bienestar, así como los rasgos individuales, aspectos fisiológicos, biomecánicos, culturales y de educación.

Cabe resaltar, que una buena postura está comprometida con los estilos de vida saludable, con la forma de vivir y con la forma de expresarse con la sociedad, una buena postura evita problemas musculares, de columna y diversas deformidades que a lo largo de la vida y de los movimientos generales mal efectuados se convierten en una dolencia y una crisis de salud, todo lo contrario, y efectuando posturas correctas se consigue tener una buena oxigenación y una apariencia esbelta.

Finalmente, se puede reconocer que en la actualidad existe un escaso número de investigaciones sobre estrategias o programas para educar la postura corporal mediante el juego, especialmente a nivel regional, por lo que se vio la necesidad de implementar una estrategia pedagógica basada en el juego cooperativo, dentro de la cual se desarrollaron múltiples planes de clase estructurados y enfocados en juegos que buscaron fortalecer la higiene postural desde la parte socio-motriz de una forma didáctica, por medio de acciones de movimiento que apuntan a corregir y a tener hábitos posturales correctos en las diferentes posturas y posiciones del cuerpo ,además el juego cooperativo tiene unas ciertas características ,las cuales son idóneas y se prestan para contrarrestar diferentes problemáticas en este caso corporales, crear una conciencia postural y a su vez brindar un aprendizaje significativo, no obstante la aplicación de los juegos cooperativos posturales sirven para la adopción de una postura correcta al incidir los mismos en el correcto control de las posturas y de que el niño sea capaz de conocer mecanismos como el de la relajación y contracción muscular ,basados en el afianzamiento de los planos musculares como lo son el del cuello, tronco, extremidades superiores como inferiores ,así como la influencia que hay en cuanto a la prevención de deformaciones o lesiones en la zona lumbar . demostrando así la importancia

que tuvo la estrategia en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, quienes se encuentran en edades aproximadas entre los 10 y 14 años, y dan a conocer su interés y disposición, además de su consentimiento y asentimiento informado para ejecutar adecuadamente este proyecto.

CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco de antecedentes

Para esta investigación, se tuvieron en cuenta algunas revisiones bibliográficas, las cuales soportan este proyecto, puesto que es esencial manejar las ideas o referencias de otras investigaciones que aportan en gran manera a la ejecución de este proyecto de investigación, es así que se tuvo en cuenta las siguientes investigaciones que asemejan su tema de estudio a la presente investigación, entre ellas se encuentran.

La investigación denominada “Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia” (Trigo, 2013) tesis de grado realizada por (Espasa, 2013, p.58) en la que se da a conocer “el grado de conocimiento del que dispone la sociedad actual, acerca de la Higiene Postural y su repercusión para prevenir problemas de espalda desde la infancia”.

Del mismo modo, también se pretende conocer la disposición de los maestros de Educación Infantil para tratar el tema anteriormente especificado, en las aulas de esta etapa. Para la consecución de estos objetivos, se parte de una aproximación teórica en la que se consideran aspectos relacionados con la Higiene Postural, así como se ha llevado a cabo la realización de un breve análisis acerca de los problemas de espalda en la infancia partiendo de una revisión bibliográfica. Posteriormente se ha realizado un estudio de caso centrado en aspectos de la Higiene postural y en la realización de hábitos posturales y saludables. Terminando con una serie de recomendaciones con el fin de prevenir los problemas de espalda desde la etapa de Educación Infantil.

Otra de las investigaciones encontradas de gran importancia es la realizada por quien hace su tesis de grado en cuanto a los “Efectos de un Programa de Educación Postural sobre el Morfotipo Sagital del Raquis, la Extensibilidad de la Musculatura Isquiosural y Psoas Iliaco y la Resistencia Muscular Abdominal y Lumbar en Escolares de Educación Secundaria”, en donde trata acerca de:

En los últimos años, la salud del escolar ha sido objeto de atención en la comunidad científica, sobre todo en lo que respecta a los cambios posturales de la columna vertebral y al dolor de espalda en niños y adolescentes. Con relación a los hábitos posturales, el aumento del sedentarismo en los escolares y su desconocimiento en materia de higiene postural por parte de los escolares están ocasionando un incremento de los problemas de salud derivados de los malos hábitos posturales. (Martinez, 2014, p. 122)

Otra de las investigaciones que abarcan esta problemática son las realizadas en el estado de Cuenca, Ecuador, quien comenta los resultados de,

La incidencia de las alteraciones posturales en la población infantil es cada vez mayor, debido a factores medioambientales como también a influencias hereditarias y culturales, hechos que implican complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, que ocasiona limitaciones en su motricidad y desequilibrios que se incrementan día a día, y con la edad adulta pueden llegar a repercutir en su salud física y psicológica. Es por ello que la presente investigación de tipo Intervención Acción Participativa tiene como finalidad promocionar la salud postural correcta de las niñas, y así contribuir a mejorar los conocimientos actitudes y prácticas de las mismas. (Molano, 2004, p.6)

2.2 Marco contextual

2.2.1 Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe

La presente investigación se desarrolla en la Institución Educativa Municipal (IEM) Nuestra Señora de Guadalupe, ubicada en la vereda Botanilla- Catambuco KM 7 vía panamericana al sur de la ciudad de Pasto - Nariño. De este modo, se ha constituido desde sus inicios, en un baluarte participativo, pedagógico y de desarrollo humano e intelectual para los habitantes de dicha comuna. Según el PEI de dicho centro, expone que,

Esta Institución Educativa en la cual se desarrolla el proyecto, tiene un amplio radio de acción que corresponde a su sede principal se encuentra ubicada en el Km 7 Vía al Sur Panamericana. Conformada en la actualidad por las sedes: IEM Guadalupe, IEM San José

de Catambuco, IEM Chávez, IEM San José de Botana; destinadas a impartir una educación formal a hombres y mujeres en los niveles de educación Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Técnica, con especialidad en cultivos y agroindustria en jornada única, calendario A. (Institucion Educativa Nuestra Señora de Guadalupe, 2018, p.6)

En cuanto a sus aspectos institucionales, busca a partir de su misión y visión institucional están dirigidas a contribuir al conocimiento, la inteligencia, integridad, seriedad y poder; así como a la fortaleza y determinación.

Misión

La Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, tiene una oferta educativa de calidad pertinente, basada en ciclos propedéuticos, desde los niveles de Preescolar, Básica, Media Técnica (Convenio SENA) y Técnica Profesional en agroindustria, optando el título de TÉCNICOS PROFESIONALES EN PRODUCCIÓN AGROINDUSTRIAL DE ALIMENTOS, con prácticas productivas en la empresa institucional procesadora y comercializadora de PRODUCTOS LUPITA; Técnicos Profesionales en convenio con Universidades y educación de Adultos optando el título de Bachiller Académico. INSEG es una institución inclusiva atendiendo necesidades educativas especiales. Además, la Institución desarrolla el Pilotaje en Bilingüismo; La formación artística y cultural en música a través de la Red de Escuelas de Formación Musical del Municipio de Pasto; y en Danzas, Expresión Guadalupeña Ministerio de Cultura.

Nuestro proceso de formación se fundamenta en elementos de un currículo crítico social desde el campo intelectual de la educación para la libertad y formación humanística apoyados en recursos tecnológicos modernos, formando personas responsables, autónomas libres y gestoras de cambio social. Fomentamos la criticidad en los campos de la ciencia, la tecnología y la cultura, con el propósito de lograr el desarrollo personal y social a través de un currículo pertinente.

Visión

La Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, será reconocida por contribuir al desarrollo social, económico, político y cultural de la región, ofreciendo nuevas alternativas de educación académica, bilingüe, técnica y técnica profesional. Nuestro accionar se fundamenta en contextos de aprendizaje significativo, a través de un currículo pertinente basado en ejes de pertinencia determinados de manera prospectiva y para desarrollar un currículo interdisciplinario y transversal, y propiciar una gestión participativa y en ambientes saludables de convivencia democrática y amplios espacios socioculturales que conllevan a una vida productiva, a través del desarrollo de competencias básicas y transversales, formando personas creadoras capaces de liderar el cambio social, presentando alternativas concretas para las familias y la comunidad en la búsqueda de un nivel de vida digno, de transformación de sus entornos, y así aporta a la construcción de un mundo más justo, equitativo y comprometido con el ambiente, la reconstrucción del tejido social, los derechos humanos y la minimización de la pobreza a través de la innovación y la competitividad. “POR UNA EDUCACIÓN CRÍTICA Y CREADORA CON SENTIDO SOCIAL”.

2.3 Marco teórico

Müller, Capará, & Morales (2018), define la postura corporal como “la posición de todo el cuerpo o de un segmento de éste en relación con la gravedad; es decir, es el resultado del equilibrio entre esta última y las fuerzas musculares anti gravitatorias y pueden variar en relación a la situación en que se enfrenta” (p.80). Kendall, Peterson, & Geise (2000) citado en (Müller, Capará, & Morales, 2018) define a la postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento” p.80); también se describe a la postura como un método de comunicación no verbal, ya que el cuerpo sirve como una herramienta de identificación a la hora del individuo expresar diferentes comportamientos y posiciones corporales que reflejan un estado del ser ya sea de una manera intencionada como no intencionada.

En la postura, pueden influir factores de tipo interno y externo. Entre los factores, hay que considerar la información propioceptiva, es decir toda la información recopilada que tiene el individuo acerca de su estructura corporal, cuya estimulación es fundamental para la maduración del esquema corporal, es decir la conciencia en el control de los diferentes segmentos que comprenden el cuerpo humano los cuales favorecen la regulación del equilibrio tónico ocular, postural y la ejecución de movimientos simples. Por otro lado, entre los factores externos encontramos los malos hábitos posturales de reposo como son el estar sentado por tiempos prolongados, acostado, en posición firme y de ocio que van a determinar variaciones del centro de gravedad y de las curvaturas de la columna.

Mantener una postura adecuada establece las bases para una buena calidad de vida, puesto que la postura humana está directamente relacionada con los estados de salud. Ésta ha sido ampliamente estudiada durante las últimas décadas, encontrando con ello los siguientes referentes históricos, que datan la importancia de adquirir una buena postura desde tiempos remotos, a partir de la historia de la bipedestación, como punto base en el desarrollo humano. Es por esta razón que se da a conocer en primera medida que para Bozal (2000):

La bipedestación, o postura erecta, caracteriza y diferencia al ser humano de los animales cuadrúpedos, diferencia que se ha ido acrecentando a lo largo de la evolución de las especies, desde el australopetecus y el neardenthal hasta nuestros días. Sin embargo, el paso de la cuadrupedia a la bipedestación, hecho que ha contribuido al desarrollo de la inteligencia de la especie humana, supone un importante aspecto para el pilar central del tronco, y máximo responsable de la postura, la columna vertebral. (p.3)

Este mismo autor, señala que a partir de ello “fue tanta la preocupación por la salud postural que en china, los bonzos (Sacerdotes y médicos), ofrecieron tratamientos terapéuticos que se basaba en el ejercicio físico que corregían las malas actitudes posturales, y se utilizaba el “Kung-fu” (Libro de trabajos con el cuerpo) para corregir una serie de actitudes y movimientos acompañados de la respiración, que ayudan a mantener un equilibrio corporal y psíquico (p.5)

Teniendo en cuenta ello, se describen algunos apartados que dan cuenta de la importancia de la postura correcta en la Edad media y la época del renacimiento, potencializándola a través de la actividad física, así:

En la Edad Media y en el renacimiento no hubo mayor contribución o no le dieron importancia la correcta postura, pero posterior a esto en el siglo XVIII aparece una corriente científica por el alemán Friedrich Hoffman con repercusiones directas en el concepto de la terapia y corrección por medio del movimiento llevando a cabo los ejercicios físicos, pero es durante el siglo XIX cuando se moderniza o ejecuta el ejercicio físico con fines posturo-correctivos, en la cual aportaron a la mecanoterapia creada por el doctor J.G.W Zander (1835-1920) quien ofrecía aparatos para posibilitar la realización de movimientos activos y pasivos, donde algunos estaban especialmente ideados para la corrección de actitudes corporales viciosas. (Croce, García Gabaldón, & Aullón de Haro, 2021, p. 49)

El mismo autor, da a conocer que,

Durante el siglo XIX nace y se desarrolla finalmente el campo práctico con técnicas especializadas, conceptualizando de una manera más moderna el ejercicio con fines posturo-correctivos como el promotor de este movimiento que se conoce como Pedro Enrique Ling creador de la Gimnasia Sueca, quien demostró que los ejercicios físicos si pueden corregir los vicios posturales, teniendo siempre en cuenta que como base fundamental está el movimiento activo y la aceptación mental del sujeto que practicara estos ejercicios. (p.50).

En la misma línea refiere que:

En el siglo XX se está ejecutando diversas actividades físicas para la corrección de la postura, las cuales están basadas directamente a los estudios y científicos anteriores que aportan grandemente a como ejecutar la ejercitación para la corrección de la postura, pues ahora estas dichas actividades simplemente cambian según las características que se anexan por parte del que realiza este estudio de manera práctica. (Croce, García Gabaldón, & Aullón de Haro, 2021, p.53).

A partir de ello, se encuentra además que existen desde hace tiempo atrás “Investigaciones llevadas a cabo en EUA, Francia y Reino Unido han demostrado que el exceso de peso en las mochilas puede provocar problemas musculares en el cuello, hombros o espalda, como la escoliosis” (Ruano, Palafox, & García, 2007, p. 226) .

Por otra parte, el peso de las mochilas, según el estudio realizado por la asociación europea de pediatría (AEP) hace referencia a que el peso ideal de las mochilas escolares no debe superar el 10% o el 15% del peso del niño (Laíño et al., 2013), es decir que en la presente investigación, se tendrá en cuenta los porcentajes anteriormente nombrados para el desarrollo del proceso investigativo, puesto que la población sujeto de estudio se ve inmersa en las edades referentes a la niñez y la adolescencia.

Además, de tener en cuenta el peso ideal de la mochila, también, se tendrá en cuenta el tamaño de ésta, puesto que es de gran importancia que se tenga presente la idea que tal elemento debe ocupar desde la base del cuello del niño hasta 5 cms sobre la cintura ,y el ancho no debe ser mayor a sus hombros ,en cuestión de cómo utilizarla también se recomienda que lleve ambas tiras y ajustarlas de forma que la mochila este cerca del cuerpo y que descansa en el centro de la espalda ,lo cual debe ir acompañado de una buena distribución de los elementos los cuales deben de ser ubicados del más grande y pesado al más pequeño y liviano. En última instancia se recuerda que el diseño de la mochila debe comprender las siguientes características, en cuanto a las correas se dice que deben ser adaptables al torso, además de acolchonadas y no muy finas. En referencia al espaldar de la mochila también se aconseja que dentro de sus características están como la de ser acolchonado anatómicamente, y que su anchura este orientada por la distancia que hay de hombro a hombro.

Por otra parte, la higiene postural no solamente fue estudiado por los EUA, Francia y Reino Unido, sino que también fue de gran importancia en los soldados que se entrenaban en los tiempos remotos de las guerras mundiales, quienes descubrieron que la actividad física potencializa una adecuada postura corporal, así lo afirma Porras, cuando al recopilar estudios del arte islámico encuentra que

El desarrollo del ejercicio influía grandemente en otras circunstancias de la vida, así lo era principalmente en la guerra (Los soldados se entrenaban utilizando estos métodos para afrontar batallas), también existían personas especializadas en el manejo de las posturas corporales. En las civilizaciones antiguas ya se realizaban escritos los cuales referían a la correcta actividad física (Porras, 2010, p.58). .

De la misma manera refiere que:

Estas mochilas cargadas producen un desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo hacia atrás, provocando una inclinación del cuerpo hacia delante, causando tensión en cuello y espalda. Sobre este punto es relevante tratar el tema de la dotación muscular de los niños, obviamente un niño con una buena forma física notara menos los efectos negativos que puede crear el peso sobre su espalda, en cambio en un niño que tenga poca dotación muscular los efectos negativos se multiplican, por esta razón es importante que los niños desde pequeños realicen algún tipo de actividad física o deporte que les motive. El deporte en la infancia es recomendable ya que les mantiene activos, ayuda a fortalecer los huesos, aumenta la capacidad pulmonar, sirve de ayuda para controlar el peso y mejora en muchos casos el estado anímico (Ruano, Palafox, & García, 2007, p.59).

Frente a los referentes investigativo, también se encuentra que a través del tiempo se ha relacionado la mala postura con la personalidad, determinando de alguna manera el estado, así lo ratifica Chacón al referir que “en el estudio realizado por Luttgens y Wells (1982) afirma que

Hay posturas atípicas que pueden ser síntomas que radican en problemas de la personalidad o de tipo emocional. La cabeza colgante y los hombros caídos de algunas chicas adolescentes no tienen un origen físico frecuentemente, si no de timidez o de que ellas se subestiman. Citado en Chacón, Ubago, La Guardia, Padial, & Cepero, 2018, p. 11).

Entre otros referentes investigativos, se tienen en cuenta los aportes realizados por Recio (s.f) quien en sus estudios realiza la diferenciación entre las posturas adecuadas y los hábitos posturales inadecuados, refiriendo que: se diferencian entre las posturas correctas y la de postura

viciosa en la cual se ve afectada la armónica y correcta optimización y ejecución de la higiene postural; explicando que la postura viciosa es la que sobrecarga a las diferentes estructuras (principalmente a la columna vertebral), desgastando así, de manera permanente, al organismo. Siendo entonces “la postura armónica, la más cercana a la correcta que una persona puede conseguir en cada momento y etapa de la vida, según sus posibilidades individuales” (Moreira, 2012, p. 62).

La exposición a esquemas motores erróneos (sistemas de acciones conjuntas corporales que están mal ejecutadas, como son el saltar, correr, caminar, lanzar y atrapar, que son inherentes en cada individuo, es decir La información es genética por lo cual no necesita aprendizaje, pero su maduración, perfeccionamiento, adaptación y refinamiento). Las actitudes posturales incorrectas como las que son reflejadas, se caracterizan por modificaciones funcionales reversibles que afectan el aparato óseo-muscular y provocan una alteración del equilibrio dinámico.

Los problemas posturales comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continúa, desde la infancia de posturas inadecuadas, que de no ser corregidas a tiempo perduran durante toda la vida del individuo, ocasionando no solo un defecto estético en su figura sino también desarreglos en la actividad de órganos internos, sistemas como el respiratorio, cardiovascular, digestivo, en la actividad nerviosa superior, haciendo al organismo más propenso a dolencias y en primer lugar las relacionadas con la columna vertebral. El mantenimiento de una postura adecuada establece las bases para una buena calidad de vida. (Ramos; González; Mora; & Mora, 2005, p.379)

En condiciones normales, vista de perfil la columna vertebral no es perfectamente vertical, sino que forma una curva de concavidad posterior (“lordosis”) en la zona lumbar y cervical, y una curva de concavidad anterior (cifosis”) en la zona dorsal. La acentuación patológica de la curvatura lumbar causa lo que se denomina “hiperlordosis”, y el aumento de la curvatura dorsal, produce la “hipercifosis”. Debido a las características que presenta la columna vertebral, cuando alguna de sus curvaturas sufre una alteración, se produce una modificación de las condiciones de estabilidad y movilidad del raquis.

El genu recurvatum se define como la hiperextensión de la rodilla más allá de 180° o posición cero de referencia. En la mayoría de los casos es bilateral, simétrico, de origen constitucional y asintomático. Genu varo y genu valgo, son cuadros patológicos que afectan la alineación de las rodillas, y cada uno es contrario al otro, provienen de las palabras tomadas del latín en que “genu”, significa rodilla, en tanto que “varo” es al alejamiento de los miembros de la línea media del cuerpo, y “valgo” es el acercamiento de los mismos. El genu varo: “rodillas arqueadas” o que se alejan de la línea media, y genu valgo “rodillas que chocan” o rodillas juntas, con frecuencia los aspectos étnicos influyen en estas deformidades). (Thies, Capara, & Clemotte, 2018, p.2).

Higiene postural: consiste en mantener una postura correcta mientras hacemos actividades normales de nuestra vida diaria o actividades realizadas en las horas de estudio, para evitar, en la medida de lo posible, lesiones que puedan ocasionar unos malos hábitos posturales. Dentro de la prevención de los dolores de espalda, juegan un papel importante la higiene postural y la ergonomía, ya que a través de estas disciplinas se enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda.

Un promotor directo de la salud, es el fisioterapeuta, profesional sanitario cuyos conocimientos le otorgan un papel muy importante dentro de la promoción de la salud y de la prevención de posibles patologías. Éste tiene la posibilidad de descubrir y prevenir anomalías músculo esqueléticas, que una vez detectadas y tratadas a tiempo, supondrán una mejora futura en la calidad de vida de los sujetos (Müller, Martínez, Capará, & Morales Clemotte, 2018).

La fisioterapia, como profesión de la salud, estudia el movimiento corporal, humano, y como una de sus tantas acciones que busca la correcta alineación de los diferentes segmentos osteoartromusculares puesto que la deficiente alineación de éstos puede llegar a interferir en el adecuado desempeño de las actividades de la vida diaria afectando la relación del individuo con su entorno (Rosero & Bernaza, 2010)

El tono postural, mantiene la posición erecta sin esfuerzo ni fatiga, ante la falta del tono postural, debido a alguna causa, la otra función del músculo estriado, es decir, la contracción

muscular voluntaria, es llamada a suplir aquello que conduce muy pronto a la fatiga muscular, produciendo dolor y desbalance muscular. Una de las causas de trastornos posturales son la reducción de las actividades físicas y la adopción de posturas incorrectas que desarrollan progresivamente una degeneración de la columna, siendo preocupante en gran medida la proliferación de la posición sedente la cual se podría definir como una posición en la que una parte considerada del peso corporal se transfiere a una superficie de trabajo, o como aquella en la que la base de apoyo del cuerpo está a medio camino entre la usada durante el decúbito; o sea, es mayor que en bipedestación pero menor que en decúbito y la base de apoyo está formada por la cara posterior de los muslos y pie. (Quintana, y otros, 2004, p. 23).

Según el artículo expuesto por Dc. Alba Luz Helena (2010) en la Pontificia Universidad Javeriana expone que, “Los cambios corporales en los jóvenes son de tal magnitud que explican las variaciones en la apariencia física y condiciona a futuro la instalación de más alteraciones, puesto a que cada joven sigue un patrón de crecimiento propio, por la influencia de factores genéticos, étnicos, y ambientales” (p.42). Los aspectos nutricionales representan uno de los principales factores que permiten que obtenga una base fundamental para su desarrollo. “Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término juventud comprende periodo entre 15 a 24 años de edad, en esta etapa ocurren transformaciones como producto de la adaptación a los cambios corporales” (citado en Alba, 2010, p.30).

Para Emiliano Giménez (2016) las alteraciones posturales son más comunes en los jóvenes cabe mencionar las relacionadas con afecciones de la columna, hiperlordosis lumbar, hipercifosis dorsal.

También es común encontrar alteraciones en el miembro inferior, como ser, genu recurvatum, valgo y varo de rodillas, que una de sus causas podría ser la postura viciosa inadecuada. La mala postura que se adquiere estando parado o sentado al cargar un peso puede generar dolores a nivel de la columna y posteriormente lesiones osteomioarticulares, mantener una buena postura mejorar el rendimiento y el buen funcionamiento de los órganos internos. Las dos áreas comprometidas en la kinefilaxia y la prevención son: la higiene postural y la ergonomía, que se encargan de evitar esas lesiones. (Gimenez, 2016, p.2)

2.3.1 Estrategia Pedagógica.

2.3.1.1 El Juego Cooperativo.

Según Orlick (1990) Darwin sostenía que la inteligencia, el sentido moral y la cooperación de los seres humanos eran los valores más importantes de nuestra especie. Desde las primeras civilizaciones el hombre se vio forzado a trabajar de manera colectiva para poder lograr satisfacer sus necesidades de comer, vestir y sobrevivir en el medio que vivía. Gracias a esto pudo edificar enormes construcciones como las Pirámides de Egipto que además de ser una de las maravillas del mundo son el reflejo de un trabajo colectivo armónico y muy bien organizado (citado en Hernández, 2007, p. 23)

A partir de esto, la cooperación dentro del juego ha sido un factor primordial, que le permite al individuo llegar a un fin en común, con vistas a un bienestar colectivo, es así, que se considera que el juego cooperativo, es una herramienta pedagógica la cual busca generar un ambiente de trabajo en grupo, ya que engloban dos aspectos fundamentales dentro de esta, los cuales son: el disfrute del aspecto lúdico del juego compartido, y el hecho de compartir ideas y de unir esfuerzos para conseguir un objetivo común.

Es así, que Carlos Velásquez Callado (2017), aporta que: “

Los juegos cooperativos brindan otro modo de relacionarnos con los otros, no se trata de superar a nadie, de ser mejor que nadie, sino de ver qué reto se pueden superar juntos. Valores como la inclusión, la creatividad, la solidaridad, la colaboración el dialogo, están por encima del resultado. Lo importante en el juego cooperativo es el proceso, la diversión, las relaciones constructivas con las otras personas, el error no es más que un elemento más de ese proceso, algo que nos sirve para aprender, para buscar y probar nuevas soluciones que aumenten la diversión y nos haga crecer en grupo. (p.240)

Es por esto que las interacciones entre los alumnos son muy importantes dentro de las clases de Educación Física y suelen llevar implícito un alto grado de implicación motriz, cognitiva, afectiva y social las cuales serán enfocadas dentro del proyecto investigativo en pro del mejoramiento de los distintos hábitos posturales. Pero estas interacciones rebasan los límites de la escuela, y aquellos alumnos juegan también fuera del aula, lo que implica que el impacto que genera el juego cooperativo dentro y fuera del aula sirven como estrategias comunicativas, que le permite al niño un aprendizaje significativo en cuanto a la temática de higiene postural por medio de los juegos cooperativos.

Por otro lado, los juegos cooperativos son una herramienta fundamental para los aprendizajes abstractos que le permiten al niño integrar diversos conocimientos resultantes de una integración dentro del juego cooperativo, es así que a partir de estos conocimientos en niño involucra saberes que le permiten llegar a una práctica integral.

En este orden de ideas, el juego cooperativo se debe tomar en cuenta como un medio para formar y fortalecer los hábitos posturales que van arraigadas a la ejecución de actividades que ayuden a mejorar la higiene postural, y no, como un medio de competencia, ya que cuando se habla de actividades lúdico cooperativas, el niño o niña debe entender que debe llegar al objetivo en común que promueve y previene los hábitos de higiene postural.

Es entonces que el juego cooperativo tiene como objetivo buscar que el niño o niña entienda y comprenda las ideas de las demás integrantes que hacen parte del juego, con el fin de que se cumplan y se desarrolle el juego de una manera óptima, es por esto, que este tipo de juego se prestan para estructurar y formar una estrategia pedagógica por medio de la cual de forma lúdica y recreativa se conozcan, desarrollen y se determine conceptos y conocimientos acerca de la temática de higiene postural. Por lo tanto, lo que se pretende dentro del proceso investigativo es discernir y seleccionar distintos juegos más apropiados para luego realizar una adaptación de estas actividades en pro de una correcta higiene postural.

Pero por otro lado Manjon & Lecena, (2010) afirman que: “el juego cooperativo y educativo, puede servir como recurso metodológico en el aula de Educación Física o como base para

actividades de dinamización de un centro educativo” (p.8). Es decir, que dentro de la práctica de educación física o actividades se debe tener en cuenta el juego cooperativo como un medio facilitador no solo del proceso de aprendizaje, sino también del proceso social, ya que a través de lo expuesto a lo largo de este apartado se expresa que la cooperación unida con el juego puede dar posibles soluciones sobre los hábitos posturales que se presentan en los niños y niñas de los grados quintos de la institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe (Catambuco) .

2.4 Referente legal

La Constitución Política de Colombia (1991) en el Artículo 44 plasma

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Con ello se tiene en cuenta que la educación es uno de los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes, y a su vez la educación es la herramienta que permite que se potencialice el desarrollo humano tanto físico como mental y social.

Así mismo existen algunas Leyes que dan a conocer la educación como aquel proceso de formación permanente que conlleva al desarrollo integral del ser humano, entre las cuales se encuentran:

2.4.1 Ley 115 de 1994: Ley General de la educación.

El Congreso de la República de Colombia decreta que el Objeto de esta ley es que la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. Por lo cual, esta señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y

de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De esta manera, la fundación se ve en la necesidad de retomar diferentes artículos de esta ley, puesto que brinda a la comunidad programas de formación; dentro de los cuales se resaltan:

Titulo 1 Artículo 5 fines de la educación, numeral 12; “la formación para la promoción y prevención de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, recreación el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

Artículo 21. Objetivos específicos de la educación básica primaria “la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; 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”.

Decreto 1860 de 1994 artículo 17 numeral 1 “Reglas de higiene personal y de salud pública que preserven el bienestar de la comunidad educativa, la conservación individual de la salud y la prevención frente al consumo de sustancias psicotrópicas”.

En el numeral 5 del artículo 3 de la Ley 181 dice que se debe “fomentar la recreación de espacios que faciliten actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados” (Ministerio de Educación Nacional, 1995).

Así como lo mencionan diferentes leyes, decretos, lineamientos curriculares, la legislación deportiva, el Ministerio de Educación y la Constitución Política de Colombia, a través de la educación física se logra fortalecer la higiene, la salud y el bienestar, con lo cual se puede lograr a su vez fortalecer el desarrollo humano, tanto físico, como mental y artístico, que a su vez son los caminos necesarios para un bienestar integral.

Además, se tiene en cuenta según los Lineamientos curriculares de la educación física, planteados por el Ministerio de Educación Nacional establece que los fines de la Educación física son:

- ✓ Conocer potencialidades físicas para reconocer las propias posibilidades y limitaciones del movimiento.
- ✓ Fortalecer capacidades para expresarse corporalmente, como otra forma de comunicación y para disfrutar del movimiento.
- ✓ Mostrar actitudes positivas al participar con el medio ambiente cotidiano, favorecer la convivencia en grupo.
- ✓ Adquirir hábitos de ejercitación e higiene personal para mejorar la salud.
- ✓ Reafirmar la postura, respiración y relajación como hábitos benéficos.
- ✓ Fomentar el mantenimiento de las tradiciones como parte de la cultura regional y nacional.
- ✓ Establecer normas para la conservación de los recursos naturales.

Con lo anterior puede evidenciar en los Lineamientos curriculares de la educación física, planteados por el Ministerio de Educación Nacional, uno de los fines mencionados hace referencia a la adquisición de hábitos de ejercitación e higiene personal para mejorar la salud, el cual se centra en la presente investigación, cuyo objetivo va dirigido principalmente en contribuir al mejoramiento de la higiene postural en estudiantes de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe.

CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

4.1 Paradigma

La presente investigación se encuentra inmersa en un paradigma cualitativo, porque fácilmente se lo puede tomar como un método en el que es posible plasmar las diferentes problemáticas estudiantiles que se encuentren en el entorno educativo y a su vez se busca dar solución a las diferentes preguntas, con el objetivo de estar dispuestos a la flexibilidad en la investigación, es así que se tiene en cuenta el aporte manejado por Bonilla y Castro (1997), quienes infieren en que es aquel que: no parte de supuestos derivados teóricamente, si no que busca conceptualizar sobre la realidad con base en el comportamiento, los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas.

El proceso de investigación cualitativa, explora de manera sistemática los conocimientos y valores que comparten los individuos en un determinado contexto espacial y temporal. Esto “implica que no aborda la situación empírica con hipótesis deducidas conceptualmente, sino que de manera inductiva pasa del dato observado a identificar los parámetros normativos de comportamiento” (Bonilla & Castro, 1997).

Con ello se abordó el tema de la higiene postural desde una mirada subjetiva, describiendo el proceso de cada uno de los participantes de acuerdo a su necesidades, detallando la estrategia pedagógica de acuerdo a los logros alcanzados desde la experiencia de cada sujeto, vistos en su propio contexto, sus actores y su proceso dentro de una comunidad educativa; por lo que es de gran utilidad para esta investigación, ya que se aborda la higiene postural como un hecho que está sucediendo en un momento y en un contexto determinado, interpretando el proceso que lleva cada uno de los estudiantes naturalmente, respetando su ética, su estética, su estructura y su evolución física y deportiva.

Por esta razón, la investigación, describe el estudio de una realidad abordada en un contexto natural, observando y analizando resultados del proceso de aprendizaje de acuerdo a las

capacidades de cada individuo, tal y como suceden realmente, así lo corrobora Blasco y Pérez al dar a conocer que:

La investigación cualitativa, cuya preocupación se centra en el estudio de su realidad en su contexto natural tal y como sucede, sacando e interpretando los fenómenos de acuerdo con las persona implicadas, utiliza variedad de instrumentos para recoger la información, como las entrevistas, imágenes observaciones, historias de vida en lo que se describen las rutinas y situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes, esto ofrece algunas características en torno a la investigación cualitativa (Blasco & Pérez, 2017).

Nava Ortiz (2016), afirma que, es por ello que se reconoce que el paradigma de este proyecto investigativo es cualitativo, porque no solo quiere describir una realidad tal y como sucede, sino también porque el contexto de estudio en el cual se desenvuelven los participantes hace parte de un contexto natural, en el que se puede interactuar, relacionarse y aprender significativamente de las situaciones experimentadas en el diario vivir, propio de un paradigma cualitativo.

4.2 Enfoque

En busca de interpretar y comprender una problemática enmarcada en la higiene postural, a través de la reconstrucción de las experiencias subjetivas y momentos vividos en una institución educativa, el enfoque utilizado en esta investigación es hermenéutico, ya que permite particularizar una realidad que se está presentando en los estudiantes de los grados quinto de la I.E.M Nuestra Señora de Guadalupe, así mismo brinda la oportunidad de describir los procesos desde su evolución, llegando a particularizar la realidad que se está presentando, interpretándose con datos descriptivos, que analizan la situaciones individuales y grupales mediante procesos no estructurados lo que a su vez permite comprender y describirlos fenómenos significantes que ocurren en el contexto; así lo afirman los alemanes Friedrich, Schleier Macher, Diltheyy Husserl quienes “empleando a la hermenéutica como enfoque pretendieron explicar que toda manifestación de la vida del hombre comprende motivos internos de la acción humana mediante procesos libres, no estructurados, que buscan interpretar y comprender los significantes no evidentes de los contextos” (Nava, 2016).

4.3 Método

El proceso y desarrollo de este proyecto es etnográfico, por cuanto posibilita desarrollar una descripción detallada de la población objeto de estudio, siendo este un campo social específico, de esta manera lo manifiesta Tamayo, al referir que el método etnográfico “construye la descripción y análisis de un campo social y específico, una escena cultural determinada, sin perjuicio de la aplicación de otros métodos y técnicas de recolección, síntesis y análisis, donde la principal meta consiste en captar el punto de vista” (Tamayo, 1999, p. 72). Por esta razón, que se inmiscuye esta investigación en el método etnográfico, ya que precisamente con este método de investigación facilita el análisis del contexto donde se lleva a cabo la investigación, así como la descripción de las experiencias de cada uno de los actores involucrados en el desarrollo de este proyecto.

4.4 Unidad de Análisis

En la presente investigación se pretende trabajar con los estudiantes de los grados quintos de la institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, quienes hacen parte del desarrollo de la estrategia pedagógica para mejorar la higiene postural a través de las clases de educación física.

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Fases dentro de las técnicas e instrumentos de recolección de información	Explorar	Describir	Proyectar	Confirmar
Objetivo de las técnicas	-Indagar (observación participante) -Revisar (entrevista) -registrar (diario de campo)	-Codificar -Enumerar -Clasificar - E identificar la información recopilada en el diario de campo y en las entrevistas	Crear y diseñar actividades que mejorar los hábitos postural desde los juegos cooperativos como estrategia pedagógica	Verificar y contrastar la información obtenida.
Aplicación de las técnicas	En esta fase, se inicia con un proceso donde se espera dar una aproximación diagnóstica de lo que se pretende investigar	Posterior a tener los datos recolectados con los instrumentos anteriormente mencionados, se podrá definir las diferentes	A partir de actividades encaminadas a mejorar la higiene postural, las cuales permitirán al docente promover hábitos posturales, por medio de	En este punto de la investigación es pertinente comprobar o verificar si la estrategia utilizada en este proyecto pedagógico,

	con los primeros instrumentos de recolección de información dentro de este proyecto; la observación participante, el diario de campo y la entrevista estructurada	problemáticas que puedan presentarse a lo largo de esta investigación, y se podrá reconocer las diversas necesidades de los estudiantes de los grados quintos de la I.E.M Nuestra Señora de Guadalupe, en cuanto a la higiene postural.	los juegos cooperativos dentro de la clase de Educación Física , que cumpla con las necesidades posturales de los estudiantes de los grados quintos de la I.E.M Nuestra Señora de Guadalupe	está generando los resultados esperados, que se generaron a través de la aplicación de actividades encaminadas a mejorar los hábitos posturales.
--	---	---	---	--

Para este trabajo investigativo, la recolección de información se hará mediante técnicas como: la observación participante, la entrevista; y también se va a utilizar se el diario de campo como el medio en el cual se registra dicha información, con el fin de que el análisis sea más descriptivo, de todas las experiencias vividas en el desarrollo de este proyecto.

Con ello se logra ingresar a la comunidad a investigar y de esta manera conocer el contexto de una manera subjetiva, registrando las situaciones y acontecimientos diarios propios de la investigación cualitativa, además de participar de las experiencias y aprendizajes de los estudiantes que hacen parte de esta investigación; así lo afirma Guaschal al referir que “para conocer bien a una cultura es necesario introducirse en ella y recoger datos sobre su vida cotidiana” (Tamayo, 1999).

Para corroborar esta información se realizarán entrevistas, con la que se busca capturar oralidad o expresiones no consignadas en el diario de campo. Esta es una técnica directa e interactiva orientada a obtener información de manera personalizada de acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los estudiantes en relación con ser las personas afectadas por la problemática de la investigación, así lo refiere Denzin y Lincoln (2005, p. 643, citado en Vargas, 2012), al dar a conocer que:

En investigación cualitativa la entrevista no se basará en cuestionarios cerrados y altamente estructurados, aunque se puedan utilizar, pero en este proyecto será de manera abierta cuya máxima expresión es la profundidad, donde no sólo se mantendrá una conversación con un informante, sino que los encuentros se repitieron hasta que el investigador, revisada cada entrevista, haya aclarado todos los temas emergentes o cuestiones relevantes para su estudio (Varillas & Vargas, 2017).

Es así, que para llevar a cabo la entrevista de una manera más útil en cuanto a cómo favorece esta técnica de recolección de información dentro de la investigación, se tendrán en cuenta 2 momentos de aplicación, llevados a cabo de la siguiente manera:

- En un primer momento se la aplicará con el objetivo de recolectar información previa ante el tema problema. (inicio de la investigación), también para dar seguimiento al desarrollo investigativo para analizar el avance en cuanto a la problemática.
- En un segundo momento, la aplicación de esta técnica estará enfocada en contrastar la información y datos recolectados para verificar la efectividad de la investigación. (finalizando la investigación)

Con lo dicho anteriormente, se pretende complementar datos que no se hayan registrado en el diario de campo, conociendo de manera personalizada los conocimientos y hábitos que los estudiantes tienen previos al desarrollo de la investigación, durante y al finalizar la investigación, De ese modo, se persigue con esta técnica de recolección de información, profundizar la información y tener una línea base para ejecutar y finalizar la investigación. Todo ello con el propósito de hacer una reconstrucción de las experiencias personales y el proceso de mejoramiento de la higiene postural de cada uno de los estudiantes de los grados quintos de la I.E.M Nuestra Señora de Guadalupe.

También, el instrumento a utilizar para la observación participante en este caso es el diario de campo, que según López

Es el relato, escrito cotidianamente, de las experiencias vividas y de los hechos observados. Puede ser redactado al final de una jornada o al término de una tarea importante, en él, se registran todas las observaciones y las conductas verbales y no verbales de los sujetos a investigar. El diario de campo es íntimo, personal y subjetivo, es una escritura personal. (Martín, Mora, & Piña, 2007).

4.6. Cronograma

Año			
Mes			
Actividad	Desde	Hasta	Tiempo
Formulación de la propuesta y diseño de instrumentos	10 /jun /2020	13/jul/2020	1 mes
Primera entrega de proyecto	13/jul/2020	4/sep./2020	2 meses
Primera evaluación de jurados	9/sep./2020	8/oct/2020	1 mes
Correcciones	8/oct/2020	13/oct/2020	5 días
Prueba piloto	Sep.	Oct	1 mes
Implementación del proyecto de investigación	13/oct/2020	5/nov/2021	13 meses
Trascripción de texto, entrega informe final	5/nov/2021	9/nov/2021	4 días
Informe final	10-11-12/nov/2021	9/dic/2021	1 mes

CAPITULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La investigación proyectada a mejorar y desarrollar una estrategia pedagógica en base a los juegos cooperativos a través de la clase de educación física con el fin de mejorar la Higiene Postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, nació de la preocupación por fortalecer hábitos posturales adecuados y por la necesidad de aprovechar las clases de Educación Física como un medio por el cual se pueda prevenir sucesos de enfermedad y al vez fomentar con ello la salud física, emocional y social, resaltando las dimensiones integrales que comprenden al ser humano, así como lo afirma West & Bucher (1999) al mencionar que la Educación Física “es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados” (citado en Equihua, 2007, p.14); por lo cual se pretendió aprovechar y utilizar conocimientos adquiridos para no solo generar habilidades pedagógicas, sino también para aportar de manera transversal con esas mismas habilidades en la parte formativa de procesos didácticos y curriculares en primaria en el área de educación física ,que hacen énfasis en competencias fundamentales como la motriz, expresiva corporal, axiológica corporal y la construcción de la corporeidad, por otro lado la aplicación del proyecto tuvo miras a ser una herramienta curricular la cual se pueda utilizar por los docentes de cualquier área, contribuyendo a generar nuevos conocimientos que pueden ser de gran importancia ,primeramente para los docentes del área de educación física, para la institución, y para los participantes directos de este proyecto, en este caso con los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, en edades comprendidas entre 10 y 14 años, los cuales al desarrollar diferentes ejercicios planteados en la estrategia ,lograron adquirir hábitos posturales saludables descritos a continuación a través de la consecución de cada uno de los objetivos específicos.

Para dar cumplimiento a dichos objetivos, se aplicó una entrevista estructurada en dos momentos (inicial y final), y se desarrolló 10 sesiones (Planes de Clase) las cuales se trabajaron mediante estrategias teórico conceptuales, lúdicas y recreativas, basadas en el juego cooperativo en las diferentes posiciones estáticas (sedente, bípeda y yacente) y dinámicas (desplazamiento con carga y sin carga), que no solo aclararon y brindaron nuevos conceptos sobre la temática de higiene

postural , sino que también permitieron el reconocimiento del propio cuerpo para el desarrollo de las diferentes actividades propuestas .

5.1 Caracterizar las conductas y comportamientos que tienen los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe que generan el desarrollo de malos hábitos posturales

El proceso investigativo, dio apertura con la aplicación de una entrevista estructurada evaluada y validada con anticipación por el sociólogo Eliecer Quiñones , en la que se tuvo en cuenta suficiencia, pertinencia, claridad y coherencia del instrumento de recolección de información, que permitió diagnosticar y caracterizar las conductas y hábitos posturales que asumían los estudiantes en su vida diaria, teniendo en cuenta las tres diferentes posiciones que se adopta normalmente; sentados (sedente), de pie (posición bípeda) y acostados (posición yacente), además de la forma en que transportan cargas, en este caso sus útiles escolares y elementos de la cotidianidad del contexto en el que se desenvuelven , que impedían de alguna forma la obtención de una postura corporal adecuada ,además de generar dolores lumbares y proyectar una imagen corporal poco estética.

La entrevista se diligenció de manera individual, se constituyó de 12 preguntas que permitieron explorar subjetivamente los hábitos posturales que mantenían los estudiantes en su diario vivir, y en su entorno educativo. Teniendo en cuenta las posturas y posiciones corporales anteriormente mencionadas, para la resolución del cuestionario, los estudiantes contaron con un periodo de tiempo prudente, logrando que las respuestas sean lo más subjetivas posibles, y con ello identificar las necesidades de cada uno de los estudiantes.

Al hacer el respectivo análisis de las respuestas por parte de los estudiantes, se logró evidenciar que en su mayoría desconocen lo que abarca la temática de la higiene postural, dando a conocer respuestas superficiales de lo que ello implica, además se evidencia que mantienen posturas inadecuadas a lo largo del desarrollo de sus actividades de la vida diaria en las diferentes posiciones (sedente, bípeda y yacente), lo cual se asume puesto que mencionaron que han adoptado

posturas dolorosas alguna vez en su vida, las partes más mencionadas son: la espalda, el cuello y la columna.

Además, mencionaron que levantan cargas muchas veces no adecuadas, puesto que sus actividades pos educativas se ven enmarcadas en el contexto rural (trabajos de campo junto a sus padres), y a su vez desconocen si lo están realizando de la manera adecuada, ya que en ocasiones sienten dolor en partes del cuerpo tales como la espalda, en la cintura o el cuello. También refirieron que cuando están sentados o acostados en ocasiones sienten ese tipo de dolores, lo que está generando en muchos de los estudiantes un malestar general.

En cuanto a la identificación de la postura más habitual cuando se encuentran en la cama, los estudiantes en su mayoría dieron a conocer que dichas posturas son boca abajo, boca arriba y de lado, pero la más frecuente de ellas es la postura boca abajo, considerándose esta una postura inadecuada. Según los expertos Pérez y Magallanes “está puede ser la peor posición para dormir. En esta postura la columna vertebral está desalineada y se genera una gran presión en la zona lumbar, lo que conlleva a padecer frecuentes episodios de dolor de espalda” (Perez & Magallanes, 2004, p.24).

Respecto a la forma de llevar sus útiles escolares de la casa al colegio o del colegio a la casa, se logró identificar que los estudiantes lo hacen en la mano o reposando su mochila en un solo hombro además que este último elemento no cuenta con las características recomendadas , y la posición que suelen tomar al estar sentados en clases es recostados sobre el pupitre, sentados al filo de la silla, consideradas también como posturas inadecuadas, y en menor número de los estudiantes se sientan adecuadamente, con la espalda apoyada en el espaldar y los pies apoyados en el suelo completamente.

También, al hacer referencia a la manera más reiterada a la hora de recoger un objeto del suelo, en su gran mayoría los estudiantes, mencionan que flexionan las rodillas, pero también hubo un grupo pequeño de estudiantes que mencionan que flexionan el tronco, dejando ver que todavía se ejecuta de una manera errónea dicha acción corporal.

En cuanto a la manera más común, al estar en posición bípeda, los estudiantes hacen alusión a estar predispuestos a una postura con la espalda curva, afianzando lo anterior dicho con lo que se observó dentro del desarrollo de la estrategia, demostrando que muy pocos estudiantes permanecen con la espalda recta, al mismo tiempo, anuncian que la postura que ellos adoptan para alcanzar un objeto que esta por lo alto es pararse en puntillas, estirar los brazos y cogerlo por encima de la cabeza.

En última instancia, se pregunta a los estudiantes, si conocen cuales son las futuras consecuencias de adquirir una mala postura corporal, a lo cual responden acertadamente “cuando este viejito mi espalda no la podre enderezar y estará encorvada”, “me veré jorobado y con mucho dolor de la espalda, de cadera y también con mucho dolor en mis extremidades”.

Con respecto a ello se enfatizaba en indagar conocimientos de las posibles enfermedades lumbares entre ellas escoliosis, cifosis y/o Lordosis las cuales están catalogadas dentro de las patologías más comunes.

Teniendo muy en cuenta la información de las respuestas arrojadas por los estudiantes dentro de la entrevista, se pudo identificar a lo largo de esta, que efectivamente si mantienen posturas erróneas en las diferentes posiciones corporales; por lo cual se evidenció que la inadecuada postura corporal, hace parte de uno de los problemas corpóreos más relevantes en la actualidad, y que a su vez está presente en los estudiantes de la mencionada institución educativa y sin embargo no hay muchas estrategias pedagógicas que apunten al fortalecimiento y a la promoción de dichos hábitos corporales adecuados y que al mismo tiempo minimicen los riesgos de padecer lesiones a futuro, y menos aún no se tiene la certeza que se tenga en cuenta el aprovechamiento de las clases de educación física como un medio idóneo para adoptar estrategias pedagógicas de promoción y prevención de la salud escolar.

Por lo anterior, al centrarse esta investigación en la higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, se logró identificar que el estilo de vida de ellos está influenciado por el contexto rural en donde ellos se desenvuelven, y al mismo tiempo por un gran sedentarismo, por lo cual no se adquieren hábitos

saludables ni tampoco se tiene en cuenta la actividad física como una acción de rutina dentro de las actividades de la vida diaria; por tal razón el esquema osteomuscular de los estudiantes ha generado cambios significativos, puesto que se encuentran en edades comprendidas entre los 10 y 14 años teniendo en cuenta que estas son las edades adecuadas para adquirir hábitos posturales adecuados ya que se marca significativamente el proceso de desarrollo, así

Los estudios en los cambios osteomusculares han sido de gran interés para los investigadores; estos se han centrado principalmente en la infancia y la adolescencia, ya que constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida. (Molano, 2004, p.5).

Frente a lo anterior, se logra determinar que los estudiantes se concientizan de la actual necesidad de mejorar y adquirir hábitos posturales adecuados que minimicen la probabilidad de adquirir a futuro algún problema no solo en la parte estética, sino también de salud.

En efecto al reconocer problemas posturales en los estudiantes a través de la observación, la aplicación de la entrevista y la estrategia utilizada, se procedió a dar cumplimiento con el segundo objetivo específico de la investigación.

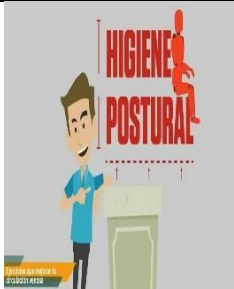
5.2 Fortalecer los ajustes posturales en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe a través del juego cooperativo.

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE**

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Saludamos de una manera grata y cordial al compañero de al lado, y elevamos una oración grupal dando gracias por un nuevo día de vida. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La Higiene postural es un tema clave de la salud ocupacional, se refiere al conjunto de normas y recomendaciones que tienen como objetivo educar al individuo, y en especial al trabajador, en relación con las posturas adecuadas para llevar a cabo cada tipo de actividad.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: Tablero-Carteleras- imágenes alusivas al tema –fichas didácticas- talento humano	
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
		FECHA: sept/10/2021

UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL		TIPO DE CLASE: DESARROLLO		HORA: 10am-12:30pm
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR:EXPOSICION INTRODUCTORIA A LA TEMATICCA		GRADO: QUINTOS		SESIÓN INTRODUCTORIA
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz		Competencia axiológica corporal		Competencia expresiva corporal
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.		LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica:

F.I	10 min	Presentación Para dar un inicio a la primera clase se realizó una presentación tanto del docente, como de los estudiantes, después de ello se procedió a realizar un pequeño calentamiento ascendente y descendente que involucra todos los segmentos corporales del cuerpo , tanto del tren superior como del tren inferior ,para tener la mejor disposición para la fase siguiente	Asignación de tareas	 El diagrama muestra tres filas de ejercicios de calentamiento. La primera fila, etiquetada como 'TRONCO', muestra cuatro ejercicios de torsión y flexión del tronco. La segunda fila, etiquetada como 'CUELLO', muestra cuatro ejercicios de movimiento de la cabeza y el cuello. La tercera fila, etiquetada como 'EXTREMIDAD INFERIOR', muestra cuatro ejercicios de movimiento de las piernas y los pies.
F.C	40 min	Exposición Se comenzó realizando una exposición en el		

		aula del por qué y para que del tema de investigación de manera didáctica , en la cual en primer lugar se hizo una aclaración de lo que implica la higiene postural, además de dar a conocer las diferentes posturas y posiciones corporales que comprenden esta categoría problema, consecuente a esto se aclaró y se explicó los diferentes defectos posturales desencadenantes de llevar una mala postura .Se partió con ello aclarando que la		
--	--	--	--	---

		higiene postural, abarca el aprender y el educarse en la realización diaria de los movimientos, de tal manera que la columna y las diferentes partes del cuerpo no sufran ningún tipo de lesión o daño, adquiriendo hábitos posturales que no vayan en contra de la salud. Por otro lado, a manera de información, se hizo mención de los defectos posturales más relevantes que son: cifosis, lordosis y escoliosis que pueden aparecer		
--	--	--	--	--

		en un futuro por una mala higiene corporal o también pueden presentarse por no corregir los inadecuados hábitos posturales. Finalmente se brindó un panorama del manejo que se llevara en el plan de trabajo que involucra el juego cooperativo como estrategia y que resalta la importancia de la cooperación de los estudiantes para su realización.		
F.F	10 min	Vuelta a la calma. Animalandia Una vez terminado la		

		actividad de la fase central se hará un llamado para que los estudiantes se dispongan a formarse de manera circular en la mitad de aula y posterior a ello se explicara la dinámica del juego ,la cual consiste en primer lugar en que cada participante según su turno que ira de derecha a izquierda valla pasando de manera consecutiva y ordenada al centro del circulo formado, donde se dispondrá a imitar el sonido y las posiciones		
--	--	--	--	--

		corporales de cualquier animal doméstico o salvaje con el objetivo de que sus demás compañeros adivinen de que animal se trata, fomentando así la diversión y el interés en la participación grupal y de igual manera tomando conciencia de su postura corporal .por último se agradece a los participantes, y se los felicita por su colaboración.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL		ACTITUDINAL	
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.		Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.	

En el desarrollo del segundo objetivo de investigación, se comenzó realizando una primera sesión introductoria basada en una exposición del tema, en la cual se hizo una aclaración de lo que implica la higiene postural, además se dio a conocer las diferentes posturas y posiciones corporales, y se aclararon los defectos posturales desencadenantes de llevar una mala postura

Se partió con ello aclarando que la higiene postural, abarca el aprender y el educarse en la realización diaria de los movimientos, de tal manera que la columna y las diferentes partes del cuerpo no sufran ningún tipo de lesión o daño, adquiriendo hábitos posturales que no vayan en contra de la salud; de esta manera lo corrobora Calais al referir que la higiene postural, es

Aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna sea la menor posible, es una serie de consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo. (Calais, 1995, p.185).

Por último, a manera de información, se menciona los defectos posturales más relevantes que son: cifosis, lordosis y escoliosis que pueden aparecer en un futuro por una mala higiene corporal o también pueden presentarse por no corregir los inadecuados hábitos posturales, tal como lo afirma Ceballos (2009) cuando menciona “los defectos posturales se manifiestan en su mayoría en la columna vertebral y llegan a producir la deformidad de la misma. Los más característicos en el ser humano son tres y se manifiestan mediante actitudes cifóticas, lordóticas y escolióticas” (p.190).

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

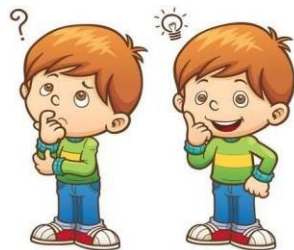
NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Se pedirá a cada estudiante (hombre) que valla pasando por todo el grupo y realice un saludo cordial a cada una de sus compañeras. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene postural no solo consiste en mantener una correcta posición al estar de pie o sentados, sino también de las posiciones que tenemos que adoptar rentes actividades en el transcurso del día. Tener una buena postura te ayudará a reducir un número de incidencias corporales y reducir los niveles de dolores en la espalda y cuello.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: imágenes de posturas –cinta gruesa-tizas- pañoletas-petos-talento humano	
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: sept/17/2021
		HORA: 10am-12:30pm

SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA ESTATICA (posición bípeda)		GRADO: QUINTOS		SESIÓN # 2
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
COMPETENCIA MOTRIZ		COMPETENCIA AXIOLOGICA		COMPETENCIA EXPRESIVA
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.		LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	10 min	Corriendo corriendo la serpiente va creciendo Esta actividad de calentamiento consiste en elegir al azar uno de los estudiantes del grupo, el cual tendrá la tarea de perseguir a los demás estudiantes mientras estos corren por todo el espacio previamente designado, para no ser capturados , el	Descubrimiento guiado	

		estudiante que sea atrapado se unirá cogido de la mano y sin soltarse irán en busca de más integrantes para formar una cadena cada vez más grande y poder atrapar la mayor cantidad de participantes .el juego dará fin únicamente cuando el ultimo estudiante del grupo sea atrapado, luego de esto se realizara un calentamiento de todas las partes del cuerpo que involucre movimientos de derecha a izquierda, adelante, atrás y rotaciones.		
F.C	40 min	El batallón Este juego consiste primeramente en formar dos grupos de estudiantes, los cuales a su vez darán forma cada uno en una figura cuadrada con sus respectivas filas e hileras, teniendo en cuenta que en el desarrollo de todo el juego tendrán que adoptar una correcta postura		

	estática (bípeda), una vez ya ubicados los grupos se dispondrán a quedar frente a frente, para luego ir pasando uno a uno y enfrentarse con el objetivo de estar en total quietud y adoptar una correcta postura sin moverse, ni reírse ,esto lo tendrán que hacer por 1 minuto, para dar paso a la siguiente pareja. Con el fin de acumular la mayor cantidad de parejas posibles, eliminando la competición, y resaltando el esfuerzo por un objetivo en común. Imitando y jugando En este juego se ubicará a todo el grupo detrás de una línea inicial de manera ordenada, para Lugo dar partida individual en base a una señal auditiva del docente, recorrido el sendereo demarcado previamente, teniendo en cuenta la postura y el	 
--	--	---

		equilibrio del cuerpo al desplazarse. En el otro extremo, estarán ubicadas una serie de imágenes que contienen diferentes posturas corporales, las cuales se tendrán que imitar por cada uno de los participantes y a la vez por el grupo. Para ganar tendrán que realizar el juego de la mejor manera ocupando cada vez un tiempo menor. La espiral La actividad consiste en trazar un gran espiral en el suelo con tiza o cinta adhesiva, los niños deberán situarse en un extremo del espacio utilizado, a una señal convenida todos los integrantes se ubicaran en fila india y se sitúan en el inicio exterior del espiral, siempre ubicados en fila recorren la espiral pisando la línea demarcada y sin salirse de ella, de manera		
--	--	---	--	--

		que el talón del primero toque la punta del de atrás manteniendo un buen equilibrio y postura erguida, una vez llegado al final del tramo tendrán que regresar al punto de partida andando hacia atrás. La actividad se debe realizar de una manera correcta o el grupo se tendrá que devolver desde donde el docente considere que se hizo correctamente.		
F.F	10 min	Vuelta a la calma. ¿Dónde me has soplado? El juego consiste en formar parejas, las cuales se ubicarán uno detrás del otro, separados por una distancia prudente. El objetivo del juego será que el que está ubicado atrás soplara cualquier parte del cuerpo del compañero que esta adelante mientras este adopta una correcta posición corporal (bípeda) a la vez tendrá que adivinar y gritar fuerte el nombre de la parte del cuerpo que le		

		están soplando, si se equivoca tendrá 2 oportunidades para adivinar, logrado esto se cambiaran los roles para lograr el objetivo en conjunto.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL		ACTITUDINAL	
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.		Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.	

En la segunda intervención se dio apertura al desarrollo de los juegos cooperativos como estrategia pedagógica con el fin de que los estudiantes involucrados puedan adquirir hábitos posturales adecuados, en un entorno práctico dentro del cual el juego fue el protagonista, y a su vez fue el medio por el cual se interiorizaron conceptos y prácticas adecuadas, de una manera lúdica y recreativa, que estimularon el desarrollo satisfactorio de las diferentes experiencias, teniendo en cuenta y representando la asimilación e interiorización del objetivo de la actividad, por lo cual se tuvo en cuenta lo que afirma Piaget al referir que: “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo” (Piaget, 1986).

En cuanto al objetivo de la utilización de estrategias basadas en el juego cooperativo y al haber evidenciado una necesidad de propiciar entornos dentro de la clase de educación física en los cuales se generen hábitos posturales adecuados, se comenzó desarrollando actividades cooperativas con la categoría que hace referencia a posturas estáticas. En tal sesión, se pusieron en desarrollo juegos para fortalecer la posición bípeda, haciendo referencia aquellas que se dan con el cuerpo en estado de bipedestación sin movimiento alguno, o como la describe Daza (2007) al afirmar que:

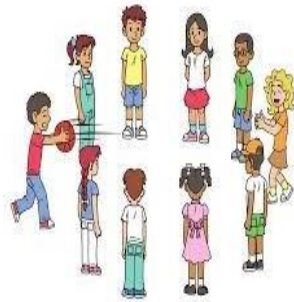
La postura bípeda ideal es el resultado de la interacción de fuerzas externas (gravedad, reacción del piso, inercia) e internas (actividad muscular, tensión de porciones capsulares articulares, ligamentos, fascias, tendones, entre otros) que inciden y se generan como respuesta en el cuerpo humano para mantener una postura estable y perfectamente alineada. (Daza, 2007, p.237).

Para ello, se trabajaron estiramientos estimulatorios en todas las extremidades del cuerpo involucrando movimientos como: arriba, abajo, adelante, atrás, izquierda, derecha, rotaciones, elongaciones etc. y de esta manera, se orientó al uso de técnicas de expresión corporal, las cuales permitieron no solo adquirir nuevos hábitos posturales en la posición bípeda sino también con ello comenzar a fortalecer la higiene postural en general.

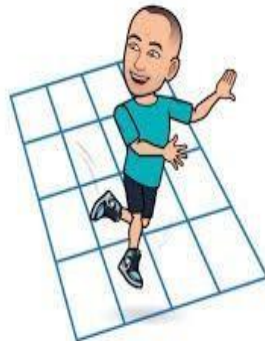
UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Se realizará una pequeña oración por parte del docente, donde se dé gracias a Dios por todas las cosas buenas que nos rodean DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene postural es el conjunto de normas cuya función principal es mantener la postura correcta del cuerpo durante las realizaciones de la actividad de la vida diaria como el estar de pie, sentarse, dormir, barrer, levantar cargas, etc. Previniendo y evitando lesiones en el sistema musculoesquelético y dolores de espalda.		PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: balón-hojas con imágenes huellas, palmas-cuadrados de cartón-pelotas de colores-cinta gruesa-pupitres-talento humano
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: sept/24/2021 HORA: 10am-12:30pm

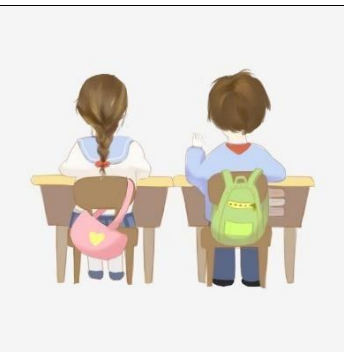
SUBTEMA O TEMÁTICA A		GRADO:		SESIÓN # 3
DESARROLLAR:		QUINTOS		
POSTURA ESTÁTICA				
(Posición Bípeda – Sedente)				
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz		Competencia axiológica		Competencia expresiva
DESARROLLO MOTOR		CUIDADO DE SI		LENGUAJES CORPORALES
Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.		Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercute directamente en mi postura corporal.
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	Pelota caliente Esta actividad de calentamiento consiste en formar de manera circular al grupo, luego de esto el docente tendrá que pasar al centro del círculo y lanzar hacia arriba una pelota, al momento del lanzamiento el gritará un nombre al azar de cualquiera de los estudiantes, ya que el	Descubrimiento guiado	

		estudiante mencionado al escuchar su nombre tendrá que pasar al centro de manera muy rápida para evitar que la pelota caiga al suelo, puesto que tendrá que realizar la misma acción. Esto será de manera consecutiva hasta que hayan pasado todos los participantes al centro del círculo, para la ejecución de este juego se tendrá en cuenta la adquisición de una correcta postura corporal (p. bípeda) al momento de hacer parte de la formación circular. Variante el círculo se formará por los estudiantes adoptando una posición sedente, la cual tendrá que ejecutarse de una manera correcta.		
F.C	min	La Rayuela Este juego consiste en dar forma a tres filas de extremo a extremo, las cuales estarán hechas por hojas de papel, que a su vez tendrán		

		impresas huellas de pies y algunas palmas de las manos de una manera aleatoria, el objetivo de esta actividad es que cada uno de los participantes del grupo de manera ordenada valla pasando y valla poniendo la parte del cuerpo que pida la hoja, teniendo en cuenta el equilibrio y control corporal. El juego solo terminará cuando todos hayan pasado de una manera correcta, y si alguno de los participantes cae se tendrá que devolver desde el principio, mientras los demás lo animan para lograrlo y dar continuidad al juego y llegar al éxito grupal. Agujeros de colores para esta actividad se utilizará un cuadrado de cartón por pareja ,el cual estará ubicado encima de los pies de los dos integrantes que se ubicaran frente a frente formando una base,	 
--	--	--	---

	este cuadrado tendrá orificios en cada una de sus esquinas, cada uno de estos será de un color diferente, dentro del mismo cuadrado de cartón se encontrarán ubicadas pelotas de los mismos colores de los orificios, con el fin de que cada pelota entre en el orificio de color correspondiente con la ayuda del movimiento en conjunto de los pies de los dos participantes ,este juego terminara cuando la última pelota entre al orificio que le corresponde. Esta actividad se realizará teniendo en cuenta la adquisición de una correcta postura al momento de ejecutarse. variante Se podrá realizar el mismo juego, pero esta vez tendrán que hacerlo sentados y ejecutar los movimientos en conjunto con sus manos, teniendo en cuenta la manera correcta de		 PAU MORANT
--	---	--	---

		mantener una posición sedente. La rayuela africana Para la ejecución de este juego ,el docente dibujara en el suelo una cuadrícula de (10x10),la cual tendrá que ser superada por los estudiantes con saltos en una sola pierna guardando el equilibrio y control de su cuerpo ,esto se realizara de manera consecutiva lo cual quiere decir que cuando el primer participante haya completado la primera hilera de cuadros y pase a la segunda ,el siguiente en la fila dará inicio a saltar, y de igual manera lo tendrán que ir haciendo los demás ,con la finalidad de no caerse y de que puedan pasar todos...		
F.F		Vuelta a la calma. Para esta actividad el docente pide que cada estudiante se siente en su pupitre, con el fin de que descansa de las actividades		

		anteriores, pero teniendo muy en cuenta la forma correcta de mantener dicha posición. Mientras tanto el docente ira retroalimentado sobre las consecuencias de tener una mala postura y las diferentes enfermedades que se desencadenan por tal razón, con el objetivo de concientizar a los estudiantes de la problemática tratada.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.		

En la tercera sesión de trabajo, se utilizó herramientas como la ejemplificación e imitación de posturas corporales básicas, las cuales comprenden la posición bípeda y sedente, por lo tanto, no solo se obtuvo la interiorización de conocimientos teóricos, sino que a su vez se obtuvo también la adquisición de nuevos hábitos posturales trabajados con posiciones estáticas, identificando las inadecuadas posturas y la corrección de las mismas a través de los conocimientos adquiridos en las sesiones de trabajo, ya que a través del desarrollo de los juegos posturales basados en el

cooperativismo, se logró la adquisición de nuevas posturas corrigiendo aquellas poco saludables, tal y como lo afirma Lozada (2006) al decir que “ejecutar los juegos posturales para la adopción de una postura correcta incide en el correcto control de las posturas” (p. 23).

Con la ejecución de los juegos cooperativos, se fomenta en los estudiantes una adecuada higiene postural por medio de la clase de educación física, fortaleciendo el conocimiento y la conciencia de importancia de cuidar el cuerpo, teniendo en cuenta las posiciones estáticas, e identificando los hábitos corporales erróneos de cada uno de los estudiantes, entendido dichos hábitos como “una disposición permanente adquirida para ser o para actuar, lo cual indica que es una acción Individual donde la persona que obtiene un hábito lo adquirió por un previo aprendizaje” (Aldrete, 200, p. 14).

También, cabe destacar que en dichas actividades, al reconocer falencias posturales en los estudiantes, se da pie a trabajar cooperativamente con el fin de buscar minimizar dichas falencias corporales, las cuales se definen por Calais (1995) como

Todas aquellas malas posturas corporales, o todos los desajustes corporales que tiene el individuo a la hora de estar estático; por lo cual diversos trabajos experimentales demuestran que la repetición y mantenimiento de determinadas posturas producen cambios degenerativos en los tejidos articulares encargados de estabilizar la columna vertebral. (p.135).

Por lo tanto, se pretendió con estos juegos cooperativos generar hábitos posturales adecuados para no gestar dificultades de salud con miras al futuro.

Al reconocer el logro de la concientización de una buena higiene postural, el aprovechamiento de los conocimientos y la disposición de cada uno de los estudiantes respecto a la temática en cuestión, se desarrolló una sesión, en la cual no solo se trabaja las actividades cooperativas para el fortalecimiento de las nuevas posturas adquiridas, sino también se fueron implementando nuevos conceptos de las principales enfermedades o patologías que se desencadenan al tener malas posturas corporales, por lo tanto por medio de orientaciones e

imágenes alusivas al problema, se logra dar a conocer la lordosis, escoliosis y cifosis como tres de las enfermedades más frecuentes a causa de una mala higiene postural, demostrando que en las edades que se encuentran los estudiantes, son las más vulnerables a adquirir malas posturas corporales.

¿Tales patologías nombradas anteriormente Ceballos (2009) las define de la siguiente forma:

- Cifosis: Consiste en un arqueamiento de la curva dorsal que apunta hacia atrás, lo que conlleva una postura conocida comúnmente como joroba.
- Lordosis: Es un incremento de la curva posterior de la columna cervical y lumbar, lo que crea la apariencia de estar inclinado hacia atrás.
- Escoliosis: Es la desviación lateral de la columna vertebral, y puede producirse en forma de “S” o “C”. (p.175).

Al hacer claridad de dichos conceptos y concientizarse de las posibles afecciones corporales, se pudo evidenciar que los estudiantes comenzaron a realizar posturas adecuadas, lo que generó una expectativa positiva para conocer la manera más correcta de prevenir esos dolores en la espalda que generan tales curvaturas. Por ende, en tal sesión, se trabajó mediante un proceso metodológico en el cual se potencializa la importancia de la práctica del juego cooperativo en la adquisición de hábitos posturales adecuados.

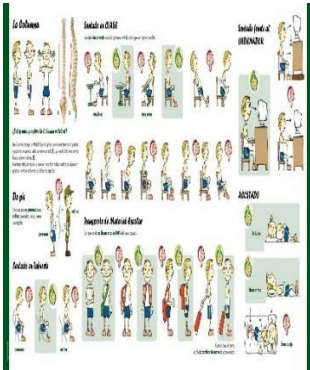
Dentro de la sesión anteriormente mencionada se logró que los estudiantes adopten posiciones corporales bípedas adecuadas, enfatizando en la importancia de factores tales como el equilibrio y la concentración con el fin poder hacer una buena ejecución a la hora de asumir posiciones posturales correctas, y más aún si esta posición tiene que ver con la postura estática del cuerpo del individuo. Por consiguiente, se tiene en cuenta que para lograr una buena postura se debe realizar un trabajo corporal integral, así como lo manifiesta Ceballos (2009) al reconocer que,

Una buena postura es el resultado de una alineación corporal adecuada de la columna vertebral, los músculos, las articulaciones, los ligamentos y demás huesos del cuerpo. Esta colocación organizada de las diferentes partes de realizar una actividad física, tanto en moción como en una posición estática. (p.182).

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

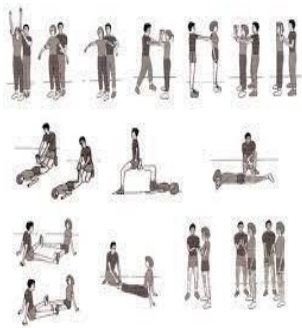
NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Se realizará un saludo colectivo donde emane la alegría y la cordialidad del grupo. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La higiene postural es la postura correcta a adoptar en un ejercicio estático (estar sentado) o dinámico (mover un objeto pesado). Consiste, entonces, en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima.		PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: imágenes con preguntas-imágenes alusivas-cinta-bolas de papel-pitillos-pañoletas

CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL		TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: oct/8/2021	
			HORA: 10am-12:30pm	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA ESTATICA (posición bípeda – sedente – yacente)		GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 4	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz		Competencia axiológica		Competencia expresiva
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.		LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corpora.l
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica

F.I	min	Abecedario corporal Esta actividad en primer lugar consiste en formar grupos pequeños, los cuales se ubicarán en un espacio moderado, luego de esto se explicará el objetivo central de la actividad el cual consiste en formar todas las letras del abecedario con sus cuerpos, esto se ejecutará en el suelo y de la mejor manera posible utilizando los conocimientos adquiridos y a su vez teniendo en cuenta el factor cooperativo para llegar al éxito. El maestro será el juez y dará visto bueno a las formas, de lo contrario hará correcciones para la mejora.	Descubrimiento guiado	 ABECEDARIO A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
F.C	min	Corriendo corriendo imágenes eligiendo Este juego consistirá en formar dos grupos, los cuales tendrán que hacer un recorrido demarcado por fases con anterioridad dentro del cual encontraran para cada participante de los grupos una serie de preguntas referentes al tema de higiene postural, a		 La columna vertebral es el eje central del cuerpo humano. Su función principal es sostener el peso del cuerpo y permitir el movimiento. La columna vertebral está formada por vértebras, discos intervertebrales y ligamentos. La higiene postural es el conjunto de acciones que permiten mantener la columna vertebral en una posición correcta, evitando así lesiones y problemas de salud. Algunos ejemplos de mala postura son: el cuello encorvado, los hombros encorvados, la cabeza adelantada, los pies juntos, los pies separados, los pies cruzados, los pies en X, los pies en O, los pies en V, los pies en U, los pies en W, los pies en M, los pies en A, los pies en H, los pies en K, los pies en L, los pies en J, los pies en I, los pies en G, los pies en F, los pies en E, los pies en D, los pies en C, los pies en B, los pies en A.

	medida que se vaya dando respuesta a estas inquietudes el grupo podrá avanzar hasta que su ultimo participante llegue al final del recorrido para elegir una imagen en las cuales hay posturas correctas e incorrectas y deberá pegarlas en una pared dividida en dos partes ,una para las erróneas y otra para las correctas con el objetivo de tener el mayor cantidad de aciertos, interiorizando conceptos y afianzando conocimientos de la temática .esta actividad se evaluara según la cantidad de aciertos en cuanto a las imágenes pegadas .. Bolitas de papel Para esta actividad es necesario dibujar en el pisodos carriles(uno por cada grupo), tener dos bolitas depapel y un pitillo por cada participante de los dos grupos que se formaran, el objetivo será impulsa (ida y vuelta) de extremo a extremo la bolita de papel con el aire proporcionado por medio del		
--	--	--	---

		pitillo por cada participante, la posición corporal que se debe ejecutar en el desarrollo de esta actividad será la yacente (desplazándose como oruga), para dar por culminada este juego tendrán que haber pasado todos los integrantes de los grupos, no habrá un ganador más bien se enfocaran por realizar correctamente la actividad resaltando el valor del compañerismo. El espejo corporal En esta actividad primeramente se formarán grupos de dos participantes, uno de ellos tendrá sus ojos tapados con una venda, mientras el otro se ubicara al frente tomando una distancia prudente, el objetivo de esta pequeña actividad se focaliza en que el participante que esta vendado los ojos utilice sus manos de manera muy respetuosa para darse una idea de la postura que está realizando su compañero, para luego imitarla, este último		
--	--	---	--	---

		también servirá de juez ya que si considera que se realizó una buena imitación ,pasara a realizar una nueva postura para ser adivinada .en el desarrollo de esta actividad se realizaran 4 posturas ,para luego simplemente cambiar de roles, y a su vez practicar el valor del respeto hacia el otro		
F.F		Vuelta a la calma. Previamente se escogió a dos participantes los cuales investigaron sobre el estiramiento y procedieron a realizarlo involucrando movimientos, rotaciones, elongaciones, con el fin de relajar el cuerpo, mientras los demás los imitan.		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
Conceptual	Procedimental		Actitudinal	
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.		Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.	

En la cuarta sesión de trabajo, se buscó fortalecer la postura bípeda, sedente y yacente, en la que se tiene en cuenta las capacidades individuales y grupales de los estudiantes, resaltando las capacidades sensorias motrices, simbólicas o de razonamiento, con el fin de que cada uno trabaje de una manera subjetiva de acuerdo a las necesidades corporales que tenga. Con el desarrollo de las actividades propuestas en esta sesión de trabajo, se logra fortalecer la posición estática, sobre todo lo que implica el factor equilibrio como una de los medios fundamentales para la adopción de nuevos hábitos posturales.

Además, estas actividades fortalecieron la capacidad de conciencia en cuanto a la importancia de posturas y movimientos que están inmersos en el diario vivir de los estudiantes, pero por otro lado se desconoció algunas partes que comprenden la higiene postural adecuada para evitar posibles deficiencias de salud. Por lo cual, con estas actividades se trabajó temas asociados como la coordinación corporal, ya que se deben desarrollar las posturas estáticas de tal manera que el cuerpo proyecte una alineación que no genere daños a futuro.

El proceso metodológico utilizado en esa sesión, busco resaltar la importancia del juego cooperativo como medio eficaz para el aprendizaje de las diferentes actividades, también se hizo énfasis en el aprovechamiento de las clases de Educación Física para el fomento de la salud, teniendo en cuenta lo que afirman Nixon y Jewllet (1980), al decir que

La educación es un proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente. (p.28).

Así pues, se va aportando claramente a ese objetivo que se busca mediante la estrategia propuesta, la cual está encaminada a que los estudiantes puedan mejorar su postura al momento de sentarse y estar de pie.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Saludamos de una manera cordial y afectiva, al compañero con el que tenemos menos interacción dentro del aula de clases. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene y se equilibra el cuerpo al moverse y desplazarse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algún objeto.		PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: líneas de la cancha-petos-bombas-cuadros de tela-tizas-talento humano
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: oct/15/2021
		HORA: 10am-12:30pm
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA DINAMICA	GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 5

(DESPLAZAMIENTOS CON CARGA –SIN CARGA)				
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz		Competencia axiológica		Competencia expresiva
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.		LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	Partes de mi cuerpo Para esta actividad de calentamiento se formará al grupo en un círculo guardado una distancia prudente entre integrantes, luego des esto el docente será el primero en pasar al frente para disponerse a realizar un movimiento de calentamiento de una parte del cuerpo, terminado su turno cada	Descubrimiento guiado	

		uno de los estudiantes tendrán que pasar al centro del círculo y realizar la actividad, pero tratando de ejecutar la acción cada vez con una parte diferente el cuerpo.		
F.C	min	Entre líneas para la ejecución de esta actividad se utilizaran como material de trabajo todas las líneas que demarcan la cancha, el objetivo principal de este juego consiste en que todo el grupo a la vez tendrán que recorrer tales líneas desplazándose con equilibrio y una correcta postura, teniendo en cuenta de no encontrarse y chocarse con los compañeros, llegado el caso tendrán que desplazarse hacia atrás y buscar otra línea que este libre, la actividad se realizara en tres ritmos determinados por la		

		intensidad del estímulo auditivo del docente (caminado, trotando, corriendo) . El semáforo Para esta actividad se demarcará un espacio de juego que tendrá dos extremos, uno de partida y otro de llegada, el objetivo de esta actividad será recoger y transportar de una manera corpórea correcta la mayor cantidad de balones del inicio al final del recorrido por parte de los participantes de manera grupal. El docente cumplirá el papel del semáforo el cual estará ubicado de espaldas en la línea de llegada, mientras repite con voz fuerte (color verde, color verde), esta será la señal para que los participantes puedan desplazarse para llegar		
--	--	--	--	---

		al final, pero si el semáforo se voltea anunciando color rojo ellos deberán quedarse en quietud total adoptando la postura con la que haya quedado su cuerpo, el que se mueva perderá y tendrá que regresar desde el inicio , mientras los otros esperarán la señal (luz verde) para seguir con su recorrido, con el fin de hacer llegar el balón al final, por lo tanto en este juego pierden o gana en grupo. Transportando transportando mi postura mejorando para dar desarrollo a esta actividad primeramente se ubicará a todo el grupo en parejas, y se las distribuirá de una manera lineal de extremo a extremo de la cancha, la pareja que		
--	--	--	--	---

		dará inicio al juego tendrá que recoger de manera correcta una bomba llena de agua del suelo, posterior a esto la pareja tendrá que transportarla cuidando su postura y ubicándose frente a frente con ayuda de un pedazo de tela que tendrán sujeto de los extremos ,con el objetivo de llevarla y depositarla en la tela que sostendrá la segunda pareja, de igual manera lo tendrán que hacer hasta que llegue a la última pareja para que esta deposite la bomba en un tarro, dentro del desarrollo del juego se tendrá cuidado de que las bombas no caigan para que lleguen al final la mayor cantidad posible y a su vez teniendo en cuenta que la ejecución será válida si todos adoptan una correcta postura a la		
--	--	--	--	--

		hora del desplazamiento, recordándoles el valor del trabajo en grupo para llegar al éxito .		
F.F		La silueta Para esta actividad de vuelta a la cama se formarán grupos de participantes, los cuales tendrán en su poder una tiza con la cual van a dibujar la silueta de la postura de su compañero en el suelo, el objetivo principal de esta actividad será adoptar todas las posturas estudiadas hasta el momento, por lo cual, gracias a la silueta hecha en el suelo, entre los mismos compañeros se van a corregir si alguna de estas tiene algún error.		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.

En la quinta sesión se trabajó asignación corporal mantenida de todos los segmentos corporales en situaciones específicas de quietud, que a su vez ayudaron a evaluar el impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje de dichas posturas y su relación con la adquisición de una adecuada higiene postural.

Además, teniendo en cuenta los criterios de trabajo para el cumplimiento del desarrollo de la estrategia propuesta, se evidenció una buena recepción en cuanto a conocimiento teórico práctico, prevención de patologías y todo lo que respecta a higiene postural. Teniendo en cuenta que con ello se logró identificar que, si se cumplió con las expectativas en las sesiones, al fortalecer hábitos posturales adecuados en posturas estáticas, con lo que da pie para continuar trabajando con el desarrollo de la siguiente categoría que hace alusión a las posturas dinámicas, con carga y sin carga que permiten cumplir con el objetivo general de la presente investigación. Además, se desarrolló actividades grupales para que los estudiantes se reconozcan como individuos únicos y capaces de poseer una actitud postural que les permita desenvolverse en un contexto social, motivando al desarrollo de experiencias significativas que puedan ser aplicadas a largo plazo y seguir con un proceso en el cual consoliden un hábito de postura adecuado en el futuro.

Siguiendo con la línea de desarrollo se mostró importancia a las necesidades enfocadas en las posiciones dinámicas de los estudiantes, pretendiendo con ello fortalecer los músculos, trabajar

flexibilidad, acondicionamiento físico y respiración como aquellas herramientas básicas para poder adoptar una buena postura corporal ya sea con carga y sin carga de manera dinámica.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Saludamos de una manera cordial y afectiva, al compañero con el que tenemos menos interacción dentro del aula de clases. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: Postura dinámica se refiere a lo que se suele entender como una actividad física, y está íntimamente relacionado con el gasto energético, y si bien las posturas corporales también suponen un gasto energético adicional, su aspecto más destacable está relacionado con los riesgos de lesión muscular y sobreesfuerzos.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE LA SALUD MATERIALES: vasos desechables-cinta tiza-bombas-bastones –platillos-pelotas-madeja de lana-talento humano	
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
	TIPO DE CLASE:	FECHA: oct/22/2021

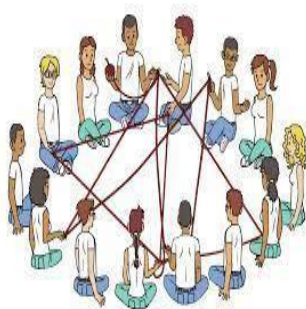
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL		DESARROLLO	HORA: 10am-12:30pm	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA DINAMICA DESPLAZAMIENTOS CON CARGA – SIN CARGA		GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 6	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE Desempeños				
Competencia motriz	Competencia axiológica	Competencia expresiva		
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.	CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.	LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal		
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	El juego del calentamiento Para entrar en calor los participantes tendrán que entonar una canción que dice “este es el juego del calentamiento, vamos a ver la orden del sargento” donde el docente que será	Descubrimiento guiado	

		el sargento responderá “¡jinetes a la carga!” y nombrará una parte del cuerpo para que los estudiantes generen movimientos con este, la canción se repetirá por las dos partes mientras el docente va sumando más zonas del cuerpo y los estudiantes tendrán que recordar y generar movimientos con todas a la vez.		
F.C	min	Armando el castillo para esta actividad se demarcará con anterioridad un sendero de recorrido, en su parte final habrá una figura de un castillo armado con vasos desechables, el cual tendrá que ser imitado por los estudiantes, puesto que ellos tendrán que ir transportando uno a uno los vasos, adoptando una postura correcta de desplazamiento, si en algún momento a algún participante se le llega a		 A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing a blue jacket over a green and white striped shirt. He is smiling and holding two red plastic cups, one in each hand, as if he is about to place them on top of a stack of three other red cups that are already on the ground. The background is plain white.

	caer el vaso este tendrá que devolverse y pasar a la parte final de la fila para esperar de nuevo su turno .el objetivo por parte del grupo es imitar la figura en el menor tiempo posible evitado percances ,el juego terminara una vez que hayan considerado que el castillo está listo, y posterior a esto el docente tendrá que revisarlo para dar el visto bueno. Gusanito de colores Para esta actividad el docente escogerá una pareja del grupo la cual llevará una bomba en medio de ellos sin dejarla caer, y otra la llevar el participante que esta adelante, mientras tanto los demás del grupo se ubicaran en diferentes partes del terreno cada uno con una bomba en sus manos ,el objetivo principal del juego consta en que la pareja escogida		
--	---	--	---

		valla transportando la bomba sin dejarla caer y adquiriendo una buena postura mientras busquen unirse uno a uno para hacer crecer el gusanito, ,mientras más valla creciendo más será la dificultad para desplazarse y transportar las bombas sin dejarlas caer ya que no se podrán utilizar las manos .el juego solo terminara cuando todos los participantes sean parte de la estructura a formar y se desplacen sin inconvenientes . Platillos y bastones En esta actividad el grupo se dividirá en dos (izquierda y derecha) y se ubicarán por parejas de manera que queden frente afrente sosteniendo de sus extremos dos bastones, en el capo de juego estarán ubicados unos platillos de lado a lado de manera lineal, solo los tres platillos		
--	--	---	--	---

		iniciales tendrán encima una bola y a su vez estarán separados por una distancia de un metro, la actividad consistirá en que cada pareja deberá agacharse de manera correcta adoptando una buena postura ,para luego juntar los bastones y que la bola quede encima de estos, cuando lo logren tendrán que trasportar la bola hacia el plato de adelante que está vacío con una correcta posición corporal y depositarla sí que esta se caiga, de esta manera tendrán que hacerlo hasta que una delas bolas llene el ultimo platillo ,para dar paso al otro grupo que hará la misma actividad pero esta vez de regreso teniendo en cuenta el trabajo cooperativo para un bien común .la actividad se dará por terminada cuando hayan pasado todas las parejas de los dos grupos.		
--	--	---	--	--

F.F		Telaraña En esta actividad para la vuelta a la calma el docente pedirá que el grupo se siente con una postura correcta formado un círculo, para luego hacer entrega a un participante una madeja de lana la cual tendrá que lanzar hacia el puesto de otro compañero al azar nombrando a su vez en voz alta un concepto, palabra, postura, conocimiento etc. Acerca de la higiene postural tratando de no repetir, a medida que se valla lanzado de uno a otro la lana se ira enredando hasta llegar al último participante, el cual ahora tendrá que lanzar la lana al anterior participante nombrando la palabra que él dijo con anterioridad, de esta manera tendrán que ir recordado todo lo que se dijo y lanzando la lana de vuelta para que esta se desenrede		
-----	--	---	--	--

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.

En la sexta sesión se comienza enfatizando las actividades teórico prácticas desde las posturas dinámicas, definidas como:

Aquella que requiere un mínimo gasto energético, surge de la correcta alineación articular de cada una de las cadenas biocinémicas que integran el sistema, lo que se traduciría en ausencia de fatiga muscular, de tensión residual, de dolor y sensaciones de incomodidad corporal” (Castiblanco, Silva, & Acosta, 2012, p.22).

La sesión dio inicio con un breve recuento de las posturas dinámicas, y algunos ejemplos de las mismas, donde se involucran emociones, se expresan sentimientos de alegría y satisfacción al reconocer en sí mismo y en sus compañeros las posturas adecuadas y la imagen corporal también se ve fortalecida, ya que cada uno de los estudiantes reconocen las posturas adecuadas en relación con lo aprendido y reflejado en sus pares; de igual manera lo manifiesta Fisher (1990) al aludir que la imagen corporal se resume a “el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en reposo o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”(p.122).

Además con esta sesión de trabajo se logró evidenciar que hay un gran interés por parte de los estudiantes por continuar con el desarrollo del proyecto, encontrando en el desarrollo de las actividades múltiples preguntas alusivas al tema, preguntas que permiten cumplir con el objetivo

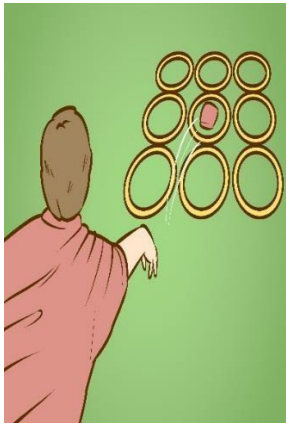
al evidenciar apropiación y adopción de nuevos términos y conocimientos. Por lo tanto se trabajó el calentamiento físico corporal, con el fin de fortalecer los músculos de todo el cuerpo para la realización de los juegos adecuadamente, ratificando su importancia según lo manifestado por Hernández, quien da a conocer que el calentamiento físico corporal es “la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo el máximo rendimiento”(Hernández, 1996.).

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA				
 Universidad de Na	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE			
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671		
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 10px; vertical-align: top;"> SALUDO: Los docentes junto a los estudiantes dirigirán una oración de gracias por un nuevo día de vida para poder trabajar. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: los desplazamientos con carga son cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento en sí. </td> <td style="width: 50%; padding: 10px; vertical-align: top;"> PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE CONocer MI CUERPO MATERIALES: hojas de block-chancha-tizas-cinta-pelotas-aros-talento humano </td> </tr> </table>			SALUDO: Los docentes junto a los estudiantes dirigirán una oración de gracias por un nuevo día de vida para poder trabajar. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: los desplazamientos con carga son cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento en sí.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE CONocer MI CUERPO MATERIALES: hojas de block-chancha-tizas-cinta-pelotas-aros-talento humano
SALUDO: Los docentes junto a los estudiantes dirigirán una oración de gracias por un nuevo día de vida para poder trabajar. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: los desplazamientos con carga son cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento en sí.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE CONocer MI CUERPO MATERIALES: hojas de block-chancha-tizas-cinta-pelotas-aros-talento humano			

CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: nov/5/2021		
		HORA: 10am-12:30pm		
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA DINAMICA DESPLAZAMIENTOS CON CARGA –SIN CARGA	GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 7		
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz	Competencia axiológica	Competencia expresiva		
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.	CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.	LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal		
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	Zonas de calentamiento Se ubicará al grupo de trabajo en círculo y se les explicará en que consiste el calentamiento, este será realizado por zonas ubicadas	Descubrimiento guiado	

		en distintos lugares del espacio, cada zona tendrá un estiramiento específico ya sea de tren inferior o tren superior, los estudiantes tendrán que pasar por cada uno de estas zonas realizando el ejercicio que corresponda una vez hayan pasado todos por cada ejercicio se dará por terminado el calentamiento.		
F.C	min	El puente del equilibrio Para este juego será necesario tener una cantidad grande de hojas de block las cuales tendrán que cubrir de manera lineal de un extremo al otro de la cancha sin dejar espacio entre ellas, formando una especie de puente, estas hojas serán transportadas y puestas en el suelo por cada participante de manera consecutiva adoptando una postura correcta de desplazamiento, el objetivo principal será que el primer participante haga el recorrido de ida y de vuelta valla trayendo		 A cartoon illustration showing a man and a woman participating in a balance exercise. The man, wearing a red shirt and blue pants, is standing on a single block with one foot, looking surprised. The woman, wearing a green shirt and yellow pants, is in a handstand position on a grid of blocks, looking down with a concerned expression. The blocks are arranged in a line on the floor.

		consigo las hojas que ha utilizado para formar el puente nuevamente tratando de no caerse en el recorrido guardando equilibrio de sus segmentos corporales ,con el fin de entregar las hojas al segundo participante, el cual cumplirá con la misma acción. El juego dará fin siempre y cuando todos los participantes del grupo hayan pasado de manera correcta. Marchemos juntos En este juego el grupo realizara una formación militar, la cual tendrá como objetivo principal desplazarse (marchar) todos en conjunto teniendo muy en cuenta el control postural y la alineación de su cuerpo ,el grupo tendrá que desplazarse por las líneas finales que enmarcan la cancha ,en este juego será válida la corrección entre compañeros puesto que se deberá ver una formación uniforme ,		 
--	--	--	--	--

		además de las correcciones que puede hacer el docente para lograr culminar el juego de una manera colectiva . Triki traka para esta actividad se formarán dos grupos en forma de fila que se ubicarán uno al lado del otro guardando una distancia prudente, seguido a esto el docente formará una cuadrícula 3x3 con ayuda de aros, el objetivo del juego es que salgan los primeros participantes de cada grupo de manera rápida transportando de forma adecuada y sin perder una postura correcta una pelota de un respectivo color ,la cual la ubicarán dentro de un aro y regresarán de vuelta para tocar la mano de los segundos del grupo que también harán lo mismo con una pelota de su color, de la misma manera los terceros lo harán ubicando las pelotas con sentido para formar la		
--	--	--	--	--

		lineal característica del triki traka, pero esto no se lograra ya que los participantes siguientes saldrán sin pelota pero si podrán acomodarlas a su favor o desacomodarlas para el contario en su turno ,el juego dará fin cuando uno de los dos grupos logre formal la línea de tres.		
F.F		Estirando las partes de mi cuerpo Los estudiantes tomaran un lugar cómodo dentro del terreno, seguido a esto el docente dirigirá la realización del estiramiento de miembros superiores e inferiores, con movimientos articulares, flexiones y extensiones de cada una de las partes corporales con el fin de reducir la tensión y brindar relajación muscular. Para terminar, proporcionamos aplausos para el grupo por el buen trabajo realizado		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.

La séptima sesión se enfocó a implementar algunos conceptos de las posturas dinámicas y los movimientos que se realizan y que a su vez se desencadenan a partir de esas acciones del diario vivir de los estudiantes, observando que las malas posturas aparecen en la etapa de desarrollo en la cual se encuentran dichos participantes además se dio a conocer que las alteraciones posturales se generan en la infancia, debido no solo a factores ambientales, sino también debido a la influencia de factores culturales y hereditarios, lo que implica una serie de complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, por lo cual se desencadenan las enfermedades o patologías más comunes en la columna, tal como lo determina D'Amours (1988) al anunciar que:

En la niñez se da un proceso muy marcado de desarrollo y maduración en aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales. Los cambios osteomusculares que en el pre adolescencia se presentan son muy irregulares debido a que no todos los segmentos y órganos corporales no crecen al mismo tiempo, de esta manera el cuerpo se encuentra muy vulnerable a problemas posturales y a riesgos de lesión osteomusculares debido a malos hábitos corporales. La infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición y comportamientos de hábitos de vida. (p.232).

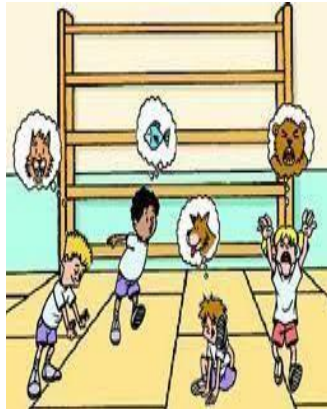
Es por tales situaciones personales encontradas, que, en esta sesión, se trabajó actividades enfocadas en el contexto y en las situaciones en el que se encuentran inmersos, los estudiantes,

generando conciencia postural en cada uno de ellos, entendida dicha conciencia postural como el reconocimiento del cuerpo en el entorno.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: El docente colocara tres imágenes pegadas en la puerta del salón que tendrán representados modos de saludo (chocar la mano-saludar con puño –abrazo). Los estudiantes tendrán que elegir cuál de estos usaran para saludar a los demás DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN: la postura dinámica se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE RECONCER LAS PARTES DE MI CUERPO MATERIALES: petos-fichas- pañoletas-pupitres-mochilas- pelotas-talento humano	
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: POSTURA DINAMICA	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: nov/12/2021
		HORA: 10am-12:30pm

SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: DESPLAZAMIENTOS CON CARGA – SIN CARGA		GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 8
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE Desempeños			
Competencia motriz		Competencia axiológica	Competencia expresiva
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.	LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE			
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza Gráfica
F.I	min	Mi color Para este juego el grupo se dividirá en dos, y a cada grupo se le designara un color (rojo - azul) consecuente a esto los grupos se dispondrán a ubicarse en el suelo en forma de hilera al mismo tiempo que se ubicaran de una forma sedente correcta dándose la espalda entre grupos, el docente tendrá la tarea de	Descubrimiento guiado 

		gritar uno de los dos colores, el color nombrado servirá como llamado para que el grupo al que le corresponda salga corriendo hacia la línea que tendrá al frente, mientras el otro grupo que no fue nombrado se dispondrá a atraparlos, en este juego es necesario poner mucha atención para su buen desarrollo.		
F.C	min	El arca de Noé En este juego el docente repartirá papelitos a todos los integrantes del grupo de manera secreta, estos papelitos tendrán en su interior el nombre de muchos animales, los participantes no tendrán que avisar a sus compañeros que animal les correspondió, puesto que esto será muy importante para el desarrollo de la actividad ,consecuente a esto el docente elegirá a un integrante al azar el cual deberá pasar al frente de los demás e imitar al animal que le toco sin pronunciar ningún		

		sonido ,la imitación solo se realizara con el cuerpo adoptando posturas y realizando pequeños desplazamientos característicos del animal teniendo en cuenta el control corporal de su cuerpo. El juego dará fin cuando toso los animales hayan sido descubiertos. mi pupitre para el desarrollo de este juego se utilizara el aula de clases como escenario ,el grupo tendrá que formarse en tríos, de cada trio dos participantes llevaran vendados los ojos y uno de ellos cumplirá con la tarea de ser el guía, con anterioridad el docente puso todos los pupitres en desorden y en todas las direcciones para que el trio cumpla con el objetivo del juego el cual consiste en que los dos integrantes que están cubiertos los ojos seguirán las indicaciones del guía el		
--	--	--	--	--

		cual les dará directrices para que sus compañeros valla arreglado los pupitres enfilas e hileras teniendo en cuenta siempre la posición y la postura correcta de desplazarse y de transportar elementos. El juego terminara para el trio cuando se considere que los pupitres están en una buena ubicación, para dar paso al siguiente grupo. Mochilas de colores Para el desarrollo de esta actividad el grupo se dividirá en parejas de trabajo, un integrante de la bina tendrá que ponerse de una manera correcta su mochila la cual tendrá que estar abierta, posterior a esto se dispondrá a correr por todo el lugar de juego, con el fin de que su compañero no pueda llenar las pelotas dentro de su bolso, ya que este segundo participante tendrá que perseguirlo y efectuar lanzamientos para lograrlo.		
--	--	---	--	--

		La actividad se hará por 5 minutos para que luego cambien de roles.		
F.F		Estirando y calmando mi cuerpo Para el estiramiento es necesario ubicar al grupo en parejas las cuales utilizaran su cuerpo para realizar estiramientos ,elongaciones, rotaciones entre otras en conjunto, las indicaciones las dará el docente, el cual ira generando tales movimientos de forma descendente de tal manera que empiecen desde la cabeza y terminen en los pies involucrando todas las partes del cuerpo, esto se realizara mientras el docente realizara una retroalimentación de todo lo visto acerca de la importancia de la higiene postural ,para que los estudiantes vayan interiorizando conocimientos significativos		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.

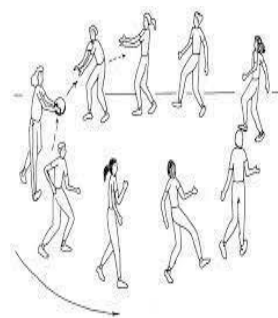
En la octava sesión, se determinó la necesidad de verificar la evolución de los estudiantes en cuanto a el desarrollo de su higiene postural en la (posición dinámica), por lo tanto esta sesión de trabajo se desarrolló, con el objetivo de comprobar la eficiencia de los juegos cooperativos planteados en clase para mejorar la postura dinámica con desplazamientos sin carga y con carga, en la ejecución de tales juegos cooperativos se utilizaron objetos como las sillas de trabajo y maletines, los cuales fueron el material elegido para dar a conocer subjetivamente la manera más adecuada de cargarlas o moverlas de un lado a otro sin generar complicaciones a nivel corporal, demostrándoles de esta manera que la posición estudiada es uno de los principales problemas posturales en escolares puesto que varias investigaciones realizadas por expertos, han dado a conocer que “se han detectado un alto índice de niños con problemas de columna que se deben al sobrepeso de las mochilas. Al parecer, en una gran mayoría de los niños que cargan mochilas pesadas, a veces transportando un peso mayor al de su propio cuerpo, padecen de dolor en su espalda que podrían transformarse luego en enfermedades osteoarticular crónicas.

Así mismo, se tiene en cuenta que, las mochilas pesadas producen un desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo hacia atrás, provocando una inclinación del cuerpo hacia adelante, causando tensión en cuello y espalda. Los expertos llegan a recomendar que el peso máximo que deben llevar a sus espaldas los escolares no sobrepase en un 10% del peso corporal del niño.

Finalmente se logra observar que los estudiantes llevan correctamente el maletín con sus dos correas en los hombros y al hacer el ejercicio de las sillas, se evidencia la adecuada carga y transporte.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de N	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla - Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: El docente colocara tres imágenes pegadas en la puerta del salón que tendrán representados modos de saludo (chocar la mano-saludar con puño –abrazo). Los estudiantes tendrán que elegir cuál de estos usaran para saludar a los demás DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN La postura dinámica es aquella que requiere un mínimo gasto energético y que surge de la correcta alineación articular de cada una de las cadenas biocinemáticas que integran el sistema, lo que traducirá en ausencia de fatiga muscular, de tensión residual, de dolor y de sensaciones de incomodidad corporal.	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE RECONCER LAS PARTES DE MI CUERPO MATERIALES: -petos-platillos- aros-balones- -colchonetas- maletines - talento humano	

CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO				
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: POSTURA DINAMICA		TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: nov/19/2021	
			HORA: 10am-12:30pm	
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: DESPLAZAMIENTOS CON CARGA –SIN CARGA		GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 9	
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz		Competencia axiológica	Competencia expresiva	
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.		CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.	LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal	
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	Pelota caliente En este juego de calentamiento el docente pedirá que el grupo se forme en círculo guardando una distancia prudente entre los integrantes. El docente	Descubrimiento guiado	

		tendrá en su poder una pelota la cual se tendrá que ir lanzando al azar entre todos los integrantes del grupo, con el fin de que la persona que tenga en su poder la pelota tendrá que efectuar un movimiento referente al calentamiento, para luego hacer un lanzamiento a otro compañero para que este siga la dinámica.		
F.C	min	Robando el tesoro En esta actividad se dividirá el grupo en dos los cuales tendrán un peto de un color distinto para cada uno, cada grupo tendrá un espacio determinado el cual estará dividido por una línea ,dentro de cada terreno se ubicaran 5 platillos en una esquina y la otra esquina se utilizara como cárcel .el objetivo del juego es que los dos equipos se enfrentaran para tratar de invadir el espacio con		

		desplazamientos equilibrados y robar los platillos del equipo contrario y transportarlos con una postura correcta ,pero si alguno de los participantes es tocado por el contrario este deberá irse a la cárcel para esperar que algún compañero logre pasar y tocarle la mano para que este quede de nuevo libre. Aros bailarines este juego será realizado por todo el grupo ,la actividad consiste en ubicar previamente balones dentro del círculo central de la cancha luego se hará entrega de un aro por participante ,la persona tendrá que ubicarse a una distancia de dos metro del círculo central, el objetivo de esta actividad será que cada uno tendrá que hacer girar el aro lo más que pueda ,mientras saldrá		
--	--	---	--	---

		rápidamente a recoger del círculo central la mayor cantidad de balones y llevarlos a su lugar, si el aro deja de rodar y cae al suelo el participante no podrá llevar el elemento, puesto que solo se puede hacer mientras el aro está girando. En el desarrollo de toda la actividad se tendrá en cuenta la adopción de una buena postura para el desplazamiento, y el transporte de elementos. Piedra papel o tijera Para la realización de este juego se tendrá que dividir el grupo en dos y formar previamente un sendero con aros, en cada extremo del recorrido estarán ubicados en fila los dos grupos, cada integrante del grupo tendrá que llevar consigo con una postura correcta su maletín y dentro de este un balón, al estímulo		
--	--	--	--	---

		auditivo del docente el primer integrante de cada grupo saldrá rápidamente para hacer el recorrido pasando por la mayor cantidad de aros posibles ,cuando los dos contrincantes se encuentren en un punto del recorrido tendrán que jugar a piedra papel o tijera ,el ganador podrá seguir avanzando mientras el segundo del otro grupo tiene que salir velozmente para tatar que de parar el desplazamiento ,de manera que otra vez se encuentren en un punto y se vuela a jugar piedra papel o tijera ,los demás tendrán que estar pendientes para su turno por si el integrante de su equipo pierde .puesto que el objetivo principal será de no hacer recorrer al contrario y tratar de llevar el mayor número de balones hacia el otro lado		
--	--	---	--	--

		,el equipo que tenga más balones tendrá que realizar una penitencia .		
F.F		Yoga Para la vuelta a la calma todos los participantes tendrán que utilizar una colchoneta y sobre ella adoptar la posición básica de meditación ,después de esto el docente pedirá que cierren su ojos y que no haya ningún tipo de ruido destacando la concentración y el control corporal para ejecutar una correcta respiración con inhalaciones profundas y exhalaciones lentas con el objetivo de buscar una relajación de su cuerpo		

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.	Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.

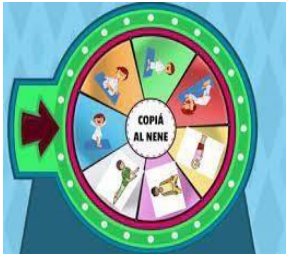
En la novena sesión fue satisfactorio evidenciar que los estudiantes por medio del desarrollo de las diferentes actividades enfocadas en el juego cooperativo, han logrado no solo apropiarse de los temas socializados en clase, sino también poner en práctica los conocimientos adquiridos, además no solamente se puede evidenciar que el tema estético va fortaleciéndose, sino más bien las adecuadas posturas en busca de una buena salud corporal, así mismo los participantes hasta el momento reconocen las diferentes posiciones, reconocen los efectos y dolores causados por una mala postura y distinguen las lesiones o enfermedades estudiadas, desencadenadas de una inadecuada postura corporal, en causa de esto se logra afirmar que ya existe una conciencia de su esquema corporal en su diario vivir, ellos manifiestan que su cuerpo se siente mejor con algunos juegos que se realiza en clase y con el conocimiento que se les ha brindado. En una segunda instancia se constató en la práctica que si se logra cumplir con el objetivo de las actividades en el cual cada uno de los estudiantes a partir de su autonomía logra poner en práctica los ejercicios adquiriendo nuevos hábitos corporales saludables.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN
FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO: NICOLÁS ESTEBAN ORTEGA		
 Universidad de Nariño	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA Km 7 Vía Panamericana Sur Botanilla – Catambuco	TELÉFONO: 7217671
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: Los estudiantes tendrán que ir pasando uno a uno y saludar a sus compañeros de una manera creativa, consecuente a esto el docente dirigirá un saludo fraternal a todo el grupo. DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN:	PROYECTO DE ESCUCHA: REFLEXIONAR SOBRE EL VALOR DE RECONCER LAS PARTES DE MI CUERPO MATERIALES: ruleta de carton-imagenes -aros-balones-pupitres-tizaas-talento humano	
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO: HIGIENE POSTURAL	TIPO DE CLASE: DESARROLLO	FECHA: Dic/3/2021
		HORA: 10am-12:30pm
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR: POSTURA ESTÁTICA-DINÁMICA	GRADO: QUINTOS	SESIÓN # 10

POCICON BIPEDA,SELENTE YASENTE DESPLAZAMIENTOS CON CARGA –SIN CARGA				
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE				
Desempeños				
Competencia motriz	Competencia axiológica	Competencia expresiva		
DESARROLLO MOTOR Realizo posturas correctas y adopto posiciones corporales adecuadas propias de las técnicas de movimiento dentro del contexto escolar.	CUIDADO DE SI Identifico y comprendo con claridad los beneficios de adquirir hábitos posturales correctos para garantizar una buena condición física y de salud.	LENGUAJES CORPORALES Reconozco como las emociones y el estado de ánimo repercuten directamente en mi postura corporal		
ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min	Después de hacer un par de calentamientos en cuanto a las partes del cuerpo, se procederá a dar inicio al juego de	Descubrimiento guiado	

		El péndulo para esta actividad se formará grupos de tres estudiantes, una vez formados los grupos, se desplazan libremente por el espacio de juego, un estudiante de cada grupo se tendrá que situar frente a otro, ubicados a una distancia de 50 cm. el tercer miembro del grupo se coloca en el centro entre sus dos compañeros, el estudiante del centro sin desplazarse, deberá balancearse hacia delante y hacia atrás en posición bípeda , mientras que sus dos		
--	--	--	--	--

		compañeros tendrán que controlar ese balanceo haciéndole adoptar una buena postura o corrigiendo ciertas falencias que pueda presentar		
F.C	min	La ruleta del conocimiento Para este juego todo el grupo se ubicará en una posición sedente correcta dentro del centro de la cancha formando un círculo. Al frente de ellos se ubicara una ruleta la cual tendrá imágenes de posturas corporales y preguntas acerca de la higiene postural .el objetivo de esta		

		actividad se basa en que cada estudiante tendrá la oportunidad de hacer girar la ruleta y realizar la postura que salga con un correcto control corporal ,de lo contrario si sale una pregunta este tendrá que responderla ,en el caso de que no sea respondida de una manera correcta el grupo podrá brindar pistas a su compañero para poder dar paso al siguiente participante. La actividad culminara una vez hayan pasado todo el grupo. Bolos Para este juego el grupo se dividirá		 
--	--	--	--	---

		en dos, los cuales a su vez tendrán que elegir cada uno un participante que cumplirá el rol de lanzador, el objetivo de esta actividad será que el primer grupo se ubicara en una formación militar formando una figura cuadrada teniendo en cuenta que tendrán que adoptar una posición bípeda correcta ,teniendo su cuerpo en total quietud, mientras tanto el lanzador del otro grupo el cual estará ubicado a unos 7 a 8 mts efectuara un lanzamiento de un balón con el fin de tumbar la mayor cantidad		 The illustration shows a group of children on a grassy field. One child in the center is throwing a ball towards a group of children who are standing in a square formation. Other children are scattered around, some looking on and others being hit by the ball. The scene is lively and depicts a cooperative game activity.
--	--	---	--	---

		de pinos (participantes) que están frente de él. Esta actividad se realizará por un tiempo prudente determinado por el docente, este mismo tiempo se tendrá en cuenta para el otro grupo cuando se haga cambio de roles, el equipo que haya tumbado más pinos será el ganador Explotando la bomba En esta actividad se dividirá el grupo en dos, y se ubicara una fila de pupitres por grupo a una distancia prudente, encima de los asientos se encontraras unas		
--	--	--	--	--

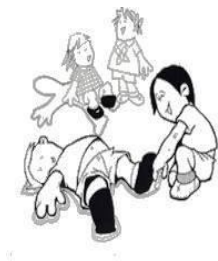
		bombas llenas de aire, las cuales tendrán que ser explotadas a sentones(3) por cada uno de los participantes de los grupos ,tratando de adoptar una posición sedente correcta, si el participante no lo logra tendrá que dar paso a su otro compañero y esperar un nuevo turno ,cada grupo contara con cierto tiempo para que sus participantes pasen uno a uno y cumplan con la acción, con el fin de explotar la mayor cantidad de bombas, el grupo que haya explotado más será el ganador . Lanzando el aro		
--	--	---	--	--

		para esta actividad será necesario dividir el grupo en dos, cada grupo escogerá un participante para cumplir con el rol de bastón el cual tendrá que ubicarse al frente a 6 metros de todo su grupo, adoptando una posición bípeda correcta en total quietud, mientras tanto los demás participantes de su grupo se ubicaran en fila de tras de una línea sosteniendo cada uno de ellos un aro el cual será lanzado para pretender introducirlo en el bastón, si de alguna manera algún de estos		
--	--	---	--	--

		participantes no lo logra tendrá que ceder el tuno y pasar al final de su fila ,los dos grupos comenzaran al mismo tiempo, y terminaran cundo lo determine el docente ,el grupo que haya introducido más aros será el ganador. Hay que tener en cuenta que mientras se realiza la acción todos lo compañero deberán animar al lanzador de turno demostrando compañerismo por un bien en común.		
--	--	---	--	--

F.F

Dormilones
para esta actividad de vuelta a la calma será necesario dibujar con anterioridad unas siluetas en el suelo por todo el terreno haciendo alusión a una correcta posición yacente, después de esto se les pedirá a los participantes que elijan una de estas siluetas y adopten su cuerpo a estas, luego que el docente crea que todos están con una correcta postura, les pedirá que cierren sus ojos, y relajen su cuerpo como si fuesen a dormir, con el fin de descansar de una manera correcta



		por todas las actividades hechas anteriormente .		
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
Conceptual		Procedimental	Actitudinal	
Comprende la importancia de la higiene postural dentro del desarrollo integral de la persona.		Participa de manera activa en los diferentes juegos cooperativos propuestos en pro de la adquisición de hábitos posturales adecuados.	Demuestra empatía por la condición corporal del compañero, para un óptimo desarrollo de las diferentes actividades.	

En la décima sesión cuyo objetivo se encaminó en mejorar y retroalimentar las sesiones anteriores enfocándose en la postura dinámica y estática, mediante actividades que involucraron posiciones en quietud al mismo tiempo que movimientos y desplazamientos sin carga y con carga aprovechando los espacios de la institución y los recursos didácticos, con la intención de afianzar la adecuada manera de transportar elementos de un lado a otro utilizando una posición correcta.

Para concluir el análisis de la investigación, y teniendo en cuenta que se cumplió satisfactoriamente con la ejecución de una fase inicial, la cual hacía referencia a un diagnóstico de los hábitos posturales mediante la entrevista y una fase central en la cual se desarrolló una serie de actividades apoyadas en el juego cooperativo con posturas estáticas y dinámicas, se da paso a describir el impacto que se alcanzó al desarrollar dicha estrategia pedagógica, inmerso en el tercer objetivo específico de esta investigación.

5.3 Determinar el impacto que genera la estrategia pedagógica en el mejoramiento de la higiene postural a través de la clase de educación física en los estudiantes de los grados quinto de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe

En la ejecución del tercer y último objetivo específico, se efectuó la post entrevista, teniendo en cuenta que fue la misma que se aplicó en la fase inicial del proceso de investigación. Esta se empleó con la proyección de recolectar datos finales del proceso trabajado durante toda la fase investigativa, con el fin de diagnosticar, y contrastar los diferentes hábitos y conductas posturales actuales y poder distinguirlos y diferenciarlos en un antes y en un después de todo el proceso postural, y de la misma manera poder determinar si el proceso metodológico dentro de la clase de educación física, respondió y tuvo impacto positivo al momento de dar solución al objetivo general.

Teniendo en cuenta las posiciones y sus variantes más adoptadas en el diario vivir de los estudiantes; posición estática, sentados (posición sedente), de pie (posición bípeda) y acostados (posición yacente) y algunas otras posiciones propias de la postura como la posición dinámica (desplazamientos con carga), (desplazamientos sin carga) que al ser mal efectuadas causarían déficit corporal, la entrevista se orienta en responder a situaciones reales en cuanto a la siguiente premisa.

La entrevista se estructuró para ser respondida de manera individual, constó de 12 preguntas que permitieron indagar y determinar subjetivamente los hábitos posturales que luego de todo el proceso de intervención pedagógica los estudiantes asimilaron o mejoraron. Al momento de responder, se pudo evidenciar que expresaron, nuevas condiciones de mejoría en cuanto, a su conciencia postural y en cuanto a la buena adopción de posturas acordes a su peso, a su edad, a su espacio y a las actividades a realizar, así teniendo en cuenta cada una de las posiciones posturales que adquiere el estudiante en cualquier escenario, ya sea deportivo, escolar o en el contexto donde se desenvuelven, se respondió de manera concisa cada pregunta.

Para la resolución del cuestionario, los estudiantes contaron con un periodo de tiempo prudente, con el fin de que cada estudiante diera solución a la entrevista de manera natural y

tranquila, respondiendo a cada pregunta con la mayor certeza y sinceridad en lo competente a la temática trabajada, logrando que cada respuesta sea lo más subjetiva posible y a su vez poder con ello determinar el cambio generado por la estrategia metodológica utilizada en el proyecto.

Al examinar meticulosamente cada respuesta dada por los estudiantes, se logró comprender la conciencia postural que han adquirido durante el proceso investigativo, partiendo desde la forma como ellos respondieron su cuestionario al momento de sentarse en sus mesas de estudio, dejando ver que en su mayoría adoptaron una correcta postura. Por otra parte, las respuestas que acertaron en el cuestionario, fueron mucho más concisas que las iniciales, con lo que se asume que los estudiantes, han fortalecido y creado en su cuerpo hábitos de vida saludable y comprenden la importancia de controlar su cuerpo posturalmente.

Por otra parte, los estudiantes refieren que no han dejado de cargar y desplazarse con objetos no adecuados a su fisionomía, pero expresan con gran seguridad cual es la manera correcta de hacerlo

En referencia a la postura al momento de acostarse, en la primera entrevista que se realizó, las respuestas de los estudiantes variaron en todos los sentidos, se brindó tres opciones de respuesta, pero la más frecuente de ellas fue la postura boca abajo, sin embargo, después de todo el proceso metodológico, se evidenció con certeza que la mayoría de los niños cambiaron su forma de descansar y de mantener una posición yacente correcta.

Frente a la forma de transportar los útiles de estudio al colegio o a la casa, se logró determinar el cambio oportuno y acertado, pues la forma de cargar sus útiles escolares mejoró, utilizando los dos correas del bolso para cargarlo y haciendo uso de los dos hombros para facilitar su carga, minimizar el peso y la incomodidad, al mismo tiempo que expresaron el alivio que sienten al desplazarse, pues el peso del bolso es equitativo para cada lateralidad

En cuanto a la manera de sentarse en sus mesas de estudio, y en los diferentes contextos donde se mire involucrada esta posición, en el proceso se notó un cambio significativo, dado que reconocieron que la forma adecuada de sentarse se estructura a partir de la espalda erguida,

apoyada en el espaldar de la silla y las piernas juntas, sobre la superficie del suelo, los brazos y codos sobre la mesa de estudio, reconociendo las consecuencias de sentarse mal, las cuales conllevan a daños musculares, estéticos y de salud.

De igual manera respondiendo a la pregunta que involucra la postura bípeda, los estudiantes asimilaron procesos metodológicos, que hicieron posible el mejoramiento de aquel hábito postural, no en su totalidad, pero si en gran porcentaje, en virtud de ello, la conciencia postural que asumieron los estudiantes aumentó en gran escala, son conscientes que el caminar, el correr, el desplazarse son actividades muy singulares que cumplen con unas ordenes posturales específicas.

Por último, de una manera general se llevó a cuestión a los estudiantes sobre los efectos que genera adoptar malas posturas en los diferentes contextos que se enmarcan su diario vivir, a lo cual los estudiantes respondieron con claridad y con mayor conciencia de su corporeidad, frente a los perjuicios que estas posturas traen a corto, a mediano y/o a largo plazo.

Al realizar el proceso de comparación de estas evidencias, se logró identificar a lo largo de todo el proceso, que la comparación de los resultados arrojados por la primera y segunda entrevista, dieron pie a diferenciar y distinguir el cambio favorable y la mejoría de los diferentes hábitos posturales antes y después de poner en juego la estrategia pedagógica por medio de la clase de educación física, lo que permitió determinar que el proceso investigativo que involucro a los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, cumplió a cabalidad con el objetivo general, “contribuir al mejoramiento de la higiene postural”.

Sin lugar a duda, el proyecto focalizado hacia la mejora de la higiene postural y la calidad de vida de los estudiantes fue satisfactorio, puesto que se aportó significativamente a la adquisición de hábitos posturales adecuados en los estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe, ya que, a través de la ejecución de la estrategia pedagógica, se logró en los estudiantes fortalecer conocimientos teóricos y prácticos de la higiene postural. Además se suministraron espacios de conocimiento, de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a través de las competencias que se tuvieron en cuenta dentro de los

juegos cooperativos en las clases de educación física; Asimismo también se sensibiliza de la necesidad de adoptar posturas estáticas y dinámicas correctas, con el fin de evitar lesiones a futuro, demostrando que la utilización de estrategias pedagógicas coadyuva a la adquisición de aprendizajes significativos, especialmente en niños, niñas y adolescentes, generando en los estudiantes habilidades para la vida, cumpliendo con las expectativas de la investigación y con su objetivo encaminado a contribuir al mejoramiento de la higiene postural mediante juegos cooperativos como estrategia pedagógica en las clases de educación física.

De igual manera es importante resaltar y concluir que la educación física es una disciplina integral, que desarrolla al ser humano en las diferentes dimensiones que lo comprenden, física, mental, espiritual y salud, por lo cual se reconoce por medio de este proceso investigativo que el docente de educación física, centrado principalmente en criterios éticos, puede desarrollar diferentes estrategias para aportar soluciones de alguna manera a múltiples problemáticas, siendo la actividad física la herramienta para alcanzar un equilibrio integral.

Finalmente, cabe mencionar que el desarrollo de esta investigación, involucra no solo conocimientos, sino también experiencias personales, no solo se cumple con un objetivo pedagógico, sino que también se plasma un proceso de enseñanza- aprendizaje basado en los valores y en la experiencia mutua de aprendizajes entre estudiante y maestro, donde el compartir historias de vida, hace que el quehacer de un educador físico tenga un valor moral y genere con ello un compromiso de trabajar éticamente por impulsar la actividad física, como mecanismo de recreación y sobre todo de bienestar físico, emocional, espiritual, personal y grupal.

CONCLUSIONES

Este trabajo investigativo aportó significativamente a la adquisición de hábitos posturales adecuados en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora De Guadalupe, ya que, por medio del desarrollo de la estrategia pedagógica, se logró en los estudiantes fortalecer conocimientos teórico y prácticos en cuanto a la higiene postural, mejorando significativamente su postura.

Con el desarrollo de esta investigación, no solo se ejecutó de manera satisfactoria el proyecto investigativo, sino que además se brindaron espacios de conocimiento, de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a través de los juegos cooperativos dentro de las clases de educación física.

Mediante el desarrollo de la estrategia pedagógica, se logró sensibilizar en cuanto a la necesidad de adoptar posturas estáticas y dinámicas correctas, con el fin de evitar lesiones a futuro como la cifosis, la escoliosis y la lordosis, siendo estas las más comunes y desencadenadas por una mala postura corporal.

De igual manera se logra concluir que la educación física es una disciplina de carácter integral, que trabaja en el ser humano sus diferentes dimensiones, física, mental, espiritual y de salud, por lo cual se reconoce mediante esta investigación que el docente de educación física, basado en criterios éticos, puede proponer, diseñar y desarrollar múltiples estrategias para prevenir enfermedades, siendo la actividad física la herramienta para alcanzar un equilibrio integral del ser humano.

Así mismo la utilización de estrategias pedagógicas coadyuva a la adquisición de aprendizajes significativos, especialmente en niños, niñas y adolescentes, generando en los estudiantes habilidades para la vida y estimulaciones corporales encaminadas a la corrección y mejora de posturas erróneas.

Según los resultados obtenidos por el proceso investigativo se concluye que los vínculos cooperativos inmersos en la educación física son una buena herramienta mediadora que proporciona equilibrio emocional y estabilidad postural.

Con el desarrollo de esta investigación, se cumple con las expectativas planteadas, cumpliendo con su objetivo general proyectado a contribuir al mejoramiento de la higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora De Guadalupe, mediante los juegos cooperativos como estrategia pedagógica en las clases de educación física.

Por último , cabe resaltar que en el desarrollo de esta investigación en un contexto educativo, en el cual se involucran no solo conocimientos, sino también experiencias personales, no solo se cumple con un objetivo pedagógico, sino que también se plasma un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en los valores, en el respeto, en la experiencia mutua de aprendizajes entre estudiantes, donde el compartir historias de vida, hace que el que hacer de un educador físico tenga un valor moral y genere con ello un compromiso de trabajar éticamente por impulsar la actividad física, como mecanismo de recreación y sobre todo de bienestar físico, emocional, espiritual, personal y grupal.

RECOMENDACIONES

A toda la comunidad educativa, es de gran importancia manifestarles que se debe generar y brindar espacios donde se promueva la actividad física no solo como mecanismo de recreación, sino también como una herramienta básica para garantizar el bienestar integral de las personas, lo cual genere experiencias significativas de conciencia sobre la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Se recomienda al área de educación física, implementar dentro de sus contenidos curriculares espacios proyectados a la promoción de la higiene postural, y de hábitos de estilos de vida saludable más profundos, enfocados hacia la primaria, lo cual garantizara un mejor desarrollo comprendido desde muchos aspectos que comprenden al niño.

Se sugiere que, mediante la clase de educación física, se siga proyectando el fortalecimiento de la adquisición de hábitos posturales adecuados, de tal forma que la estrategia pedagógica no solo se desarrolle con un grupo determinado, sino que a su vez haga parte de las actividades lúdicas con toda la población estudiantil, puesto que las edades en las que se encuentran los niños, niñas y adolescentes es la edad precisa para corregir los malos hábitos adquiridos.

Se aconseja hacer llegar la valoración de estos temas implementados a los estudiantes a sus respectivos padres para realizar un soporte y desarrollar la tarea en conjunto, ya que la situación de la higiene postural no tan solo se presenta en el ambiente estudiantil, sino también en el contexto familiar, lo cual da garantía de un trabajo más completo y significativo a su vez.

En última instancia se invita a proseguir con esta investigación realizando estudios longitudinales en todos los segmentos corporales del niño y arrojar así un diagnostico postural más preciso el cual permita a nuevos investigadores participa e interactuar activamente en la intervención de la higiene postural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, L. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: Bases para una medicina de prevención. *Revista Universitaria médica*, 29-42. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2310/231018676001.pdf>
- Aldrete, M. (2004). *Para educar mejor*. Barcelona , España: Ediciones palabra S.A.
- Americam Academy Of Orthopaedic Surgeons. (2008). *Posture and Low back pain. A report of the Posture*. s.l: A report of the posture.
- Blasco, E., & Pérez, J. (2017). *Metodología de la investigación en Educación Física y deportes*. Alicante , España : Universidad de Alicante .
- Bonilla, E., & Castro, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos*. Santa Fe de Bogotá, Colombia : Grupo Editorial norma.
- Bozal, V. (2000). *Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas*. Barcelona , España: Visor.
- Calais, G. (1995). *Anatomía para el movimiento: Bases del ejercicio*. : 185. Barcelona, España: Los libros de La Liebre de marzo.
- Castiblanco, J., Silva, E., & Acosta, L. (2012). *Caracterización postural en preadolescentes del colegio Santo Tomás de Aquino de la ciudad de Bogotá. Tesis de pregrado*. Bogotá D.E. , Colombia: Universidad Santo Tomás de Aquino.
- Ceballos, O. (2009). *Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y tercera edad*. México D.F, México : trillas.
- Chacón, F., Ubago, J. L., La Guardia, J. J., Padial, R., & Cepero, M. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. *Retos*(34), 8-13. . doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.54319>
- Constitución Política de Colombia*. (1991). Bogotá D.C, Colombia : Legis.
- Croce, B., García Gabaldón, J., & Aullón de Haro, P. (2021). *Estetica como cienica de la expresión y lingüística general*. Barcelona , España : Casimiro Libros.

- D'Amours, Y. (1988). *Activité physique. Santé et maladie*. Québec,, Québec: Bibliothèque Nationale du Québec:.
- Daza, L. (2007). *Evaluación Clínico- Funcional Del Movimiento Corporal Humano*. Bogotá D.C, Colombia : Editorial Médica Panamericana.
- Equihua, A. (2007). *La educación física en la formación integral de los estuđianes de primaria*. Zamora: Universidad Pedagógica Nacional. Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/25310.pdf>
- Fisher, S. (1990.). *La evolución de los conceptos psicológicos sobre el cuerpo*. Nueva York, NY, EE. UU, Estados Unidos : Guilford Press.
- Gimenez, E. (2016). Hábitos posturales y alteraciones raquídeas en escolares. *REDI - Repositorio Digital de la Universidad FASTA*, 83. Obtenido de http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1069/2016_K_002.pdf?sequence=1
- Hernández, J. (1996.). *Educación Física para primero de B.U.P.* Barcelona, España : Ed. Paidotribo.
- Hernández, L. (2007). *El aprendizaje cooperativo como metodología de trabajo en la clase de Educacion Fisica* (1a. ed.). Sonora, México : Profa. Obtenido de <https://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/ElAprendizajeCooperativoComoMetodologia.pdf>
- Institucion Educativa Nuestra Señora de Guadalupe. (2009). *Plan Educativo Institucional. PEI*. San Juan de Pasto, Colombia : s.e.
- Kendall, P., & Geise, M. (2000). *Pruebas, funciones y dolor postural*. Madrid, España : Marban.
- Laíño, F. A., Santa María, C. J., Bazán, N. E., & Mainero, D. D. (22 de Abril de 2013). *El peso transportado en las mochilas escolares: Un estudio en cuatro escuelas de la región metropolitana de Buenos Aires, Argentina*. Recuperado el 10 de Octubre de 2020, de Rev. salud pública.: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v15n5/v15n5a11.pdf>
- López Aguilar, B., & Cuesta Vargas, A. I. (2007.). Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. *Revista De Estudios De Juventud*.(79), 147-

156. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/28215862_Higiene_postural_y_ergonomia_en_el_ambito_escolar_una_perspectiva_desde_la_fisioterapia
- Lozada, C. (2006.). Los juegos en la educación postural en escolares de la enseñanza primaria en la provincia de Las Tunas a través de la Educación Física. *Revista Digital*.
- Manjón, Daniel; Lecena, Manuel. (2010). *El juego cooperativo como medio de fomento de valores en las clases de educación física en primaria en las escuelas profesionales sagrada familia*. Informe II congreso internacional de didácticas. Obtenido de <https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/2762/235.pdf?isAllowed=y&sequence=1#:~:text=%E2%80%9CLos%20Juegos%20Cooperativos%20son%20propuestas,el%20acercamiento%20a%20la%20naturaleza>.
- Martín, M. L., Mora, M., & Piña, E. (mayo-agosto de 2007). La investigación como eje transversal en la formación docente: una propuesta metodológica en el marco de la transformación curricular de la UPEL. *Revista Laurus*, 13(24), 173-194. Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=76111485009>
- Martinez, A. (2014). *Efectos de un Programa de Educación Postural sobre el Morfotipo Sagital del Raquis, la Extensibilidad de la Musculatura Isquiosural y Psoas Iliaco y la Resistencia Muscular Abdominal y Lumbar en Escolares de Educación Secundaria*. Murcia, España: Universidad de Murcia. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/37826>
- Ministerio de Educación Nacional. (1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1995: por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo*. Bogotá D.C, Colombia: MINEDUCACIÓN. Obtenido de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Miralles, R. (. (1998). *Biomecánica clínica del aparato locomotor*. Barcelona, España: Masson.
- Molano, N. (2004). Características posturales de los niños de la escuela "José María Obando" de la ciudad de Popayán. *Lecturas. Educación física y deportes*(70), 6. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=810534>

- Moreira, M. G. (2012). *Alineación postural en niñas de 8 a 10 años de edad, que practican Gimnasia Artística Femenina en n club de San Martin de los Andes*. Mar de Plata, Argentina : Universidad Fasta.
- Müller, A., Capará, M. B., & Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *An. Fac. Cienc. Méd.* , 51(2), 79-86. Obtenido de <http://scielo.iics.una.py/pdf/anales/v51n2/1816-8949-anales-51-02-79.pdf>
- Nava, J. (2016). *La comprensión hermenéutica en la investigación educativa*. Obtenido de investigacioneducativa.idoneos.com: <https://investigacioneducativa.idoneos.com/349683/>
- Nixon, & Jewllet. (1980). *Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria Madrid*. España:: Gymnos Editoria.
- Perez, A., & Magallanes, C. (Enero-marzo, de 2004). Valoración de defectos posturales en niños veracruzanos. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación.*, 16(1), 23-25.
- Porras Gil, C. (2010). *Arte Islámico*. Madrid, España:: CVG (Creaciones Vincent Gabrielle).
- Porras, C. (2010). *Arte Islámico*. Madrid, España: CVG (Creaciones Vincent Gabrielle).
- Quintana, N., Noguerasb, A., Barbero, F., Méndez, J., Rubens, J., & Calvo, F. (junio de 2004). Relación entre la postura sedente y el mobiliario utilizado por una población escolar. *Elseiver: Revista Iberoamericna de fisioterapia y kinesiología*, 7(1), 22-34. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulorelacionentreposturasedenteel13063601#:~:text=La%20postura%20sedente%20podr%C3%ADa%20definirse,sea%2C%20es%20mayor%20que%20en>
- Ramos, D; González, JL; Mora, J., , Mora, M. (30 de Septiembre de 2005). Análisis de la postura sedente en una población escolar a través de un cuestionario y su posible influencia en las algias vertebrales. *Rev Pediatr Aten Primaria*, 7, 377-393. Recuperado el 5 de Octubre de 2020, de Rev Pediatr Aten Primaria.: http://archivos.pap.es/Empty/PAP/front/Articulos/Imprimir/_OrCjUxDG4cqbjnYoc7XUvj0D4tv8jHo6
- Rebelatto, J., Alburquerque, F., & Silva, L. (03 de 04 de 2013). *Identificación de las alteraciones en los hábitos de estudiantes respecto al transporte de material escolar*. Obtenido de de

sciencedirect.com: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563804731065#!>

Renzi, G. (2017). *Educacion fisica y su contribucion al desarrollo integral de los niños en la primera infancia.* : *Direccion General de cultura y educacion.* Provincia de buenos Aires., Argentina : Dirección General de cultura y educación.

Rosero, R., & Bernaza, P. (Jan./Apr de 2010). Perfil postural en estudiantes de fisioterapia. *Aquichan*, 10(1). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972010000100007

Ruano, J. M., Palafox, R., & García, N. (octubre - diciembre de 2007). *Las mochilas en los escolares y su asociación con el dolor de espalda. Acta Médica Grupo Ángeles. Volumen 5, No. 4, octubre-diciembre 2007, 5(4), 225-227.* Obtenido de [clinicatoa.com](http://www.clinicatoa.com): <https://www.clinicatoa.com/single-post/mochilas-escolares-un-verdadero-dolor-de-espalda>

Sánchez, J. G. (2011). La coordinación dinámica general. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(157). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd157/la-coordinacion-dinamica-general.htm>

Tamayo, M. (1999). *Aprender a investigar: modulo II.* Santa Fe de Bogotá, Colombia : Arfo editores Ltda.

Thies, A. M., Capara, M., & Clemotte, L. M. (agosto de 2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *An. Fac. Cienc. Méd.*, 51(2). Obtenido de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492018000200079

Trigo, M. (2013). *Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia.* Madrid , España : Escuela de Educación Campus Sonia.

Vargas, I. (2017). *La entrevista en la Investigación Cualitativa: nuevas tendencias y retos.* San José de Costa Rica , Costa Rica : Universidad Nacional de Costa Rica. Obtenido de <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-entrevista/>

- Varillas, E., & Vargas, A. (25 de 10 de 2017). *La entrevista en investigación cualitativa*. Obtenido de academia.edu: https://www.academia.edu/37803340/La_entrevista_en_investigaci%C3%B3n_cualitativa
- Velasquez, C. (2017). *La pedagogia de la cooperacion en la Educacion Fisica*. España: Kinesis. Obtenido de <https://editorial-kinesis.com/libreria-kinesis/edufisica/la-pedagogia-de-la-cooperacion-en-educacion-fisica/?v=42983b05e2f2>
- West, D., & Bucher, C. (1999). *Fundamentos de la Educación Física y de los deportes*. Boston: WVB/MacGraw-Hill.
- Wilmoth, S. K. (1986). *Leading Aerobic Dance Exercise*. Edición: 1ª ed. Obtenido de <https://www.amazon.com/-/es/Susan-K-Wilmoth/dp/0873220447>

ANEXOS

ANEXO A. FORMATO DE ENTREVISTA

IDENTIFICACION PARTICIPANTE

Nombres: _____

Apellidos: _____

Sexo: _____

Edad: _____

Grado de escolaridad: _____

A continuación, usted encontrara una serie de preguntas que servirán de guía para medir el impacto que se pretende obtener a través del desarrollo de una propuesta pedagógica en la clase de educación física que está encaminada a mejorar su postura corporal; por lo tanto, se requiere toda su sinceridad posible y agradezco de antemano su colaboración para que este proyecto se realice satisfactoriamente.

1. ¿Qué entiende usted por higiene postural?

2. ¿Qué actividades realiza después del colegio (¿Ej. Dormir, algún deporte, trabajar, etc.?)

3. ¿En sus actividades de la vida diaria usted considera que adopta posturas dolorosas?

a. si b. no

En caso de ser afirmativa, ¿cuáles? _____

4, ¿En sus actividades de la vida diaria, ya sea dentro de la institución educativa o fuera de ella, usted levanta personas o cargas pesadas?

a. si b. no

En caso de ser afirmativa, ¿cuáles? _____

5. ¿siente dolor de espalda cuando está sentado o acostado?

6. ¿Cuándo se acuesta en la cama cual es la posición más habitual?

a. Boca Abajo

b. Boca Arriba

c. De lado



7. ¿Cuál es la manera de llevar sus útiles escolares de la casa al colegio o del colegio a la casa?

a. En la mano

b. En los dos hombros

c. En un hombro



d. El Maletín en el que lleva sus útiles es de rodachinas

e. su bolso es de una sola tira



8. ¿Cuál es la posición que suele tomar al estar sentado en clases?

- a. Recostado (a) sobre el pupitre b. Sentado (a) en la punta de la silla c. recostado en la silla



- c. La Espalda apoyada en el espaldar
Y los pies apoyados en el suelo completamente

- d. sentado sobre una pierna



Scanned by TapScanner

9. ¿Cómo suele recoger un objeto?

- a. Flexiona el tronco

- b. Flexionas las rodillas



10. ¿Cuál es la forma más común al estar de pie?

- a. Con la Espalda en curva

- b. Con la espalda recta



11. ¿Cómo alcanza los objetos que están alto?

- a. Estirar los dos brazos y cogerlo por encima de la cabeza.
- b. Pararse en puntillas, estirar los brazos y cogerlo por encima de la cabeza.
- c. Ponerse en puntillas y cogerlo por debajo de la cintura.
- d. Flexionar las piernas, y cogerlo por debajo de la cabeza.

12. ¿ Cuáles cree que son las consecuencias futuras de tener una mala postura corporal?

ANEXO B. FORMATO FICHA DIAGNOSTICA

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN**

Ficha diagnostica

DATOS PERSONALES

NOMBRES _____

APELLIDOS _____

FECHA NACIMIENTO _____

EDAD _____ **TALLA** _____ **PESO** _____

DOC.IDENTIDAD _____

DIRECCIÓN _____

TELEFONOS _____

NOMBRE DEL PADRE _____

NOMBRE DE LA MADRE _____

PADECE ALGUN TIPO DE ALERGIA Y /O ENFERMEDAD SI _____ NO _____

¿CUAL? _____

SE SUMINISTRA ALGUNA CLASE DE MEDICAMENTO SI _____ NO _____

¿CUAL? _____

HA TENIDO ALGUNA VEZ LESIONES SI _____ NO _____

¿CUAL? _____

OTRAS OBSERVACIONES QUE LOS PADRES CONSIDEREN CONVENIENTES

**DECLARO BAJO MI RESPONSABILIDAD, QUE LOS DATOS CONSIGNADOS SON
CIERTOS; A LA VEZ AUTORIZO A MI HIJO/A REALIZAR TODAS LAS
ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

FIRMA DE LOS PADRES _____

ANEXO C. FORMATO DE ASENTIMIENTO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD DE NARIÑO FACULTAD DE EDUCACIÓN PROGRAMA DE POSGRADO MAESTRIA EN EDUCACIÓN

Ficha diagnostica

Te estamos invitando hoy a participar en el proyecto de investigación: “ **El juego cooperativo como estrategia pedagógica en la clase de educación física para mejorar la higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe**”

Lo que te proponemos hacer es diligenciar una entrevista de manera anónima y confidencial, para cuya contestación te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde estudias actualmente o en tu hogar.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social. El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforma: **Lic. Nicolas Esteban Ortega Pantoja** del grupo **G.I.A** de la facultad de Educación, de la Universidad de Nariño.

La información suministrada por mí **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. Se mantendrán las entrevistas, talleres y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley 1090 de 2006, que rige el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Pasto el día del mes _____ del año _____

Nombre _____

Documento de identificación Estudiante No. _____

Firma _____

Nombre _____

Documento de identificación Padre de familia No. _____

Firma _____

Investigador principal de la investigación **Lic. Nicolas Esteban Ortega Pantoja**

Líder de la Línea de Investigación en **Dr. Roberto Ramírez**

Miembro del Grupo **G.I.A**

Facultad de Educación

Universidad de Nariño

Teléfono: 3164854766

Correo electrónico: absol45612@gmail.com

ANEXO D. FORMATO PLAN DE CLASE

NOMBRE MAESTRO:		
	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
	DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA	TELÉFONO:
PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE		
SALUDO: DESCRIPCIÓN DEL TEMA A TRABAJAR EN LA SESIÓN:		PROYECTO DE ESCUCHA: MATERIALES:
CONTEXTUALIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL CONOCIMIENTO PREVIO		
UNIDAD DIDÁCTICA O NÚCLEO TEMÁTICO:	TIPO DE CLASE:	FECHA:
		HORA:
SUBTEMA O TEMÁTICA A DESARROLLAR:	GRADO:	SESIÓN
COMPETENCIAS PARA LA SESIÓN DE CLASE		
Desempeños		
Competencia motriz	Competencia axiológica	Competencia expresiva

ACTIVIDADES SELECCIONADAS PARA LA CLASE				
Fase	Tiempo.	Actividades	Estilos de Enseñanza	Gráfica
F.I	min			
F.C	min			
F.F	mn			
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
CONCEPTUAL		PROCEDIMENTAL		ACTITUDINAL

ANEXO E. MATRIZ FORMATO DE VACEO DE INFORMACIÓN

Análisis de información cualitativa

Grupo poblacional:

No. De participantes:

Técnica aplicada:

TÉCNICA APLICADA:	CLASE NUMERO: OBSERVADOR:
------------------------------	--

ANEXO F. MATRIZ FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

MATRIZ FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

Grupo poblacional:

No. de participantes:

Técnicas aplicadas:

Categorías Deductivas	Codificación de información
	ENTREVISTA POSTURA INADECUADA POSTURA CORRECTA APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DOLORES COMUNES 

ANEXO G. MATRIZ INTEGRACIÓN DE DATOS

Fase de Análisis de Información:

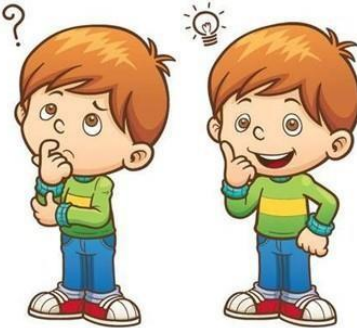
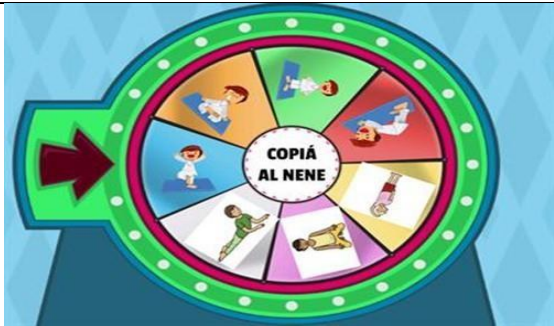
Grupo Poblacional:

No. de Participantes:

Técnicas Aplicadas:

Categorías deductivas	Codificación de información Reportes verbales	Nivel ii	Nivel iii	Rastreo

ANEXO H. IMÁGENES JUEGOS COOPERATIVOS

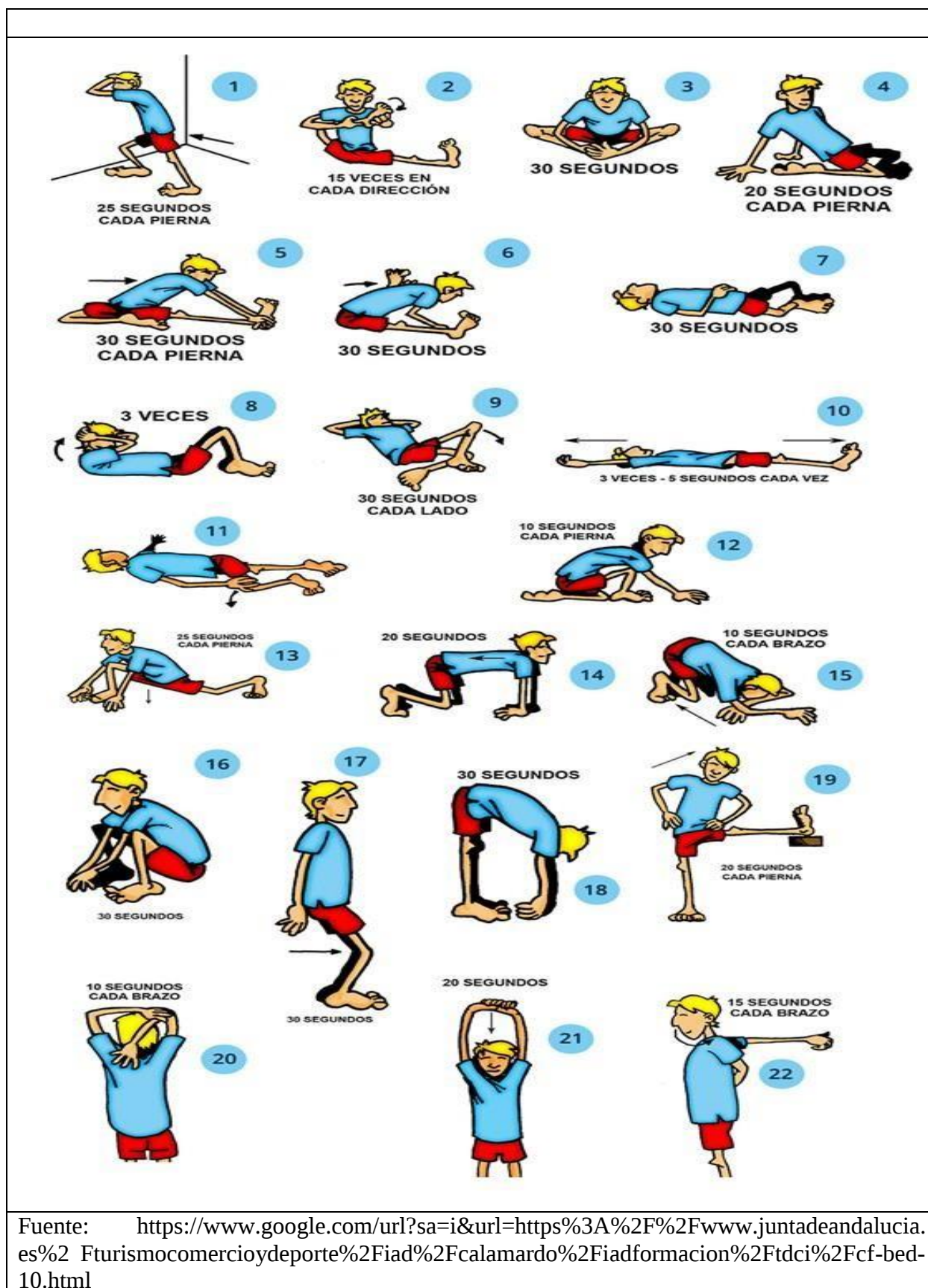
Juego Bolitas de papel	Juego vuelta a la calma
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcamp4play.wordpress.com%2F2020%2F07%2F08%2Fnivel-2-actividades-dia-17-2%2F	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Farquesoncco%2Fdibujos-para-ni%25C3%25B1os%2F&psig=
Agujero de colores	Yoga
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.efdeportes.com%2Fefd140%2Funidad-didactica-como-es-mi-cuerpo.htm	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fstock.adobe.com%2Fes%2Fimages%2Fchildren-meditation-group-of-little-girls-and-boys
La ruleta del conocimiento	
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwordwall.net%2Fes-ar%2Fcommunity%2Fruleta-de-las-posturas&psig=	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.dreamstime.com



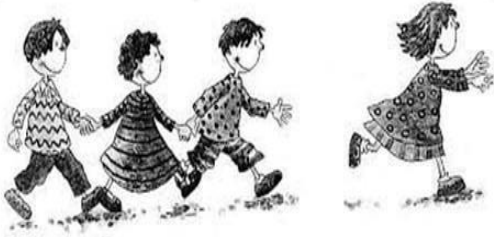
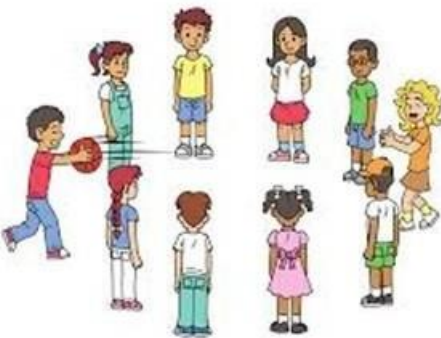
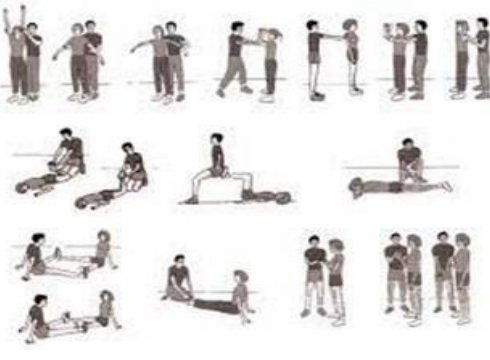
Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Felsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com%2F2013%2F03%2F&psig=AOvVaw0PkLzpBvhK1EKmZ>

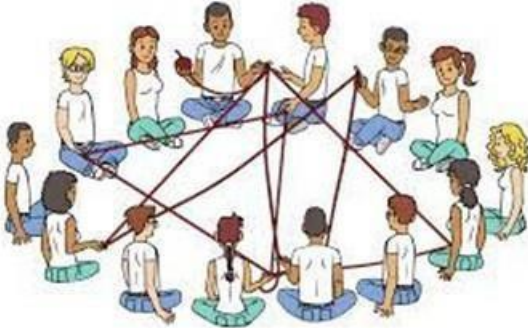
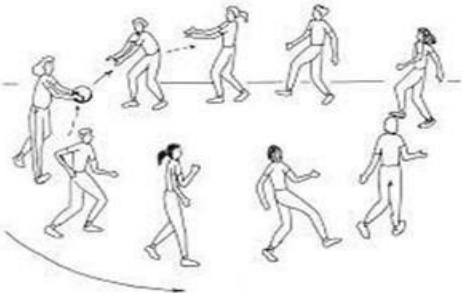


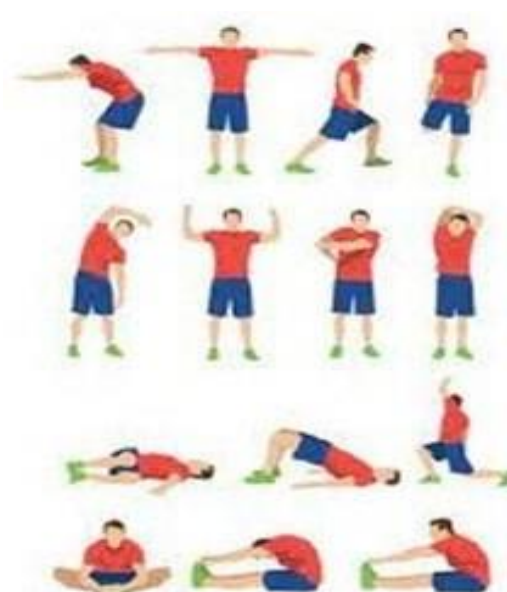
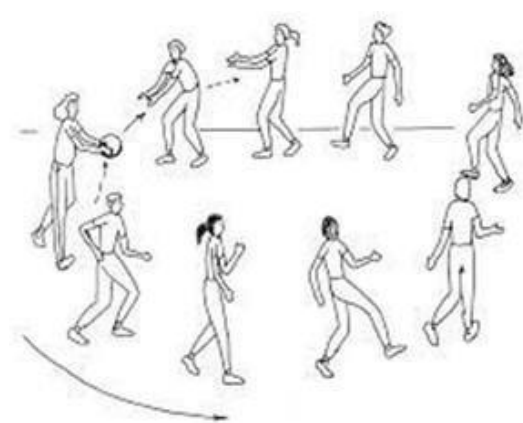
Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.juntadeandalucia.es%2Fturismocomercioydeporte%2Fiad%2Fcalamardo%2Fiadformacion%2Ftdci%2Fcf-bed-10.html>



Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.juntadeandalucia.es%2Fturismocomercioydeporte%2Fiad%2Fcalamardo%2Fiadformacion%2Ftdci%2Fcf-bed-10.html>

	La rayuela 
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww3.gobiernodecanarias.org%2Fmedusa%2Fcontenidosdigitales%2FCursAutoform%2FPrimaria	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fneoparaiso.com%2Fimprimir%2Fhuellas-de-rayuela.html
Juego para fomentar valore	
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsfegrupo2.blogspot.com%2F2018%2F01%2Fdinamicas-para-fomentar-valores_19.html	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpeterball12.wordpress.com%2F2016%2F11%2F09%2Festiramiento-en-parejas%2F
Transportando	
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgottamentor.com%2Fred-lightgreenlightgamerulesvariations&psig=AOvVaw21teSL523LJe5pv0EPYcfy	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.alamy.es%2Fimagenes%2Fthrowing-ball-kids.html

Armando el castillo	
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.unicef.org%2Fmexico%2Fmedia%2F3121%2Ffile%2FActividades%2520y%2520juegos%2520para%2520ni%25C3%25B1os%2520y%2520ni%25C3%5B1as.pdf	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fneuroeducandome.blogspot.com%2F2019%2F04%2Freto-3-una-experiencia-docente.html
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Finstitutoclaret.cl%2Fwpcontent%2Fuploads%2F2020%2F03%2FGu%25C3%25ADa5%25C2%25BAb%25C3%25A1sico-convertido-1.pdf	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.unicef.org%2Fmexico%2Fmedia%2F3121%2Ffile%2FActividades%2520y%2520juegos%2520para%2520ni%25C3%25B1os%2520y%2520ni%25C3%25B1as.pdf
	Pelota caliente
	

	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.123rf.com%2Fimagenes-de-archivo%2Festiramientos.html&psig=AOvVaw2Puhn9xt9pNk9RVlqJz9tM&ust=1648340926519000&source=images	 Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F342906959107528027%2F&psig=AOvVaw1QjPUHFBGrSUVyWQZTA-Cb&ust=1648341018973000&source=images

Robando el tesoro	El péndulo
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.dreamstime.com%2Ffotograf%25C3%25ADa-de-archivo-boy-scout-o-explorador-boy-con-un-cofre-del-tesoro-image38960092	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpazuela.files.wordpress.com%2F2019%2F02%2F08-juegos-cooperativos-de-confianza-2019.pdf

Lanzando el Aro	Calentamiento
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpenitenciasyretos.blogspot.com%2F2018%2F03%2Felabora-tus-propios-juguetes-para-lanzar.html	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpenitenciasyretos.blogspot.com%2F2018%2F03%2Felabora-tus-propios-juguetes-para-lanzar.html
Gusanito de colores	
	



Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpenitenciasyretos.blogspot.com%2F2015%2F06%2Fretos-juegos-pruebas-y-penitencias-con.html>

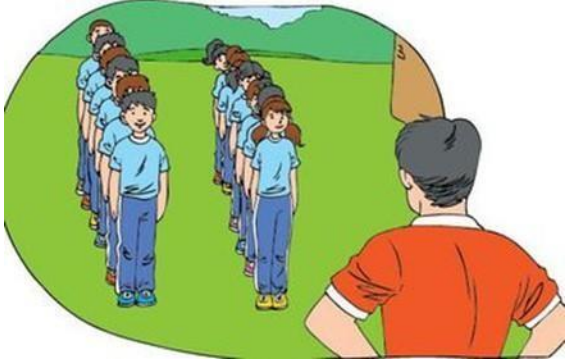
Entre líneas

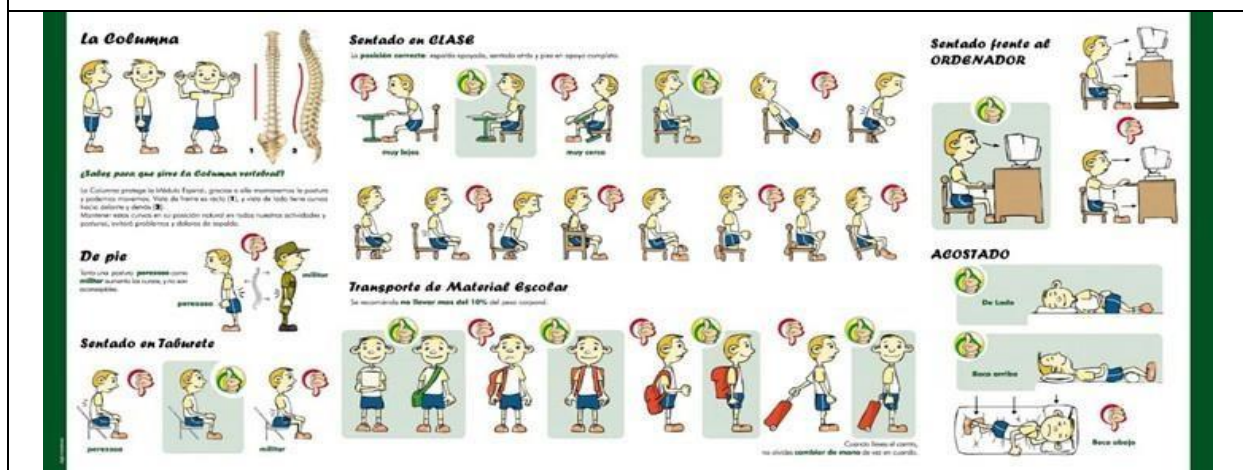


Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hacerfamilia.com%2Focio%2Fnoticia-juegos-infantiles-aprende-20151027103334.html>



Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hacerfamilia.com%2Focio%2Fnoticia-juegos-infantiles-aprende-20151027103334.html>

	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpenitenciasyretos.blogspot.com%2F2016%2F05%2Fjuegos-con-palos.html	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.abc.com.py%2Fedicionimpresa%2Fsuplementos%2Fescolar%2Fejercicios-de-orden-organizacion-y-control-1246755.html



Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fconsejoescolar.educacion.navarra.es%2Fweb1%2F2016%2F04%2F19%2Fescuela-de-higiene-postural%2F>

El juego del calentamiento	Juego de la pirámide
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D73qh03dnjZY&psig=AOvVaw1C3EreTobafycfuwGSfS&ust=1648341938014000&source=images	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.alamy.es%2Filustracion-de-un-nino-chico-jugando-con-vasos-de-papel-para-un-juego-piramidal-en-un-taller-de-tea-building-image238328188.html

Abecedario	El espejo corporal
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fpalasrozas%2Fstatus%2F1240362659649896449	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.freepik.es%2Fvector-premium%2Fninos-juegan-escondidas-personaje-ojos-vendados-ir-al-tacto-busca-amigo-ilustracion-personaje-plano_9079942.htm

	
Fuente: Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fpalasrozas%2Fstatus%2F1240362659649896449	Fuente: Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.dreamstime.com%2Fstock-deilustraci%25C3%25B3nni%25C3%25B1a-que-hace-ejercicio-de-la-gimnasia-con-el-aparato-en-clase-deportes-futuros-del-hula-aro-profesionales-image

Aros bailarines	Piedra papel y tijeras
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.dreamstime.com%2Fstock-de-ilustraci%25C3%25B3n-ni%25C3%25B1a-que-hace-ejercicio-de-la-gimnasia-con-el-aparato-en-clase-deportes-futuros-del-hula-aro-profesionales-image86115251	https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fes%2Fvector%2Fni%25C3%25B1os-jugando-piedra-papel-o-tijera-gm542697514-97194111
Bolos	Explotando la bomba
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.freepng.es%2Fpng-wz4szi%2F&psig=AOvVaw2aE_I0SCFkFxRWgeJcSKF8&ust=1648342505537000&source=images	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pngwing.com%2Fes%2Ffree-png-sqpqy

 PAU MORANT	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Ftwincon.esp%2Fvideos%2Fcomparto-ud-rayuela-africana-de-la-propuesta-de-mj_a_barrio-posible-progresi%25C3%25B3n-h%2F517453379418956%2F	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fes%2Fvector%2Fdibujos-animados-feliz-ni%25C3%25B1a-con-mochila-gm696502922-131571401
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fes%2Fvector%2Fdibujos-animados-feliz-ni%25C3%25B1a-con-mochila-gm696502922-131571401	Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpenitenciasyretos.blogspot.com%2F2017%2F06%2Fjuegos-de-perseguir-y-ser-perseguido.html
Higiene postural	
	
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com	

		Lanzando el aro	
			
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fyoguihotel.com%2Fnios%2Fyoga-para-ninos%2F&psig=AOvVaw0W7J4KW-f2hEGrxW6JML3C		Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wukihow.com%2Fwiki%2FPlay-Human-Tic-Tac-Toe&psig=AOvVaw0ht63fdoqnegpuWSJW2FvX&ust=1648343023983000	
Vuelta a la calma		Dormilones	
			
Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.pngtree.com%2Ffreepng%2Fclass-classroom-primary-school-student-desk_3941086.html		Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.efdeportes.com%2Fefd140%2Funidad-didactica-como-es-mi-cuerpo.htm	