

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO, COSTA RICA

SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Planificación Curricular, para optar al grado y título de Maestría Profesional en Planificación Curricular

**PROPUESTA CURRICULAR PARA FORTALECER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMARIA MEDIANTE METODOLOGÍAS ACTIVAS**

Melissa Fernández Ruiz

San José, CR. 2019

Dedicatoria

Este trabajo de investigación aplicada está dedicado primeramente al Señor Jesucristo y a la Virgencita de los Ángeles que nunca me desampararon y me dieron siempre la salud y las fuerzas para seguir adelante en mis momentos de debilidad.

Agradezco a mi esposo Glen y a mis hijos José María y Felipe que los amo con todo mi corazón y me han impulsado a lograr esta gran meta, brindándome siempre la paciencia y el amor, para entender todo el sacrificio y esfuerzo puesto a lo largo de toda la maestría, regalándome siempre un abrazo y un beso en mis horas de cansancio y arduo trabajo.

Agradezco a mi querida madre Lidia que la amo con todo mi corazón y que me ha enseñado a luchar con fuerza y esmero para conseguir todas mis metas y sueños sin nunca rendirme.

A mi papá Onías, que tanto amo, quien me dio la vida y ha sido el mejor papá del mundo, siempre apoyándome de una u otra manera con lo que está a su alcance.

Finalmente, a mi hermana Marcela que amo muchísimo, compañera de luchas, amiga fiel y regalo de Dios en mi vida.

Melissa Fernández Ruiz

Agradecimientos

Primero que todo quiero dar las gracias a mi Dios Todo Poderoso por dejarme concluir esta meta, sin nunca desampararme en los momentos más difíciles de mi vida personal y familiar.

Un agradecimiento muy especial a mi profesor Mynor mi director de tesis, persona que sin conocerme me brindó su ayuda desinteresada, cuando le solicité fuera mi guía en esta investigación, quien siempre tuvo la paciencia y la disposición de orientarme con sus amplios conocimientos, motivándome a seguir perseverando y luchando por alcanzar esta gran meta profesional.

A mis profesoras y lectoras Jenny y Annia por su colaboración, disposición y conocimientos aportados para el éxito de este trabajo.

A las personas que llevo en lo más profundo de mi corazón que significan mi inspiración, mi luz y mi fortaleza, porque siempre me apoyaron y creyeron en mí brindándome la ayuda, el cariño y la motivación necesaria para salir adelante en mis días oscuros, cuando sentía que perdía las esperanzas.

Melissa Fernández Ruiz

"Este trabajo Final de Investigación Aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Planificación Curricular de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Planificación Curricular."



Dra Patricia Marín Sánchez
Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado



Dr. Mynor Rodríguez Hernández
Profesor Guía



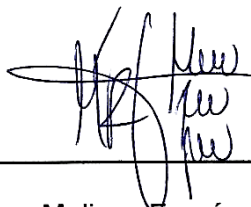
Dra. Jenny Artavia Granados
Lectora



Dra. Annia Espeleta Sibaja
Lectora



Med. Christian Ocampo Hernández
Representante
Programa de Posgrado en Planificación Curricular



Melissa Fernández Ruíz
Sustentante

Contenido

| | |
|--|-----------|
| Capítulo I..... | 1 |
| Planteamiento del problema | 1 |
| 1.1 Introducción..... | 2 |
| 1.2 Planteamiento del problema y justificación..... | 2 |
| 1.3 Objetivos de la investigación..... | 11 |
| 1.3.1 Objetivo general..... | 11 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 11 |
| 1.4 Antecedentes..... | 12 |
| 1.5 Delimitación..... | 20 |
| 1.6 Limitaciones..... | 21 |
| Capítulo II | 23 |
| Marco Teórico | 23 |
| 2.1 Introducción..... | 24 |
| 2.2 Conceptualizaciones propias de la disciplina | 25 |
| 2.2.1 Actividad física en la edad infantil..... | 25 |
| 2.2.2 Niñez en edad escolar..... | 28 |
| 2.2.3 Importancia de la actividad física en la niñez | 31 |
| 2.2.4 Importancia del rol de los docentes en la práctica de actividad física | 38 |
| 2.3 Marco jurídico y normativo que rigen la educación costarricense | 39 |
| 2.3.1 Constitución Política..... | 40 |
| 2.3.2 Ley Fundamental de Educación..... | 40 |
| 2.3.3 Política Educativa la persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad. | 42 |
| 2.4 Componentes de la gestión curricular..... | 44 |
| 2.4.1 Conceptualización de currículo..... | 44 |
| 2.4.2 Gestión curricular..... | 46 |
| 2.4.3 Planificación curricular | 47 |

| | | |
|---------------------------|--|-----------|
| 2.4.4 | Tipo de currículo | 49 |
| 2.5 | Nivel curricular de la propuesta..... | 50 |
| 2.5.1 | Enfoque curricular propuesto para la Propuesta curricular | 51 |
| 2.6 | Fundamentos curriculares | 54 |
| 2.6.1 | Filosófico: | 54 |
| 2.6.2 | Psicológico: | 54 |
| 2.6.3 | Sociológico..... | 55 |
| 2.7 | Elementos curriculares..... | 55 |
| 2.7.1 | Rol del estudiante | 55 |
| 2.7.2 | Habilidades..... | 56 |
| 2.7.3 | Conocimientos..... | 57 |
| 2.7.4 | Valores y actitudes: | 57 |
| 2.7.5 | Metodología | 57 |
| 2.7.6 | Evaluación..... | 58 |
| 2.7.7 | Rol del docente..... | 59 |
| Capítulo III | | 60 |
| Marco Metodológico | | 60 |
| 3.1 | Descripción | 61 |
| 3.2 | Tipo de investigación..... | 61 |
| 3.3 | Participantes..... | 64 |
| 3.4 | Muestra no probabilística o dirigida | 64 |
| 3.4.1 | Docentes regulares | 65 |
| 3.4.2 | Asesores de materias básicas de la Sede Regional de Occidente..... | 65 |
| 3.4.3 | Funcionaria del MEP Oficina de Vida Estudiantil..... | 65 |
| 3.4.4 | Investigadores de la Red Centroamericana de investigación aplicada en movimiento humano, psicomotricidad y salud (REDCIMОВI) | 66 |
| 3.5 | Procedimientos..... | 67 |
| 3.6 | Revisión documental..... | 70 |
| 3.7 | Aplicación de los instrumentos..... | 70 |
| 3.7.1 | Entrevista semiestructurada | 70 |
| 3.7.2 | Observación no participante..... | 71 |

| | | |
|--------|---|--------------------------------------|
| 3.7.3 | Grupo Focal..... | 72 |
| 3.8 | Análisis e interpretación de la información | 73 |
| 3.9 | Diseño metodológico de la propuesta..... | 73 |
| 3.10 | Validación de la propuesta..... | 74 |
| 3.11 | Instrumentos..... | 75 |
| 3.11.1 | Entrevista semiestructurada | 75 |
| 3.11.2 | Observación no participante..... | 75 |
| 3.11.3 | Grupo Focal..... | 76 |
| 3.12 | Análisis de los datos | 77 |
| | Capítulo IV | 79 |
| | Análisis de la información..... | 79 |
| 4.1 | Análisis de la información | 80 |
| 4.1.1 | Sobrepeso y obesidad..... | 80 |
| 4.1.2 | Sedentarismo e inactividad física..... | 82 |
| 4.1.3 | Actividad física | 84 |
| 4.1.4 | Educación tradicional..... | 88 |
| 4.1.5 | Educación integral..... | 92 |
| | Capítulo V..... | 96 |
| 6.1 | Conclusiones..... | 97 |
| 6.2 | Recomendaciones | 99 |
| | Bibliografía..... | 101 |
| | Capítulo VI..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| | Propuesta | ¡Error! Marcador no definido. |

Índice de ilustraciones

| | |
|--|----|
| Ilustración 1: Niveles de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años por provincia. Costa Rica. 2016. | 5 |
| Ilustración 2: Niveles de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años por cantón. Costa Rica 2016. | 6 |
| Ilustración 3: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares de 6 a 12 años. | 7 |
| Ilustración 4: Resumen de las etapas del diseño de la propuesta..... | 73 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla N° 1: Resumen de los procedimientos..... | 68 |
|--|----|

Resumen

Esta propuesta didáctica para el fomento de la actividad física en edad escolar, a través de la mediación del docente de aula regular, se enmarca en el Trabajo Final de Investigación Aplicada, para optar por el grado de Maestría Profesional en Planificación Curricular de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica. Como problema de investigación, se parte de la necesidad que existe a nivel nacional por fomentar la actividad física en los niños escolares, para de esta forma reducir los tiempos de sedentarismo en los salones de clase. Por medio de actividades de mediación que promuevan el movimiento humano, Se reducen los altos índices de sobrepeso y obesidad que existe en la población infantil costarricense; se obtienen aprendizajes más reales, vivenciales, dinámicos e integrales, capaces de fortalecer habilidades cognitivas y sicomotrices. Se fortalece de valores como el trabajo colaborativo, respeto, equidad, solidaridad, así como una sana salud mental, autoestima y confianza en sí mismo.

Es necesario reconocer el compromiso del docente para que la actividad física sea incorporada en los salones de clase regular, de forma lúdica y significativa, para obtener grandes beneficios en la población escolar.

Capítulo I

Planteamiento del problema

1.1 Introducción

En primera instancia se lleva a cabo una revisión de documentos, tanto a nivel nacional como internacional, en los que se logra evidenciar la importancia de la actividad física para un adecuado desarrollo integral de los niños. Entre los documentos revisados se encontraron intervenciones, planes y programas, que han sido puestos en práctica y han permitido un abordaje oportuno a través de actividades que fomenten el movimiento en beneficio y mejora de la salud, calidad de vida y desarrollo oportuno de la niñez. Posteriormente, a partir de la información encontrada, se determina la situación problemática, justificación, objetivos, antecedentes, delimitación y limitaciones de esta investigación.

1.2 Planteamiento del problema y justificación

La actividad física es crucial para la salud de los niños, sin embargo, las estadísticas actuales indican que esta población ha dejado de moverse; los niveles de inactividad física y sedentarismo incrementan constantemente y algunas de las causas probables son el uso excesivo e inadecuado de la tecnología, los pocos espacios seguros para la práctica del ejercicio, la poca afinidad de los padres de familia por la práctica de actividad física y la poca motivación para generar un comportamiento más activo.

Según datos de la OMS (2017), el 81% de los adolescentes en edad escolar (5 a 17 años) a nivel mundial no son suficientemente activos; es decir, no dedican el tiempo de actividad física recomendado por la OMS. Esto implica al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, para poder lograr grandes beneficios en la salud y de esta forma reducir factores de riesgo de mortalidad como, diabetes tipo 2, cáncer de mama y colon, accidentes

cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, afecciones en la salud mental, lesiones y obesidad. Asimismo, la OMS en su Plan de acción mundial 2013 -2020, se pronuncia para que con ayuda de los Estados Miembros se reduzca la inactividad física en un 10% para el 2025.

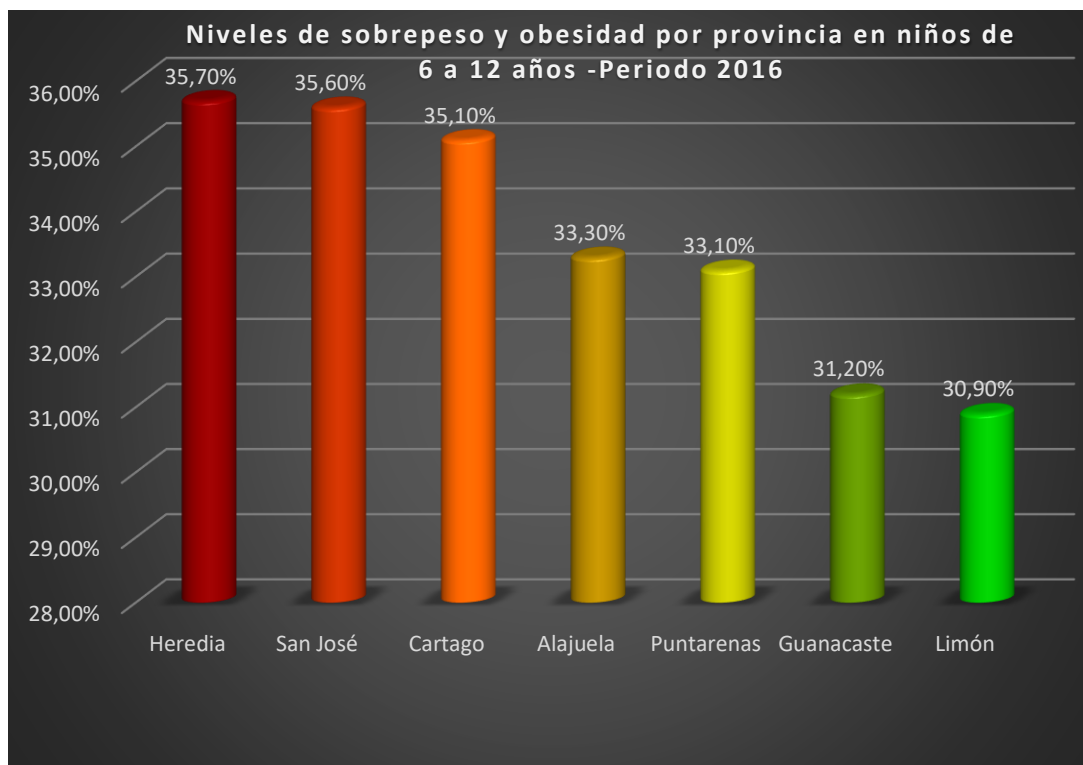
A su vez, en datos estadísticos de la OMS (2017), desde el año 1975, la obesidad se ha triplicado a nivel global y en el año 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años con sobrepeso y obesidad; esto representa más de un 18% de la población mundial. Este aumento ha sido similar en ambos sexos, un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso. Para el año 2016 se calcula que más de 41 millones de niños menores de cinco años de edad, en todo el mundo, tenían sobrepeso o eran obesos.

Del mismo modo, la UNESCO (2016), en su documento denominado Estrategia de la UNESCO para la salud y el bienestar, incluye una nueva estrategia sobre la educación al servicio de la mejora de la salud y el bienestar, donde se reflejan los compromisos adquiridos desde Alma Ata de la UNESCO, Carta de Ottawa (1986), Marco de Acción del Foro Mundial sobre la Educación de Dakar (2000) y el más actual la Declaración de Incheon -Educación 2030, hacia una educación de calidad equitativa, inclusiva y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos. De esta forma, se puede evidenciar la preocupación porque exista una relación estrecha entre la educación y la salud, vista desde un enfoque más integral que favorezca el desarrollo de valores, capacidades y acciones que permitan al ser humano tener una vida saludable y placentera. Por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad amenazan a los niños de todo el mundo, como consecuencia de modos de vida poco saludables, adquiridos en las últimas décadas (Unesco; 1986, OMS, 2003). Se genera, en las poblaciones infantiles,

un índice de masa corporal más elevado de lo que les corresponde para su edad, peso y talla; esto ocasiona que las organizaciones e instituciones a nivel mundial y nacional se encuentren alarmadas.

Para el año 2014, en Costa Rica los niveles de sobrepeso y obesidad se encontraban en un 29,1% en niños y niñas en edades de 6 a 12 años; estos datos se obtuvieron con el apoyo de la investigación realizada por la Escuela de Nutrición y el Instituto de investigaciones en Salud. (La Nación, 2014).

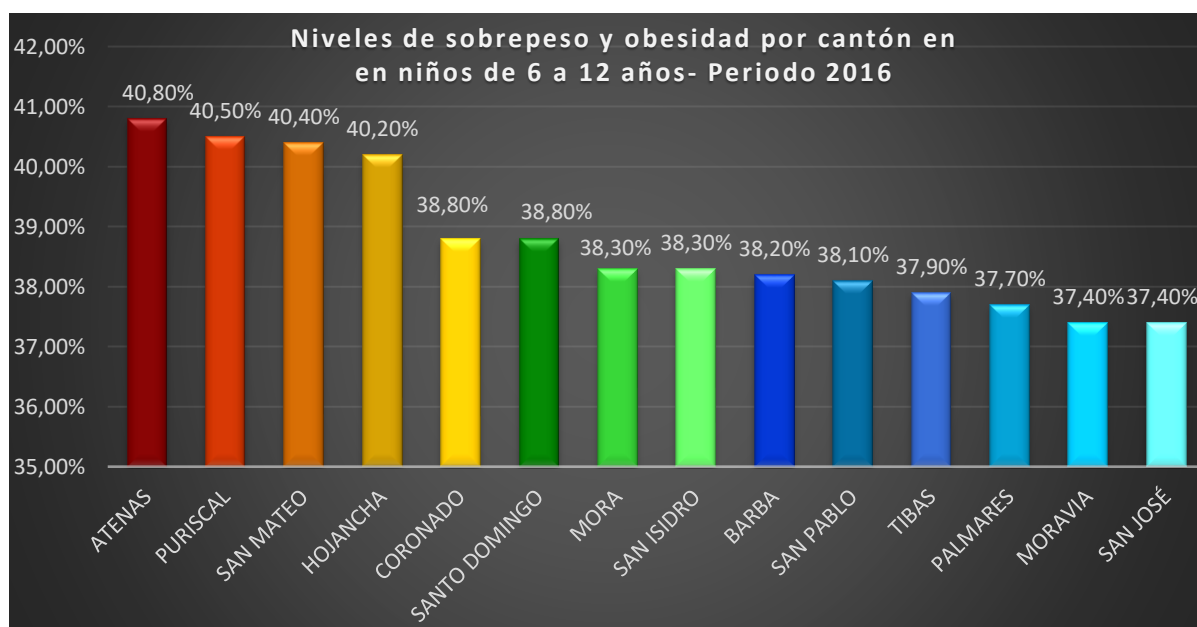
Ilustración 1: Niveles de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años por provincia. Costa Rica, 2016.



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos en Censo Escolar Peso/Talla 2016, MEP-MS.

En el gráfico 1, se muestran los porcentajes de sobrepeso y obesidad por provincia, donde se evidencia que Heredia es la que presenta mayor prevalencia con un 35,7% y Limón la de menor porcentaje con un 30,90%.

Ilustración 2: Niveles de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años por cantón. Costa Rica, 2016.

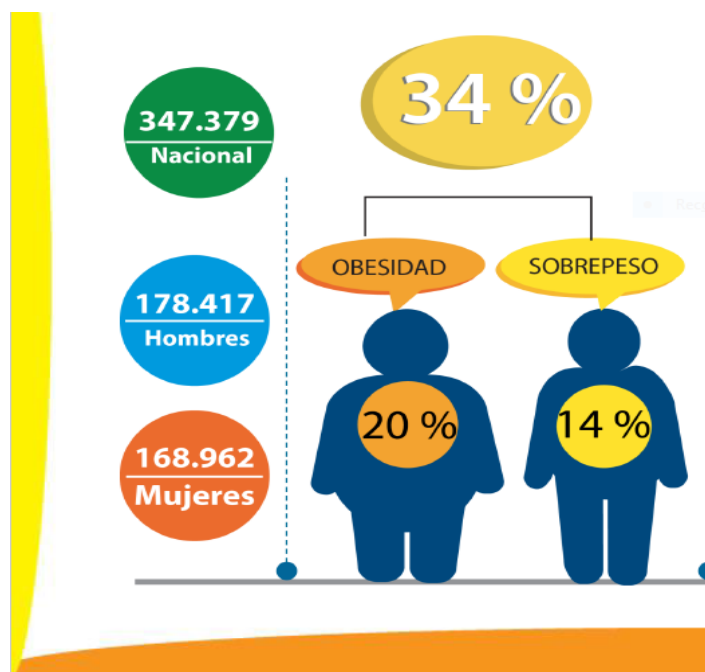


Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos en Censo Escolar Peso/Talla 2016, MEP-MS.

En el gráfico 2, se muestran los catorce cantones de Costa Rica con mayores porcentajes de sobrepeso y obesidad en niños escolares; el cantón de Atenas ocupa el primer lugar a nivel nacional, a su vez Palmares ocupa el lugar doceavo.

Ilustración 3: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares de 6 a 12 años.

Costa Rica 2016.



Fuente: Censo escolar Peso/ Talla 2016, Costa Rica

En la imagen 1, se indica que los niveles de sobrepeso y obesidad en la población escolar de 6 a 12 años es de 20% de obesidad y 14 % de sobrepeso, lo que da como resultado un 34%. Es decir, 34 de cada 100 niños escolares presentan sobrepeso u obesidad (MEP-MS, 2016).

En los últimos resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), en el que participaron países como Costa Rica, Argentina, Brasil, Chile, Perú, Colombia y Venezuela, se determinó que de los 798 individuos que formaron parte del estudio, dos de cada tres costarricenses de zonas urbanas, entre los 15 y 65 años, sufren sobrepeso y obesidad. Esto da como resultado, que un 32,6% de los costarricenses posea sobrepeso y un

30,6% obesidad. Además, Costa Rica es el segundo país con más obesidad después de Chile con un 30,8% (La Nación, 2018).

Arce y Claramunt (2009), en estudios realizados por el Ministerio de Educación Pública y la Universidad de Costa Rica, determinan que de un 15% a un 19,5% de los escolares y adolescentes entre 8 y 15 años, son sedentarios. Estudios realizados por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), determinan que existe un 23% de sedentarismo en niños en edades entre los 10 y 13 años.

Del mismo modo, un estudio realizado por la OMS señala que Costa Rica es el sexto país más sedentario del mundo, donde el 46,1% de los adultos (38% de los hombres y 54% de las mujeres) no realiza actividad física suficiente para mantenerse saludable (La Nación, 2018).

Además, en algunos estudios se demuestra que el sedentarismo y la inactividad física son cada vez más comunes en la infancia y que se relacionan estrechamente con problemas como el sobrepeso y la obesidad infantil (Montil, Barriopedro y Olivan, 2005).

Es aquí donde surge la necesidad que la escuela, como ente formador, propicie espacios más activos que involucren más actividad física, no solo a través de la clase de educación física, sino también por medio de estrategias metodológicas activas, dirigidas por el docente regular, se aborden las temáticas interdisciplinariamente. Se logra, de esta manera, mezclar contenidos académicos con actividad física, que disminuyan el sedentarismo y propicien el desarrollo significativo de los aprendizajes.

A su vez, se debe considerar que los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo en los centros educativos con el docente de grado. La influencia que pueden causar las metodologías que involucren mayor movimiento, son de gran relevancia e interés, ya que contribuyen a la

promoción de aprendizajes más enriquecedores que favorecen un desarrollo integral del niño. Se entiende por integral, el desarrollo de actitudes, habilidades y destrezas necesarias para un desenvolvimiento pleno en la sociedad; se promueve de esta forma la buena salud y calidad de vida a través de la actividad física y el movimiento.

Educar a los niños para la salud a través de la escuela debe ser una importante prioridad, pues el centro educativo es una de las instituciones más importantes para los niños. El modelado, por parte del docente, genera en los estudiantes mayor involucramiento y entusiasmo en las diferentes actividades escolares; es percibida por los niños como estimulante y responde de forma positiva a los aprendizajes (Allen, Wit y Wheelless, 2006).

Martínez (2009), manifiesta que es vital desarrollar estrategias metodológicas capaces de promover actitudes positivas hacia hábitos saludables y comportamientos duraderos y así mejorar desde la escuela los niveles de salud en los niños. Esto implica que los docentes regulares consideren la actividad física en el tiempo de la clase en el abordaje de los contenidos temáticos; se logra que las lecciones sean físicamente más activas y dinámicas.

Por consiguiente, si los aprendizajes que se les transmiten a los estudiantes, se orientan mediante metodologías que involucren actividad física como: levantarse de la silla, desplazarse dentro o fuera del salón de clase, saltar, agacharse, hacer desplantes, arrodillarse, entre otras, traerá como beneficio niños menos sedentarios, más dinámicos, entusiastas y motivados en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Se fortalecen los aprendizajes significativos que contribuyan al mismo tiempo, tanto en el desarrollo cognitivo como en la promoción de un desarrollo integral del niño, para un adecuado desenvolvimiento de forma oportuna, plena y saludable, dentro de la sociedad.

Autores como Prochasta y Diclemente (1983) o Aizen (1985, 1991), entre otros, consideran que la práctica de actividad física durante la infancia y la adolescencia contribuyen a predecir modelos activos de estilos de vida futuros, pues contribuyen a formarles y estimularles el interés y la participación en diversas actividades que contribuyan a forjarles hábitos hacia la práctica de acciones en beneficio de la salud.

De acuerdo con los alarmantes datos expuestos por organizaciones relacionadas con la salud, a nivel internacional, como la OMS, UNESCO y a nivel nacional como el Ministerio de Salud, es de gran importancia que desde la mediación docente se propicien acciones para reducir los problemas causados por el sedentarismo y la poca actividad física en los escolares de nuestro país.

Esta propuesta curricular brindará las pautas necesarias para abordar la problemática del sedentarismo infantil, a través de diversas estrategias metodológicas aplicadas por el docente de aula, que promuevan en los estudiantes un adecuado desenvolvimiento y desarrollo cognitivo, que contribuyan para que los estudiantes comprendan, interioricen y asuman los aprendizajes de manera más dinámica, espontánea y lúdica. Se logra, de esta manera, un adecuado desenvolvimiento sano e integral, a través de periodos que involucren mayor ejercitación a lo largo del desarrollo de los contenidos curriculares.

A partir de lo expuesto, se plantea: ¿Cuál es la importancia de la actividad física en edad escolar para establecer estrategias de mediación por parte del docente regular, que promuevan el movimiento humano en niños de segundo grado?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Analizar la importancia de la actividad física en edad escolar, para establecer estrategias de mediación, por parte del docente regular, que promuevan el movimiento humano en niños de segundo grado.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de sedentarismo, actividad física, sobrepeso y obesidad, en niños escolares, para la fundamentación de la propuesta curricular.
- Analizar los programas de las asignaturas básicas para segundo grado, con el fin de seleccionar de forma oportuna los objetivos pertinentes para la elaboración de la propuesta curricular.
- Elaborar una propuesta curricular dirigida a docentes regulares para el fomento de la actividad física mediante las actividades de mediación desarrolladas en el salón de clase, en el marco establecido en los programas vigentes del MEP, para segundo año de la escuela primaria.
- Determinar el enfoque, fundamentos y componentes curriculares que estructuran el desarrollo de la propuesta didáctica.
- Formular las estrategias metodológicas que se desarrollarán en la propuesta curricular, de acuerdo con el enfoque curricular y la fundamentación pedagógica establecida.
- Validar la propuesta curricular mediante un grupo de expertos en la temática, para un adecuado rediseño y obtener el abordaje esperado en la población estudiantil.

1.4 Antecedentes

La utilización del aula regular para promover la actividad física se ha puesto en práctica en otras latitudes; por ejemplo, en el contexto norteamericano existen diversos programas puestos en práctica para el abordaje de la actividad física en los salones de clase, entre ellos se encuentra el programa “Energizer” creado por la Universidad de Carolina del Este para todos los docentes de aula, a partir del apoyo de North Carolina Healthy Schools, Be Active North Carolina, Inc. y el Departamento de Asuntos Públicos de Carolina del Norte Mahar, Kenny, Shields, Scales, y Collins (2006). Este programa surge a partir de la política denominada Healthy Active Children (HSP-S-000), que proporciona a diversos distritos escolares locales, los recursos para promover acciones que fomenten la salud escolar; se toma en cuenta la actividad física en situaciones de aprendizaje. Por ello para el año 2005 la Junta de Educación del Estado de Carolina, realizó una revisión de la política educativa para ordenar que las escuelas proporcionaran un mínimo de 30 minutos de actividad física en todos los niveles. Sin embargo, para que el programa sea exitoso se necesita del compromiso y responsabilidad de los profesores de aula, que asumen un papel muy importante, al proporcionar la cantidad de actividad física establecida, sin que sea vista por los niños como una forma de castigo, sino más bien como una oportunidad para fortalecer la actividad física y la salud por medio de los aprendizajes diarios (Mahar, Kenny, Shields, Scales, y Collins (2006).

El programa “Energizer” consiste en diversas actividades físicas que deben ser desarrolladas por el docente de aula, a través del contenido curricular que se enseñará durante el año escolar. Debe usarse como modelo para planear las lecciones, es sencillo y presenta

modificaciones para niños con necesidades educativas especiales y para diferentes estados del tiempo atmosférico. El programa se encuentra en diversos sitios web para que otras poblaciones puedan accederlo; sin embargo, se debe considerar el enfoque curricular propuesto (Mahar, Kenny, Shields, Scales, y Collins (2006). 2006).

De manera análoga, se encuentra el programa llamado “Take10”, diseñado en Estados Unidos en el año 1999, promovido por el Programa de Actividad Física y Nutrición (PAN), del International LifeSciencesInstitute (ILSI) ResearchFoundation, fundación de investigación, pública y benéfica sin fines de lucro, que tiene como objetivo reunir a científicos para mejorar la sostenibilidad ambiental y la salud humana (Kibbe et al; 2011). Este programa de actividad física basado en el aula, fue diseñado por maestros y consiste en la combinación de los aprendizajes académicos con periodos de actividad física de 10 minutos para que los niños se muevan mientras refuerzan contenidos académicos de las diferentes materias del currículo y reduzcan comportamientos sedentarios durante la estancia en la escuela. Además, encaja con el nivel de enseñanza, porque utiliza objetivos de acuerdo con el nivel que se imparte (Kibbe et al; 2011).

En Chile, Díaz et al (2015), dan a conocer resultados positivos en la reducción de los índices de sobrepeso y obesidad en los niños de cinco a siete años de edad, tras la aplicación de un programa de intervención, realizado en el año 2011 en la comunidad de Chillán en Chile, orientado en la actividad física y alimentación saludable, creado con el fin de prevenir la obesidad infantil. Este programa de intervención estuvo integrado por tres componentes: taller educativo en alimentación saludable para los niños y los padres de familia, talleres de actividad física recreativa para escolares, talleres educativos en alimentación y crianza para los padres; se contó con la ayuda de nutricionistas y trabajadoras sociales. Con los escolares

se utilizaron metodologías como discos compactos interactivos, con información sobre alimentación saludable. Además, se realizaron 45 minutos diarios de actividad física los cinco días de la semana, compuestos por juegos lúdicos que requerían un gasto calórico, donde la docente de aula cumple un papel de motivación y animación en las actividades de las diferentes metodologías, para que los niños participen activamente. Como resultados (Díaz et al; 2015) manifiestan que los efectos fueron realmente positivos, pues se encontraron diferencias significativas en el Índice de Masa Corporal (IMC), después de la intervención del programa. A su vez manifiestan que, en edades tempranas las intervenciones son más efectivas que en edades de la adolescencia, pues se encontró una mayor reducción del IMC en niños en edades de 5 a 12 años, que en adolescentes de 13 a 18 años. (<5 años (-0,26 kg.m²[-0,53 a -0,01]), en comparación a escolares entre 6-12 años (-0,15 kg.m²[-0,23 a -0,08]) y escolares entre 13-18 años (-0,09 kg.m²[-0,20 a 0,03]).

A su vez, los autores destacan que los programas de intervención, orientados a la promoción de la actividad física y sana alimentación en los centros educativos, son necesarios para el logro de las metas sanitarias en relación con la disminución de la obesidad infantil.

También, Lobos et al (2013), en Comuna de Macul Chile, pusieron en práctica un programa de intervención en educación nutricional y actividad física, para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil por medio de un estudio longitudinal entre los años 2008-2009. La intervención consistió en capacitar a los profesores en contenidos relacionados con el aumento de tres a cuatro horas semanales de clases de educación física, aunado a la nutrición y el uso de las guías alimentarias chilenas. Se observó que los niños mejoraron en su conocimiento nutricional y en su condición física, pero sí hubo cambios en su IMC. Por

consiguiente, los investigadores recomiendan nuevas intervenciones educativas adecuadas al contexto de la comunidad, para obtener un mayor impacto en la prevención de la obesidad.

En España se encuentra el Programa de intervención, “Creciendo en salud y forma joven en el ámbito educativo”, que consiste en un programa de promoción y educación para la salud en el aula originado en el año 2016 -2017, por la Junta de Andalucía, que contiene varias líneas de intervención, entre ellas:

Estilos de vida saludable: Esta línea de intervención se encuentra conformada por: marco teórico justificado, bloques temáticos, recursos para la línea de intervención y síntesis. En este apartado se menciona la actividad física como eje temático de la propuesta; se abarcan recomendaciones para una vida activa, elementos clave en el aula entre otros, así como diversos recursos didácticos y tecnológicos para el desarrollo de la actividad física como línea de intervención.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de España, crea el Plan Estratégico de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable (2016-2020). Se apoya en trabajos realizados con anterioridad, como la Guía para las administraciones educativas y sanitarias, Criterios de Calidad para el Desarrollo de Proyectos y Actuaciones de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Educativo y Ganar Salud en la Escuela. Este es un plan que impulsa un modelo educativo que oriente a los niños y a la juventud hacia un desenvolvimiento integral por medio del deporte y la Actividad Física (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España, 2016). El propósito de este plan es desarrollar acciones que promuevan los hábitos saludables en diversos ámbitos como: área social, física, psicológica y medio ambiente. A través de líneas de actuación en los centros

educativos como: Escuelas Promotoras de Salud (una de las consideraciones más importantes del plan), capacitación de profesionales en educación e investigación y evaluación de logros relacionados con la puesta en práctica de formas de vida más saludables y activas. A su vez, este proyecto se ve reforzado por entidades del Estado, administraciones regionales, locales, institucionales y entidades públicas y privadas (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España, 2016).

En Asia, específicamente en Tailandia, la Dra. Fiona Bull quien dirige la unidad de actividad física y dietas sanas de la OMS, manifiesta que en este país se están tomando las medidas necesarias para fortalecer la actividad física por medio de un plan nacional de acción y de esta forma motivar a otros países a realizar medidas similares. Entre las acciones realizadas destaca la promoción en el uso de las bicicletas para ir al trabajo y así contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles. Además, los dirigentes comunales y religiosos propician que los ciudadanos de diferentes grupos de edades practiquen más actividad física en su vida cotidiana. Esto con el fin de reducir gastos sociales, mentales y económicos que generan las personas enfermas a la sociedad (OMS, 2017).

En Costa Rica el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública, durante muchos años estuvieron analizando regular la venta de comidas altas en frituras, azúcares y carbohidratos en las sodas de las instituciones educativas de nuestro país. Sin embargo, las iniciativas se veían truncadas por el argumento de libertad de comercio y por falta de un apoyo de las legislaciones políticas del momento, quienes no apoyaban el proyecto, debido a los segmentos del sector empresarial quienes se verían perjudicados con las ganancias de sus ventas. Por consiguiente, fue entonces cuando el Ministro de Educación el señor

Leonardo Garnier Rímolo se reunió con funcionarios del Ministerio de Salud, incluyendo a la Ministra de Salud, de ese entonces, María Luisa Ávila y funcionarios del Ministerio de Educación, para conocer sus puntos de vista y llegar a un acuerdo, ya que se toman en consideración el aporte de gran cantidad de evidencias, relacionadas con el alto nivel de obesidad que se estaban presentando en los estudiantes costarricenses, a causa de los hábitos alimenticios poco saludables y el alto nivel de sedentarismo que presentaban los niños y adolescentes (MEP, 2013).

Los datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, donde el sobrepeso y la obesidad aumentaron en los niños de 5 a 12 años en un 14%, fue el determinante en la toma de decisiones para efectuar cambios con respecto a las medidas del reglamento de las sodas escolares. Fue así como el Ministerio de Educación Pública establece el 12 de enero del año 2012 un Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de sodas en los centros educativos públicos, por medio del Decreto Ejecutivo N.º 36910- MEP-S, y el N.º 37869 MEP-S del 2 de julio de 2013, como medida para la prevención y la reducción de la obesidad infantil en los niños y jóvenes que asisten a las diferentes instituciones educativas de nuestro país. Esto debido a la preocupación de los altos porcentajes en el incremento de la obesidad en los estudiantes, generado por las prácticas alimenticias poco saludables, que se han ido adquiriendo en las familias costarricenses en los últimos años, donde países desarrollados como Estado Unidos, presentan gran influencia en nuestra sociedad, a través de las cadenas de restaurantes de comidas rápidas; estas son visitadas por un alto número de la población costarricense (MEP, 2013).

El Ministerio de Educación Pública, en la Dirección de Vida Estudiantil en el Departamento de Salud y Ambiente, ha proporcionado diversos proyectos con el objetivo de mejorar la salud integral de las personas, pues concibe la salud como un estado de bienestar ideal y como parte del desarrollo integral de la persona. Es así como, a partir del subtema Salud mental y autocuidado, se recalcan varias temáticas, entre ellas el movimiento humano/ recreación, juego, sedentarismo, estilos de vida activos y hábitos alimentarios saludables/ sodas escolares, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y medidas biofísicas como la talla, peso (MEP, 2018).

El MEP de Costa Rica, en su informe Memorial Institucional 2015-2018 de la Dirección Regional de Vida Estudiantil, específicamente en el Departamento de Salud y Medio Ambiente, menciona los siguientes proyectos que se han llevado a cabo en diversas instituciones públicas, con el fin de fortalecer actividades lúdicas, participativas y recreativas que involucran un desarrollo más oportuno e integral de los escolares de nuestro país.

Entre los proyectos se pueden destacar:

-Centros Educativos Promotores de Salud, que surge a partir de la necesidad de establecer la promoción de estilos de vida saludables que conlleven a la prevención de enfermedades. El proyecto consiste en tomar el centro educativo como institución modelo de acciones sustentables y sostenibles que eviten el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Este proyecto se inicia en el 2017 como un plan piloto con siete centros educativos de primaria de las Direcciones Regionales de la Zona Norte, Limón, Guápiles, Los Santos, Aguirre, San Carlos y Nicoya. Estos centros educativos debían cumplir con requisitos como

compromiso administrativo y del personal docente, pertenecientes a zonas de menor índice de desarrollo humano.

-Programa de Juegos Deportivos Estudiantiles, que consiste en la participación de los estudiantes en diferentes disciplinas deportivas y categorías. Se inicia en el año 2015, al entregar a los centros educativos implementos deportivos para fortalecer proyectos relacionados con los Juegos Estudiantiles. Además, de diversas capacitaciones en deportes como: voleibol, baloncesto, balonmano, beisbol, softbol y jueceo en “kids athletics”. En el año 2017 se coordina con Federaciones Deportivas para mejorar, renovar y hacer más inclusiva la reglamentación vigente.

En coordinación con Federaciones Deportivas, este programa se llevó a cabo en el año 2017 y consistió en capacitar a los Asesores Nacionales y Regionales de Educación Física en deportes en específico, como, por ejemplo, beisbol; debían posteriormente repicar a los profesores de Educación Física de su Regional Educativa.

-Censo Peso y Talla 2016. Este proyecto consistió en censar a 347 379 estudiantes, en edades entre 6 y 12 años, correspondientes a una cobertura de 90.9% de la población. A los estudiantes censados se les determinó el estado nutricional, de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC). Se obtiene que 34 de cada 100 estudiantes, tienen sobrepeso u obesidad (118 078 estudiantes); estos se encuentran principalmente en la Gran Área Metropolitana (MEP, 2018).

También, el MEP ha realizado diferentes alianzas con empresas privadas para llevar a cabo programas que contribuyan al fortalecimiento de la actividad física. En el año 2008 se creó

un programa llamado “Apúntate a jugar”, el objetivo principal consistía en integrar la actividad física como un hábito de salud y que se promoviera la interacción entre los niños desde un enfoque más novedoso por parte de los docentes. Para el 2012 se implementó en las Direcciones Regionales de Pérez Zeledón y Grande de Térraba y para el 2013 ya se habían beneficiado 68 700 niños, por medio de la capacitación de 283 docentes y la donación de implementos deportivos en 157 escuelas (MEP, 2013).

Para el año 2017 se puso en práctica para 103 instituciones del país, el programa: “Hora de moverse”, desarrollado por la Universidad Carolina del Sur de Estados Unidos, con la empresa Coca-Cola, con el fin de promover estilos de vida activos y saludables en los niños de la región. Este programa pretende que los niños realicen 60 min diarios de ejercicio. Para ello, 103 docentes recibieron una capacitación de un día, en la cual debían cumplir la función de formador de formadores. Además, se le entregó un manual y algunos implementos deportivos para sus centros educativos. Este nuevo programa pretende contribuir con el fortalecimiento de la práctica deportiva y así favorecer al bienestar de la salud de los niños de nuestro país. Sin embargo, muchas Regionales Educativas y Centros Educativos, no se han visto aún beneficiados con estas alianzas entre el MEP e instituciones privadas.

1.5 Delimitación

El análisis de la importancia de la actividad física para establecer estrategias de mediación por parte del docente regular, que promuevan el movimiento humano en niños, está dirigida a docentes de educación primaria que imparten segundo grado. Sin embargo, las actividades de mediación propuestas para el abordaje de las habilidades de aprendizaje y los ejes

temáticos, pueden ser adecuados a otros niveles, al tomar en cuenta siempre las destrezas y desarrollo psicomotor de los niños. Además, se deben tomar en consideración los diferentes contextos educativos en que se desarrolla, para determinar espacios agradables y óptimos que colaboren con el fortalecimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como otras modalidades de educación formal que se imparten en el sistema educativo costarricense.

1.6 Limitaciones

Las limitaciones de este estudio responden a los siguientes aspectos:

- En el sistema educativo costarricense, el docente regular, es muy poco lo que participa a través de las actividades de mediación en experiencias educativas, que contribuya al fortalecimiento de la actividad física de los estudiantes. Esto podría deberse a la poca motivación personal por la actividad física, a la falta de interés por impartir lecciones que requieren mayores reglas, límites, dinamismo, organización y manejo del espacio o a la poca preocupación por aprendizajes más integrales que favorezcan no solo los conocimientos en las diferentes asignaturas básicas sino también que contribuyan en el desarrollo pleno de los niños.
- Muchos docentes consideran que el tema del movimiento y la propiciación de la actividad física, es tarea y responsabilidad únicamente del docente de educación física. Se deja de lado que son solamente dos lecciones semanales que se destinan para este fin y que algunas instituciones educativas ni siquiera reciben esta asignatura.

- Apoyo por parte del administrador del centro educativo para que las docentes puedan salir del salón de clases, a espacios que haya en la institución, más amplios para el desarrollo de actividades dinámicas; también, la comprensión si las clases no son como en la educación tradicional, donde los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo de forma sedentaria y sin hacer ruido.
- Que los docentes a pesar de todas las obligaciones que deben cumplir, se dispongan de manera oportuna para que las lecciones sean más activas y creativas y lo vean, no como una carga extra, sino como actividades de mediación que generan aspectos positivos en el desarrollo integral de los estudiantes.
- El programa “Hora de moverse” capacita en su gran mayoría a docentes de educación física para que bajen la información en forma de cascada. Es poca la motivación que se le da al docente regular, razón por la que no le encuentra sentido e importancia de ponerlo en práctica con sus estudiantes.
- En el programa “Hora de moverse” no participan todas las instituciones del país, por lo que muchos docentes no conocen la finalidad de este. Además, las actividades propuestas no se encuentran desarrolladas de acuerdo con el programa de estudios de un grado en específico. No se estructuran ni organizan los contenidos curriculares de las asignaturas a partir de los lineamientos establecidos; es decir, responden únicamente a actividades lúdicas que pueden ser utilizadas según el interés y creatividad del docente para el abordaje de algún tema.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Introducción

Este capítulo parte de la premisa que la propiciación de la Actividad física en la escuela, a través del docente regular, contribuye al desarrollo pleno e integral del niño, ya que fomenta habilidades y destrezas psicomotoras, desarrollo cognitivo, fortalecimiento de las relaciones sociales, mayor capacidad de atención y concentración, así como el enriquecimiento de valores.

Para atender lo anterior, se organiza la información a través de tres apartados (conceptualizaciones propias de la disciplina; aspectos jurídicos y normativos de la educación costarricense y aspectos conceptuales y metodológicos de la gestión curricular) que sistematizan aspectos importantes para la propuesta curricular.

En el primer apartado, se menciona aspectos propios de la disciplina que ayudan por medio de sus conceptualizaciones y perspectivas, a enriquecer aspectos fundamentales de la temática en estudio.

En el segundo apartado, corresponde al marco jurídico y normativo que rigen la educación costarricense, así como los aspectos que comprenden la gestión curricular, la cual aborda aspectos metodológicos y conceptuales que serán insumos primordiales para el diseño de la propuesta, tales como: enfoque, elementos, principios y fundamentos curriculares.

En el tercer apartado se abordan componentes de la gestión curricular como: enfoque curricular, fundamentos, principios y elementos curriculares.

2.2 Conceptualizaciones propias de la disciplina

El siguiente apartado parte de la premisa que el fomento de la actividad física en la edad infantil, a través de la escuela, contribuye al desarrollo pleno e integral del niño. Se fomentan habilidades y destrezas psicomotoras, cognitivas, el fortalecimiento de valores como el trabajo en equipo, cooperación y respeto, entre otras.

2.2.1 Actividad física en la edad infantil

La actividad física según la OMS (2017), implica los juegos que impliquen movimiento, deportes, caminar, brincar, saltar, trotar, correr, o ir en bicicleta de un lugar a otro o realizar oficios domésticos que impliquen al menos 60 minutos diarios de actividad física, puede hacerse en una sola sesión o irse sumando en varias sesiones durante el día (dos sesiones de 30 minutos o tres de 20 minutos), más de esos 60 minutos proveen beneficios adicionales.

Sin embargo, la promoción de la actividad física durante la niñez, está siendo afectada negativamente por diferentes factores, tales como el sedentarismo y la inactividad física. El nivel de actividad física que realizan los niños actualmente es muy bajo; no alcanzan a cumplir con los 60 minutos diarios de ejercicio, que recomienda el Colegio Americano de Medicina Deportiva, en la población infantil. Según Rosenberg, Bull, Marshall, Salís y Bauman (2008), el espacio dedicado a la práctica de actividad física en el tiempo libre, ha cambiado debido a las facilidades tecnológicas, medios de transporte y los pocos espacios seguros que existen en las ciudades destinados para tal fin. Según estudios del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles en Estados Unidos, los entornos urbanos pueden estar relacionados con la inactividad física, debido al espacio ilimitado para realizar

actividades en espacios seguros; el 14,2% de los adultos de los Ángeles manifiestan no tener patios, áreas de juego o espacios deportivos en sus vecindades. Por ello, la actividad física que realizan los niños se encuentra limitada solamente a la que practican en las escuelas. (Raney, M; Henriksen, A; Minton, J, 2017). Por otra parte, los niños que realizan actividad física constante obtienen múltiples beneficios en su salud, adquisición de destrezas y mayor posibilidad de continuar siendo personas activas cuando adultas; así lo demuestran estudios realizados por Arruza, Arribas, Gil de Montes, Irazusta, Romero y Cecchini (2008).

Potenciar el desarrollo de la actividad física y el deporte, contribuyen a su vez en el fortalecimiento de una educación en valores que promueven el desarrollo positivo de los niños y jóvenes; esto porque les permite pertenecer a un grupo de pares y demostrar sus capacidades, logros alcanzados, fortalecer su autoestima y el concepto de sí mismo. Al ser vivencial, permite que los niños aprendan de las experiencias, lo que suele ser motivante e interesante y se propicie mayor participación; se producen problemas reales que se aprende a solucionar de forma autónoma. Al darse de forma lúdica, los aprendizajes propician la motivación, el gusto, la puesta en práctica de habilidades psicomotoras, sociales, comunicativas y generan un clima de aprendizaje positivo (Escartí et al., 2009; Ruiz Omeñaca, 2004).

Además, resultados de diversos programas de desarrollo positivo a través de la actividad física (Super, FisrtTee, Play in Smart, Sport Education, Teaching Personal and Social Responsibility), han demostrado que se pueden obtener beneficios como desarrollo de habilidades sociales, fomento de la motivación intrínseca, empatía, conductas sociales, autorregulación, liderazgo, responsabilidad, entre otras. (Danish et al., 2002; Escartí et al.,

2009; Fraser-Thomas et al., 2005; Hayden, 2010; Hellison, 2011; Jiménez y Durán, 2004; Pardo, 2008; Petitpas et al., 2005; Roth y Brooks-Gunn, 2003; Weiss, 2005; Weiss y Wiese-Bjornstal, 2009; Wright y Li, 2009).

La actividad física, no solamente previene la obesidad, sino que también genera múltiples beneficios para la salud de los niños, como el fortalecimiento y aumento de la densidad de músculos y huesos, el crecimiento óseo de forma oportuna; además, ayuda a reducir las enfermedades cardíacas (Haskell et al., 2007; Strong et al., 2005).

Esta práctica, mejora la salud mental, ya que aumenta la autoestima, mejora la salud mental, la calidad de vida, aumenta la concentración, disminuye el estrés y la fatiga, facilita las relaciones con los demás, fortalece la sana convivencia, fomenta la disciplina, el autocontrol, la superación personal y disminuye las adicciones a las drogas y la violencia (Plan Nacional de Actividad Física, 2011).

El crecimiento y el cambio esperado en cuanto a la disposición personal para enfrentarse a las situaciones vividas en el quehacer cotidiano, depende de las experiencias propiciadas tanto por el contexto como por la madurez. Esto, ya que la forma en la que él o ella han de poner de manifiesto distintos tipos de emociones, varía significativamente, dependiendo del repertorio previo del niño o niña y del tipo de situaciones en las que se encuentran inmersos (Henao, 2009).

La actividad física contribuye al desarrollo integral del niño, ya que genera grandes beneficios, tales como: la mineralización de los huesos; se evita el riesgo de osteoporosis cuando adultos, maduración del sistema nervioso, adquisición de habilidades motrices, mejores niveles de rendimiento académico, disminución de problemas de comportamiento,

mayores niveles de concentración, mejores relaciones sociales con los demás (Arce y Claramunt, 2009).

Al analizar la información anteriormente y reconocer los grandes beneficios que obtienen los niños con la práctica de la actividad física, se logra comprender por qué es fundamental que se intervenga en la edad escolar. Se fomentan estilos de vida más saludables, donde el movimiento sea parte fundamental del desarrollo del currículo en el aula del docente regular. Tomando en consideración lo mencionado, es donde reside la importancia de este proyecto, en el cual el objetivo primordial radica, en que los niños de edad escolar realicen acciones saludables que impliquen el fomento de la actividad física por medio del abordaje de metodologías más dinámicas, brindadas por el docente regular, donde se propicien espacios de mayor movimiento. A la vez, se adquieren conocimientos propuestos en el currículo oficial del MEP, en las asignaturas básicas, como lo son: matemáticas, ciencias, español y estudios sociales, por medio de aprendizajes más participativos, dinámicos y lúdicos, que estimulen espacios activos que contribuyan a aminorar el sedentarismo escolar y generen de esta manera salud y bienestar en el niño.

Se propone entonces, que, a través del desarrollo de la Unidad Didáctica, los niños disfruten de los aprendizajes por medio de actividades lúdicas que contribuyan a la formación de estudiantes plenos con un desarrollo físico y emocional que les brinde confianza en sí mismos, para desenvolverse plenamente en la sociedad.

2.2.2 Niñez en edad escolar

De acuerdo con los autores Papalia, Wendkos y Dustin (2010), la edad comprendida entre los 6 y los 11 años se considera edad intermedia; esta, está marcada por la etapa en la que los

niños asisten a la escuela y es fundamental para un adecuado desarrollo físico, cognitivo y psicosocial.

Sin embargo, para Erikson, la tercera infancia comprende a los niños en edad escolar entre 6 y 12 años. En esta etapa los logros escolares, intereses individuales y juegos sociales entre pares, presentan gran relevancia, se demuestran las habilidades, competencias y aprendizajes. La competencia en estas edades volverá al niño preocupado por el logro de sus éxitos, le dará un sentido de responsabilidad y estimulará su disposición al aprendizaje (Faas, 2017).

A su vez, Papalia et al (2010), manifiestan que en esta etapa los niños incrementan su habilidad motriz, pues son más ágiles, rápidos, tienen mayor energía y realizan movimientos más coordinados; esto les facilita desenvolverse adecuadamente en diferentes juegos, desarrollar habilidades tanto motoras como físicas. Existen otros aspectos sumamente importantes para su desenvolvimiento personal, como son: la autoestima, confianza en sí mismo y la motivación, que son fundamentales para un desarrollo integral del menor.

El desarrollo psicosocial, según Papalia et al (2010), es en esta etapa muy importante, ya que los niños logran la capacidad de reconocerse a sí mismos con sus habilidades y limitaciones, defectos y virtudes. Además, el fortalecimiento de la autoestima les ayuda a tener un desenvolvimiento más pleno y un mejor autoconcepto, conciencia de las emociones y sentimientos. Con la llegada de la etapa de la niñez intermedia y entrada a la etapa escolar, los niños amplían sus relaciones sociales al relacionarse con otras personas ajenas a su núcleo familiar. Se aprenden roles y reglas para poder relacionarse de forma armoniosa con los demás; se logra, de esta forma, habilidades de comunicación, liderazgo y cooperación.

En cuanto a los aprendizajes, los niños responden a situaciones, actividades y tareas que son motivantes, interesantes y atractivas para ellos y es bajo estos criterios que las evaluaciones del desarrollo se encuentran amparadas con tareas sencillas y estimulantes que valoran las funciones más simples a las más complejas, al observar cómo estas se diferencian con el crecimiento y la maduración (Faas, 2017).

El desarrollo psicomotor viabiliza el control del cuerpo para poner en práctica todas las posibilidades de acción y expresión. Está determinado por cambios físicos y psicológicos que intervienen directamente en el individuo, pues se encuentran estrechamente ligados a factores tanto físicos, maduracionales y cognitivos. Las habilidades motoras sucesivas que se van adquiriendo van desde lo general a lo específico.

Según Vigotsky, a través del juego se impulsa el desarrollo mental del niño, pues se centra la atención, se recuerdan y memorizan reglas, que en el juego se hacen de manera divertida y placentera, sin mayor dificultad. El juego enlaza todos los aspectos del desarrollo integral biológico, psicomotor, cognitivo, psicosocial. En el espacio del juego, el niño logra resolver problemas, construir vocabulario, comprender causas y efectos, controlar reacciones e impulsos, desarrollar destrezas motrices finas y gruesas, almacena información en su memoria, experimenta con personas y cosas, interpreta acontecimientos nuevos y fortalece su autoconcepto (Faas, 2017).

Por su parte, Erikson plantea que el niño en edad escolar se identifica con actividades relacionadas con alcanzar metas, obtener logros, potenciar habilidades, desarrollar actividades sociales que involucren relacionarse con los demás como juegos colectivos reglamentados. La escuela surge como un sitio importante donde el niño aprende y desarrolla

sus habilidades, donde la integración con las actividades escolares permite en el niño más independencia y comprende la diferencia entre el juego y el trabajo. Además, logra comprender que, a partir de la interacción con los demás, a través del juego, existen reglas y normas que deben ser respetadas y comprendidas; se fortalecen, de esta manera, actitudes, conductas, roles e intereses (Müller y Repetto, 1991).

2.2.3 Importancia de la actividad física en la niñez

El ser humano, a lo largo de la historia, ha estado estrechamente relacionado con la actividad física, pues ha realizado diversos trabajos que implican movimiento en actividades como siembras, acarreo de animales, trabajos en fincas, entre otros, para ganarse el sustento diario y poder mantener a sus familias. Sin embargo, en el último siglo, con la industria mecanizada, se ha visto aminorada cada vez más la cantidad de actividad física y movimiento que se realiza diariamente. Surgen nuevas conductas que implican el estar mayormente pasivo, realizar poco movimiento o nada de trabajo que implique desgaste físico; se incrementa así una conducta conocida como sedentarismo (Cabezas et al, 2007).

Aunque los términos de sedentarismo e inactividad física suelen parecer lo mismo se debe entender que tienen conceptos diferentes y que repercuten en la salud de las personas de diversas formas. La conducta sedentaria se puede definir como la carencia del movimiento durante las horas de vigilia durante el día y se caracteriza por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético como, por ejemplo, estar sentado realizando trabajos en la computadora, estar acostado, ver televisión, entre otras (Cristi et al,2015).

En la sociedad actual el sedentarismo toma cada vez mayor ventaja, ya que la práctica de acciones que involucren ejercicio es realizada por unos pocos. Esto causa que las enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, el cáncer y enfermedades cardiovasculares, aumenten sus porcentajes; es realmente preocupante pues afecta en gran medida la salud de las personas.

En Costa Rica, desde el año 1990, se realiza la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, desarrollada por el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), dirigida a población costarricense de 12 a 70 años. En este estudio se determinó que la población sedentaria para el año 1990 correspondía al 78%, en 1995 77,7%, en el 2000 el 69,8%, en el 2006 66,4% y en el año 2010 el 50,1% (IAFA, 2009).

En la Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo Cardiovascular, se obtuvo que el 50,1% de los costarricenses son sedentarios (C.C.S.S, 2010).

La inactividad física se entiende como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población; esto equivale a ≥ 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa (bailar, correr, nadar, ciclismo) por semana o tener un gasto energético de ≥ 600 MET/min/. Las personas que no logran este tiempo de ejercicio se consideran inactivas físicamente (Cristi et al, 2015).

La OMS (2010), estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% del cáncer de mama y de colon, 27% la diabetes y un 30% de las cardiopatías isquémicas.

Según la OMS (2010), la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, lo que equivale al 6% de defunciones a nivel mundial (3,2 millones de personas). Solamente la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La OMS (2015), considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en el que se exija gasto de energía. La actividad física abarca acciones que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Al menos el 60% de la población en el mundo no realiza la actividad física necesaria para mejorar la salud de las personas.

La actividad física requiere de la práctica de ejercicios, educación física, la práctica de deportes y actividades recreativas que implican movilidad y desplazamiento del que las practica. Una adecuada actividad física contribuye a optimizar la salud, pues disminuye enfermedades cerebrovasculares, ataques cardiacos, presión arterial elevada, cáncer de mama, cervicouterino, ovario, colón y cardiopatía isquémica (OMS, 2011).

La práctica de actividad física de forma regular, favorece que la calidad de vida de las personas sea óptima, ya que se reduce la aparición y el riesgo de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Estas afectan a muchas personas de diversas edades a nivel mundial, ya que originan las enfermedades no transmisibles; son llamadas así porque no se transmiten de una persona a otra por contacto directo como un virus u otro tipo de afecciones. Pero, pueden resultar problemas de salud graves en la población mundial, como la diabetes tipo II,

hipertensión arterial, colesterol entre otras, que causan grandes molestias y problemas en el desarrollo y desenvolvimiento adecuado de la persona. Asimismo, Briceño y Briceño (2012), manifiestan que la obesidad infantil es un padecimiento complicado que causa aumento en el peso corporal de los niños y genera problemas en la distribución de la grasa; esta problemática trae consecuencias perjudiciales en la salud de los individuos, desde edades tempranas.

Moreno (2012), menciona que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es una inconsistencia entre las calorías consumidas y las calorías gastadas; es decir, hay un aumento del consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, en contraparte con un consumo escaso de minerales, calcio y vitaminas; esto, aunado a la escasa actividad física que se realiza, debido al trabajo, forma de vida urbana y métodos modernos de transporte.

El mundo cada vez más digitalizado y urbanizado, ocasiona poca promoción y espacios para la práctica de la actividad física. O sea, los niños prefieren cada vez más juegos sedentarios dentro de sus viviendas, que salir a practicar algún deporte; esto origina niños con sobrepeso y obesidad. Se puede identificar claramente el aumento de la ingesta calórica y la disminución de la actividad física en los últimos años. En tiempos pasados, los niños destinaban gran parte de sus ratos de ocio a jugar al aire libre, pero actualmente con las tecnologías los niños prefieren destinar su tiempo de esparcimiento a jugar con video juegos, computadoras o ver televisión; esto, aumenta las actividades sedentarias durante una gran parte del tiempo, en el día.

A nivel mundial, los porcentajes de personas con sobrepeso y obesidad van en aumento, debido a los hábitos de vida poco saludables que implican la disminución de la práctica de

ejercicio físico. También afecta el aumento del uso de juegos electrónicos, como juegos de videoconsolas que implican que el individuo pase largas horas en la computadora o en el televisor; aunado a ello una alimentación poco balanceada (Raimannt, y Verdugo, 2011).

Según la OMS 2017, a nivel mundial, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad, aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en los niños de edad preescolar supera el 30%. Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

La Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, pide la adopción de medidas mundiales, regionales y locales destinadas a mejorar las dietas e incrementar la actividad física (OMS, 2004).

La Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, adoptada en septiembre de 2011, reconoce la importancia crucial de reducir el nivel de exposición de las personas y las poblaciones, a dietas poco sanas y a la inactividad física. Esa Declaración manifiesta el compromiso de promover la aplicación de la Estrategia Mundial OMS, sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, incluida, según

proceda, la introducción de políticas y medidas orientadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física (OMS, 2004).

En la Asamblea Mundial de la Salud, en el 2012, los países participantes, acordaron llevar a cabo acciones para detener el aumento de niños con sobrepeso; se propusieron, como una de las seis metas mundiales, el mejorar la nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño, para el año 2025.

A modo de ejemplo, en México, para el año 2012 los índices de sobrepeso y obesidad fueron de 35,8% en las mujeres y 34,1% para los hombres (Arroyo y Lucero, 2015). Asimismo, en Chile 34% de los niños menores de seis años, presentan problemas de sobrepeso y obesidad (Ruiz de la Fuente, 2016). En este sentido, los datos son alarmantes y por ello existe la preocupación de promocionar la salud de los individuos a través de la práctica de la actividad física. Se pretende, de esta forma, contribuir a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad que han venido generando tantas problemáticas y deterioro en la salud y bienestar en general del ser humano.

La práctica de la actividad física involucra actividades motrices que favorecen la adquisición de habilidades, conocimientos, actitudes y destrezas para un adecuado desarrollo integral de la persona. Se obtienen beneficios como la disminución de prácticas sedentarias y de inactividad física, que generan graves problemas de salud (Yamamoto et al; 2015). Del mismo modo, Díaz y Muñoz (2009), argumentan que para la adecuada práctica de la actividad física se debe rescatar el papel sobresaliente que representa el contexto educativo como promotor de hábitos saludables a través de la clase de educación física. En todos los procesos educativos, se destina un tiempo para el fomento y la práctica

del movimiento corporal; se favorece el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y psicosociales que representan bienestar y calidad de vida en los individuos.

Aguilar et al. (2014), manifiesta que los programas de actividad física, para que sean eficaces, deben ser puestos en práctica tres veces por semana durante una hora y cuando son combinados con una alimentación saludable, brindan resultados positivos en la disminución del sobrepeso y la obesidad en los individuos que los ponen en práctica.

Díaz y Muñoz (2013), manifiestan que el bienestar físico y emocional es fortalecido a través de la práctica de la actividad física, pues cuando se realiza una disciplina deportiva, la persona se siente motivada por los cambios físicos que se empiezan a generar en su cuerpo; se fortalece su autoestima y proporciona un bienestar en general.

El sistema educativo costarricense actualmente vive la problemática que muchos centros educativos aún no reciben lecciones de educación física, ya que son unidocentes o de dirección uno, por lo que cuentan con código para asignaturas complementarias. A su vez, las lecciones de educación física en muchos centros educativos se ven limitadas por la ausencia del profesor que en muchas ocasiones funciona de comodín o participante activo para actividades como juegos estudiantiles, capacitaciones, feriadados, congresos, entre otras; esto conlleva a que los estudiantes no reciban las dos lecciones semanales, en ocasiones por varias semanas.

Estas problemáticas reales que se vivencian en el quehacer educativo, intervienen de forma significativa en la adecuada práctica de la actividad física que realizan los niños, pues como lo evidencian estudios de la OMS, FAO, MEP, MSP, los niveles de sedentarismo, obesidad y sobrepeso en niños de edad escolar son realmente preocupantes. Es por ello la importancia

de que las clases que imparte el docente regular estimulen y propicien actividades más activas donde se estimule el aprendizaje del niño a través del movimiento.

2.2.4 Importancia del rol de los docentes en la práctica de actividad física

La escuela, al ser el lugar donde los niños pasan la mayor parte del tiempo, representa una gran influencia en la formación de conductas o hábitos saludables. De esta forma, el profesor es una persona muy importante en la vida del escolar y puede llegar a ser alguien muy influyente en los cambios de actitud y comportamiento (Restrepo, 2003).

La conducta que un profesor demuestra en las interacciones con los estudiantes, es percibida por estos como un agente motivador; es decir, los profesores que demuestran acciones que propicien el entusiasmo, participación interactiva y la adquisición de aprendizajes de manera más dinámica, representan un modelo positivo para el logro de experiencias educativas efectivas, reales y significativas en sus vidas.

Para Froehlich y Humbert (2011), los docentes de grados primarios son un gran ejemplo por seguir para los niños. Por eso, la importancia y la responsabilidad de promocionar la actividad física desde la escuela, ya que es la institución encargada de contribuir en la formación integral del estudiante; se facilita un proceso de aprendizaje que responda con las necesidades e intereses y desarrolle las competencias necesarias para lograr procesos de enseñanza y aprendizaje de calidad.

Macías, Gordillo y Camacho (2012), manifiestan que la escuela representa un papel fundamental en la adquisición hábitos saludables; en México, por ejemplo, se han incorporado programas, en algunos centros educativos, que contribuyen al fomento de modos

de vida relacionados con la actividad física. Esto, debido a la importancia de modificar acciones que perjudican el desarrollo oportuno de los infantes y que a futuro pueden desencadenar problemas serios en su salud.

Es necesario entonces, desarrollar estrategias metodológicas que impliquen mayor actividad física, mientras se adquieren los aprendizajes referidos en el plan de estudios para el nivel específico; a través de estas acciones se logra promover actitudes positivas hacia la adquisición de hábitos saludables (Martínez, 2009).

Piaget (1936), citado por Gil- Madrona et al (2008), sustenta que, mediante la actividad corporal, el niño piensa, aprende, crea y afronta sus problemas. A su vez, Arnaiz (1994), manifiesta que la infancia es un periodo de globalidad irrepetible y que debe ser aprovechada por planteamientos educativos de tipo psicomotor; este debe ser “una acción pedagógica y psicológica que utiliza la acción corporal con el fin de mejorar o normalizar el comportamiento general del niño facilitando todos los aspectos de la personalidad” (págs. 43-62).

2.3 Marco jurídico y normativo que rigen la educación costarricense

En este segundo apartado se abordan aspectos que norman la política educativa costarricense. Estos temas son fundamentales para comprender el sistema educativo al que va dirigida la propuesta de diseño curricular que plantea el investigador. Se promueve una educación integral, flexible, pertinente, de calidad, preocupada y orientada hacia la formación de ciudadanos con valores éticos, que ejercen sus derechos y deberes de forma responsable y

comprometida con la sociedad; asimismo, se desarrollan los criterios que constituyen la propuesta planteada en esta investigación, que enrumban la gestión curricular.

2.3.1 Constitución Política

De acuerdo con el ordenamiento jurídico, nuestro sistema educativo se encuentra fundamentado en los siguientes artículos de la Constitución Política de Costa Rica:

Artículo 77- La educación pública será organizada como un proceso integral correlacionado en sus diversos ciclos, desde la preescolar hasta la universitaria.

Artículo 78- La educación preescolar y la General Básica son obligatorios. Estas y la educación diversificada, en el sistema público, son gratuitas y costeadas por la Nación.

2.3.2 Ley Fundamental de Educación

La ley Fundamental de Educación es la ley que contempla reformas de la educación costarricense, establece derechos y deberes, al asumir que la educación de los ciudadanos es el medio primordial para el desarrollo y progreso de las sociedades. Se fundamenta en los siguientes capítulos:

Capítulo I De los Fines de la Educación, en los siguientes artículos:

Artículo 1. Todo habitante de la República tiene derecho a la educación y el Estado la obligación de procurar ofrecerla en la forma más amplia y adecuada.

Artículo 2. Son fines de la educación costarricense, en los siguientes incisos:

- La formación de ciudadanos amantes de su Patria, conscientes de sus deberes, de sus derechos y de sus libertades fundamentales, con profundo sentido de responsabilidad y de respeto a la dignidad humana.
- Contribuir al desenvolvimiento pleno de la personalidad humana.
- Formar ciudadanos para una democracia en que se concilien los intereses del individuo.
- Estimular el desarrollo de la solidaridad y de la comprensión humana.
- Conservar y ampliar la herencia cultural.

Artículo 3. Para el cumplimiento de los fines expresados, la escuela costarricense procurará, en los incisos:

- El mejoramiento de la salud mental, moral y física del hombre y de la colectividad.
- El desarrollo intelectual del hombre y sus valores éticos, estéticos y religiosos.
- La transmisión de los conocimientos y técnicas, de acuerdo con el desarrollo psicobiológico de los educandos.
- Desarrollar aptitudes, al atender adecuadamente las diferencias individuales.

Del Capítulo II De la Educación Primaria

Artículo 13. La educación primaria tiene por finalidades. Se tomarán en cuenta los siguientes incisos:

- Estimular y guiar el desenvolvimiento armonioso de la personalidad del niño.
- Proporcionar los conocimientos básicos y las actividades que favorezcan el desenvolvimiento de la inteligencia, las habilidades, las destrezas y la creación de actitudes y hábitos necesarios para actuar con eficiencia en la sociedad.

- Favorecer el desarrollo de una sana convivencia social, el cultivo de la voluntad de bien común, la formación del ciudadano y la afirmación del sentido democrático de la vida costarricense.
- Capacitar para la conservación y mejoramiento de la salud.

2.3.3 Política Educativa la persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad.

El Consejo Superior de Educación, en el marco de su mandato constitucional, aprueba la Política Educativa: *La persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad*. Toma en consideración que el currículo debe adaptarse a las necesidades que requiere la sociedad, para que los procesos educativos vayan de la mano con los nuevos cambios que se generan en las poblaciones actuales, orientados hacia el fortalecimiento de una educación de calidad y excelencia, para enfrentar los retos que demanda nuestro país. Esta política viene a brindar grandes aportes que enriquecen el futuro de la educación costarricense, al lograr que pueda avanzar hacia metas que garanticen la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, a través de una novedosa visión educativa con puntos de vista innovadores que apunten un norte definido hacia una educación renovada, transformadora, oportuna, de equidad y calidad.

- En el marco conceptual, esta política educativa se sustenta a partir de los siguientes paradigmas de gran relevancia.

- El paradigma de la complejidad que considera que el ser humano es una persona con autonomía e individualidad, se desarrolla en un ambiente familiar y social, que posee diversidad de estilos de aprendizaje; es capaz de establecer relaciones con el ambiente, es creativo y posee aptitudes para aprender.
- El humanismo se orienta hacia el crecimiento personal a partir de la misma criticidad y evaluación de la persona; asimismo, toma en cuenta el aspecto emocional, sus necesidades y potencialidades para el desarrollo de acciones y resolución de problemas de forma novedosa.
- El constructivismo social se basa en el desarrollo de las capacidades del ser humano en diversas áreas; se toman en cuenta los aprendizajes previos sociales y culturales que se le han enseñado al individuo en su vida en sociedad al compartir con otras personas que viven y se desarrollan en su mismo ambiente.

Con estos paradigmas que sustentan la política educativa, se requieren procesos educativos que aborden diversas necesidades, enfocadas a la incentivación de valores, acciones y destrezas; estos son imprescindibles para un aprendizaje oportuno, de calidad y continuo a lo largo de la vida del ser humano. Es por ello que, a través del programa de atención integral propuesto, se puede promover en los estudiantes actitudes y aprendizajes en sus estilos de vida que contribuyan al fortalecimiento y desarrollo de prácticas saludables que favorezcan su desarrollo de forma integral, pleno, oportuno y empoderado para saber tomar decisiones acertadas que les generen bienestar en materia de salud; se requiere de ciudadanos convencidos de que deben ser responsables de cuidar y amar su cuerpo desde edades tempranas, para que cuando adultos gocen de buena salud física y mental.

Es aquí donde el humanismo se encuentra inserto como el principal enfoque de esta propuesta curricular, pues se interesa por el desarrollo de aprendizajes integrales del estudiantado; se fortalecen acciones a través del docente de aula, que involucren un mayor movimiento, desplazamiento y actividad física; a la vez, el desarrollo de diversas habilidades que le ayuden al niño a un desenvolvimiento más pleno e integral, a partir del quehacer cotidiano. Asimismo, el constructivismo social se aborda en esta propuesta a través del logro de aprendizajes más interesantes y dinámicos; se toma en cuenta al estudiante como un ser social que aprende de su contexto: experiencias, procesos e intereses, que pueden influir en conductas saludables para su desenvolvimiento. Además, el paradigma del racionalismo se verá reflejado por medio del abordaje oportuno de las diversas temáticas desarrolladas a lo largo del currículo oficial, en las asignaturas básicas de la educación primaria.

2.4 Componentes de la gestión curricular

A su vez, la gestión curricular aborda los siguientes aspectos conceptuales y metodológicos que serán insumos para el diseño de la propuesta curricular.

2.4.1 Conceptualización de currículo

Según Posner (1998), el currículo es la manera práctica de aplicar una teoría pedagógica al aula, a la enseñanza real. El currículo, es el mediador entre la teoría y la realidad de la enseñanza, es el plan de acción en específico que desarrolla el profesor en el aula, es una pauta ordenadora del proceso de enseñanza.

El currículo debe visualizarse como algo en proceso en transformación que contribuya a procesos dinámicos que facilite procesos de flexibles, pertinentes, con acciones apropiadas a cada etapa y desarrollo intelectual, centrado en el sujeto y en sus procesos individuales.

El concepto de currículo, que orienta la propuesta curricular, se encausa a un desarrollo humano de forma integral; es decir un currículo que responda a las necesidades del contexto en donde se pone en práctica. Se organizan los contenidos y las actividades de enseñanza en una secuencia integrada y progresiva, que propicien en los estudiantes experiencias de aprendizaje, verdaderos y significativos, que contribuya al desarrollo de conocimientos, habilidades psicomotoras, aptitudes y destrezas necesarias para el desarrollo de otros aprendizajes y capacidades ineludibles para estimular el potencial de los estudiantes (Villarini, 2000).

Este currículo se desarrolla a partir de la selección y organización de los contenidos de cada disciplina, que, por medio de actividades de mediación más cooperativas, dinámicas, reflexivas y significativas, promuevan el desarrollo continuo de habilidades generales necesarias para un desarrollo, no solo cognitivo, sino también psicomotor, del niño. Se fortalece y promueve el desarrollo de destrezas, tanto de motora gruesa, motora fina, atención, concentración, escucha, participación activa, trabajo en equipo, cooperación, valores, entre otros; estos proporcionan las herramientas, para la formación de niños con diferentes capacidades intelectuales y psicomotoras, que le permitan integrarse y desenvolverse de manera plena y oportuna en su vida personal y social.

El currículo centrado en la persona tiene como finalidad suscitar en el estudiante un aprendizaje auténtico para suplantar el pseudo-aprendizaje que aún predomina en nuestras escuelas (Villarini, 1996).

2.4.2 Gestión curricular

La palabra gestión está asociada al direccionamiento y a los resultados, a un proceso de intervención desde las autoridades educativas para que las acciones ocurran de determinado modo y sobre propósitos establecidos ex ante y ex post; es decir es un proceso que toma en cuenta diferentes variables a través del tiempo (Blejmar, 2005).

El poder pasar de los pensamientos, ideas o planteamientos a los hechos, es uno de los aspectos de mayor relevancia de la gestión curricular en los cuales intervienen los estudiantes, los docentes y padres de familia. En este camino de la gestión se crean alternativas educativas para forjar los resultados anhelados, ya que cuando se gestiona, se hace de la mejor forma posible.

La gestión curricular se encuentra dirigida a los procesos en los cuales se ponen en práctica los lineamientos y orientaciones curriculares, tales como la planeación, organización y evaluación de los procesos educativos, en los cuales se debe tomar en cuenta que el currículo es una construcción social y una representación social-cultural, un resultado del tiempo en el que se vive, en donde se ven plasmados los propósitos de la educación (Grundy, 1998).

Por consiguiente, la gestión curricular toma en consideración elementos como el contexto y sus experiencias sociales y culturales, dimensionado desde el currículo oficial, operacional, nulo, oculto y extra-curriculum (Posner, 1998).

2.4.3 Planificación curricular

La planificación de la práctica educativa es una de las dimensiones que requiere mayor atención cuando se intenta realizar cambios oportunos, viables y significativos en los procesos educativos.

La planificación curricular permea el sistema educativo, ya que está presente en todos los procesos de la práctica educativa desde los niveles de organización más generales hasta los más específicos. Todos los aprendizajes que se enseñan y que se aprenden por los estudiantes son dirigidos, guiados y determinados de manera organizada y secuenciada de acuerdo con las necesidades y requerimientos que demanda la sociedad actual.

Cuando el docente tiene la oportunidad de formar parte de esta planificación curricular, puede proporcionar su experiencia adquirida a través de su práctica diaria, pues conoce las debilidades, necesidades y el contexto en el que se lleva a cabo el proceso educativo; esto da como resultado aprendizajes más reflexivos y creativos que respondan a las problemáticas de la cotidianidad educativa.

Principios curriculares

Para la elaboración de la propuesta curricular que se propone en este trabajo final de graduación se tomaron en cuenta varios principios curriculares que formaron parte fundamental para un adecuado desarrollo de los objetivos, contenidos y actividades de mediación propuestas, estos principios se mencionan a continuación:

- **Coherencia:** De acuerdo con Molina (2000), la coherencia es el logro de una relación coordinada, congruente entre todos los elementos de un plan o documento entre sí (p.153).

En la propuesta curricular de este trabajo de investigación este principio se ve reflejado en las habilidades específicas que proponen los planes de estudio de segundo grado, los cuales van orientando al investigador para la confección de las actividades de mediación propuestas para cada uno de ellos.

- **Secuencia:** Según Villarini (1996) la secuencia marca el camino y el avance en que se alcanzan las habilidades específicas, partiendo de aprendizajes más simples a más complejos (p.32).

Las actividades de mediación presentadas en la propuesta curricular se proponen siguiendo un orden de actividades lúdicas que responden al aprendizaje de los contenidos de forma paulatina tomando en consideración el desarrollo psicomotor del niño escolar de 7 a 8 años.

- **Alcance:** Villarini propone que el currículo se manifiesta tanto en la capacidad como en la manera de aprender de los estudiantes (p.31). Por tanto basado en este principio es que la propuesta curricular presenta actividades de mediación que presentan un adecuado alcance tanto para la población escolar como para el docente, pues las actividades motrices se encuentran planteadas tomando en consideración las habilidades, de acuerdo con el desarrollo psicomotor de los niños en esta edad y los contenidos abordados son tomados de los planes de estudio propuestos por el MEP, desarrollados por medio de actividades más activas y participativas, que favorecen aprendizajes más integrales y significativos. Los materiales que se necesitan para el desarrollo de las actividades se encuentran disponibles en los centros educativos o son materiales de reciclaje que son reutilizados por lo que el gasto económico es mínimo.

2.4.4 Tipo de currículo

La propuesta curricular planteada a lo largo de esta investigación se enmarca bajo los lineamientos de un currículo oficial y operativo.

El currículo oficial es definido como aquel que se encuentra documentado de forma escrita a través de contenidos, objetivos, guías curriculares, las cuales tienen como finalidad enrumbar la ruta que deben seguir los docentes para la planeación de sus lecciones. (Posner, 1998). Por consiguiente, en la propuesta curricular se toma del currículo oficial los contenidos y habilidades específicas de aprendizaje de las asignaturas básicas propuestas por el MEP en el nivel de segundo grado de la enseñanza primaria.

El currículo operacional es entendido como aquello que es enseñado y enfatizado realmente por el profesor, todo lo que los estudiantes aprenden y puede ser medido, es decir lo que debe ser logrado y es indicado por las pruebas (Posner, 1998).

El currículo operacional permite inculcar en los estudiantes que lo estudiado es importante para sus vidas, desarrollo académico y personal, a su vez se puede demostrar por medio de lo que el estudiante ha aprendido. Puede diferenciarse del oficial dependiendo de la perspectiva del docente, ya que pueden influir factores como actitudes, creencias personales, culturales, sociales entre otras. Por consiguiente, este currículo puede ser entendido como aquel que se lleva a la práctica y que cala de forma positiva o negativa en los estudiantes de acuerdo con la actitud, metodología, interés, participación y motivación asumida por cada docente.

La presente propuesta curricular pretende que este currículo operativo sea realmente significativo para los estudiantes, que no sólo se vivencien experiencias que fortalezcan los contenidos temáticos, sino también que se potencien habilidades y destrezas psicomotoras que contribuyan al fortalecimiento de otras potencialidades motoras necesarias para el desenvolvimiento y desarrollo psicomotor del individuo.

2.5 Nivel curricular de la propuesta

Los procesos de enseñanza y aprendizaje se encuentran permeados por contenidos, objetivos y experiencias que son sumamente importantes para la organización curricular y sus procesos de enseñanza y aprendizaje; estos se componen y articulan de forma gradual, según los lineamientos de la organización curricular a nivel macro o micro.

Para efectos de este estudio, la propuesta curricular está dirigida a nivel micro, pues se encuentra encausada a niveles más específicos. El nivel más específico se refiere a las relaciones entre los conceptos particulares, hechos o habilidades dentro de las lecciones (Poster, 1998).

En este nivel se orienta la intervención pedagógica del docente y la concreción educativa de aula de forma articulada. Se toman en cuenta los contenidos, objetivos, procedimientos, metodologías, evaluación, destrezas y necesidades propias del grupo de estudiantes.

Para esta propuesta, el nivel micro se materializa en segundo grado de la educación primaria donde la adquisición de los aprendizajes se aborda, a través de estrategias de mediación de aula más activas que favorezcan el movimiento y participación dinámica de los niños.

2.5.1 Enfoque curricular propuesto para la Propuesta curricular

El enfoque curricular es de suma importancia en cualquier oferta o planteamiento educativo, ya que nos permite orientar los procesos curriculares hacia un norte definido, al desarrollar la propuesta a partir de la manera como se conceptualicen, visualicen, conciben y posicionen los elementos del currículo. Por tanto, el enfoque curricular puesto en práctica, determina la concepción de persona, aprendizaje, educación que se quiere formar.

Según Molina (2014) “El enfoque curricular constituye el énfasis teórico que se adopta en un sistema educativo, una institución o un proyecto educativos para caracterizar y organizar los elementos que integran la oferta curricular” (p. 136).

A su vez, forman la estructura teórica que todo sistema educativo pone en práctica en los procesos educativos nacionales, organizando y caracterizando todos los elementos que integran el currículo. Se concretan a nivel macro en planes y programas de estudio nacionales, a nivel meso en programas de estudio y proyectos curriculares propios de la región o contexto, y a nivel institucional, en proyectos curriculares de la institución y planeamientos de aula que son realizados por el docente. Además, va a determinar el rumbo al que va dirigido el proceso educativo, mediante los fines y metas que se pretenden lograr en el ámbito educacional.

El programa curricular propuesto para el desarrollo del presente trabajo se orientará hacia el logro de actividades de mediación por parte del docente, que propicien espacios de movimiento corporal y participación, fortaleciendo espacios interactivos en el proceso de

asimilación de los contenidos temáticos, que propician a su vez un adecuado desarrollo físico, social, psicológico, cognitivo, afectivo y emocional.

De acuerdo con Villarini (2000),

“El currículo orientado al desarrollo humano integral se elabora a partir de una perspectiva filosófica, biopsicosocial y sociopolítica de carácter humanista, constructivista, social y liberadora. Concibe el currículo como un instrumento de que se sirve el docente, para guiar, promover y facilitar los procesos de aprendizaje y desarrollo (adaptación, es decir, procesos de acomodación y transformación de la realidad) en los que el/la estudiante está inserto” (p.10).

Es un currículo que promueve el desarrollo del ser humano, para que potencie sus diferentes habilidades y conocimientos a través de las diversas interacciones y prácticas con los demás. Por tanto, al contemplar estos aspectos tan importantes para el desenvolvimiento oportuno en la vida del ser humano, se fundamentará en un enfoque humanista orientado hacia un desarrollo humano integral, ya que estimula el desarrollo óptimo del niño, para que dé lo mejor de sí a través de las diferentes experiencias de aprendizaje. Se fortaleciendo diversas áreas del desarrollo del ser humano, necesarias para un adecuado desenvolvimiento de forma plena, al conducir al estudiante a la práctica de valores, como el trabajo colaborativo, respeto a los demás y hacia sí mismos. Por consiguiente, conduce al estudiante hacia un desarrollo activo más allá de su propio éxito académico, ya que se preocupa por su bienestar y el de los demás (Villarini, 2000).

Por medio de la propuesta didáctica, se pone en práctica un enfoque humanista, ya que promueve en los estudiantes las aptitudes, conocimientos, valores, actitudes y capacidad psicomotora, para que sea capaz de realizar prácticas saludables que le propicien grandes beneficios y bienestar en su calidad de vida.

El enfoque humanista parte del ser humano como eje principal, al tener como objetivo el desarrollo integral del estudiante, pues brinda al individuo experiencias que estimulan su desenvolvimiento personal, desarrollo de sus capacidades y la superación de sus dificultades o limitaciones (Molina, 2014).

Mora (1998), manifiesta que los procesos de aprendizaje se brindan a los estudiantes de manera integrada, al fortalecer el desenvolvimiento del ser humano de forma activa y dinámica.

Desde esta perspectiva, se tiene como eje principal la persona y concentra su importancia en la adquisición de conocimientos integrales y holísticos, que contribuyan en un adecuado desarrollo personal, social, psicológico y emocional. Se logra de esta manera su realización personal, al potenciar sus habilidades, conocimientos y destrezas, para que sea capaz de expresar sus pensamientos, puntos de vista, sentimientos, escuche a otros y pueda dar soluciones a diversas problemáticas.

El docente desempeña el papel de guía formador a lo largo del proceso educativo, al ayudar al niño al desarrollo de su bienestar a través de un rol más activo. Se toma en cuenta tanto lo cognoscitivo como lo afectivo, así como los intereses y necesidades de los estudiantes. Es

decir, contribuye en la propiciación de una educación para el desarrollo humano que estimula el logro de aprendizajes de calidad y útiles para la mejora y desenvolvimiento del individuo.

2.6 Fundamentos curriculares

2.6.1 Filosófico: Las aspiraciones en cuanto al ser humano que se pretende alcanzar, es que los niños sean capaces de participar de forma activa, creativa, constructiva, dinámica, y reflexiva a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas. Se pretende lograr alcanzar, como meta, los conocimientos que se establecen para su nivel académico. Se fortalecen habilidades y destrezas psicomotrices y cognitivas por medio de actividades físicas, que propician espacios más activos, tanto dentro como fuera del salón de clase, para reducir los largos periodos de sedentarismo que pasan los niños durante el día escolar.

A su vez, las actividades de mediación fortalecen, de manera implícita, valores esenciales como trabajo en equipo, colaboración, respeto de su cuerpo y respeto a los demás, compañerismo, solidaridad, comprensión. Estos tendrán que ponerse en práctica a lo largo de las actividades en las que participen; se propician, de esta forma, niños comprometidos con su bienestar y con el de los demás.

2.6.2 Psicológico: Por consiguiente, el proceso de aprendizaje, a lo largo de las diferentes actividades planteadas, se visualiza con niños que aprenden de forma significativa y participativa, con un desarrollo integral, que exponen sus conocimientos previos y sus puntos de vista sobre lo que creen y sienten de forma interactiva y creativa, individuos reflexivos de sus aprendizajes capaces de construir significados adecuados en relación con los contenidos

expuestos. A lo largo de las diferentes actividades, los estudiantes podrán adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias, para sentirse capaces de aprender de forma más activa y contribuir en su salud y bienestar.

2.6.3 Sociológico: De acuerdo con Pansza (1986): “La psicología explica desde la perspectiva del sujeto, el proceso de enseñanza y aprendizaje y las relaciones que los sujetos establecen entre sí” (p.18). En cuanto a los aportes del contexto sociocultural se trata de romper la barrera que se ha tenido en los últimos años, donde la tecnología y la globalización han causado que las actividades diarias que practican los niños sean muy sedentarias. Se destinan los tiempos de ocio y recreación en actividades donde el ejercicio prácticamente es nulo. Además, los pésimos hábitos alimenticios, generados, en gran medida, por el impacto comercial que generan las cadenas de comidas rápidas han causado que la población infantil presente, índices sumamente altos en obesidad y sobrepeso.

Por tanto, lo que se pretende aportar con las Unidades Didácticas, es que los niños aprendan de forma más creativa, interesante y lúdica y que a la vez sean capaces de construir sus propios conceptos y aprendizajes orientados hacia un desarrollo pleno e integral.

2.7 Elementos curriculares

2.7.1 Rol del estudiante

El perfil del estudiante está dirigido hacia el logro de las destrezas necesarias, para que el niño por medio de las actividades propuestas adquiera mayor motivación e interés, hacia la adquisición de los conocimientos establecidos en los programas de segundo grado. Se

fortalecen a la vez diversas habilidades motoras y destrezas, de acuerdo con su edad y nivel de maduración que le aportarán grandes beneficios a su mente y cuerpo. Se fortalecen aprendizajes más integrales y necesarios para el adecuado desenvolvimiento del ser humano. Según Bolaños y Molina (2001), los procesos de aprendizaje deben responder a actividades que propicien y estimulen las relaciones entre los estudiantes y su contexto, pues deben ser vistas como acciones que se encuentren enfocadas en potenciar determinadas habilidades, tanto físicas, motoras, socio afectivas y cognoscitivas.

2.7.2 Habilidades

- Capacidad para poner en práctica acciones que fortalezcan su capacidad física.
- Presenta raciocinio para decidir lo que es mejor para su salud.
- Fortalecimiento de la autoestima y de la satisfacción por la práctica de la Actividad Física.
- Promueve y fortalece acciones para el autocuidado y el amor propio.
- Es capaz de decidir sobre su bienestar,
- Mantiene una actitud optimista y positiva frente a los nuevos retos y ante la vida.
- Posee un buen equilibrio físico, psicológico y social.
- Práctica hábitos en beneficio de la salud.
- Estimulación de habilidades y destrezas psicomotoras.
- Promueve prácticas de cuerpo y mente saludables.
- Desarrollo integral y progresivo de potenciales que favorezcan la memoria, concentración y atención.
- . Estabilidad emocional y autorreconocimiento.

- Mejoramiento de la coordinación y confianza en sí mismo.

2.7.3 Conocimientos

Reconoce conceptos como actividad física, actividades lúdicas, valores, reducción del sedentarismo, efectos del sedentarismo y la inactividad física.

2.7.4 Valores y actitudes:

1. Es respetuoso de las problemáticas y limitaciones de los demás niños.
2. Compromiso con prácticas saludables que beneficien su cuerpo y mente.
3. Colaboración con las actividades propuestas para el logro de los aprendizajes.
4. Criticidad y objetividad en la toma de decisiones que intervienen con su desarrollo motor.
5. Ocupación y disfrute del tiempo libre.
6. Práctica de la tolerancia, convivencia y solidaridad.
7. Trabaja en equipo para el logro de objetivos comunes.
8. Respeto, conservación y cuidado de la naturaleza.

2.7.5 Metodología

Según Tencio (2016), la metodología forma parte de toda la organización que forma el proceso de planificación y labor docente. Los objetivos de aprendizaje orientan la construcción metodológica; se entiende como los contenidos que se esperan y las actividades de mediación propuestas, como las maneras para lograrlos (p.193).

La metodología propuesta para el desarrollo de la propuesta curricular responde a una mediación docente que promueve el desarrollo de personas integrales y activas, donde a través del abordaje de las actividades lúdicas planteadas, se fomente el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del estudiante. Donde los estudiantes construyen o aplican los conocimientos de forma activa, ya sea individual o colectivamente, y adquieran conocimientos significativos y duraderos, por medio de procesos que involucren retos creativos, participativos y dinámicos que promuevan la actividad física en los escolares, con motivación, conciencia y respeto, a la vez que asimilan e internalizan los aprendizajes.

2.7.6 Evaluación

Ralph Tyler, citado por Carrión (2001), se refiere a la evaluación educativa para denominar el proceso de determinación del grado de cumplimiento de los objetivos educativos que previamente se especifican y se aplican. Para Tyler, la evaluación es la medición del grado de cumplimiento de los objetivos educativos que previamente se especifican y se aplican; es decir, la evaluación es el proceso de medición del grado de aprendizaje de los estudiantes en relación con el programa educativo planeado.

En el abordaje de la propuesta curricular, la evaluación que realiza el docente es formativa, pues a través de las actividades de mediación propuestas, los estudiantes, por medio de dinámicas y juegos, demuestran de forma individual o grupal, los conocimientos adquiridos en los contenidos abordados, de acuerdo con el plan de estudios para segundo grado. Es decir, las actividades de mediación se encuentran diseñadas de manera que los niños deban poner en práctica los aprendizajes asimilados, para resolver las diversas tareas que se les asignan.

A la vez, se estimulan diversas habilidades motrices que ayudan a la salud integral y calidad de vida, así como el desarrollo de valores, que contribuyen a la formación de ciudadanos que sepan vivir y convivir enfrentando los retos que se presenten en la vida.

2.7.7 Rol del docente

En este enfoque el docente se ve como un guía formador a lo largo del proceso educativo y el estudiante tiene un rol activo. Se toma en cuenta tanto lo cognoscitivo como lo afectivo, así como los intereses y necesidades de los estudiantes. Por consiguiente, se destaca una educación para el desarrollo humano que propicia el logro de aprendizajes significativos de calidad y útiles para la mejora y desenvolvimiento del ser humano.

El docente propiciará acciones que potencien el desarrollo de los estudiantes a través de la interacción con el medio natural. El pensamiento, la capacidad psicomotora, la sensibilidad, la sociabilidad, la efectividad son dimensiones necesarias en el ser humano que se enriquecen por medio de las relaciones sociales y del que dependen otros aprendizajes que promueven el desarrollo continuo de las habilidades generales o competencias del ser humano. A su vez el docente, desarrolla conceptos, destrezas y actitudes que lo hacen capaz de comprender, valorar y transformar aspectos del entorno. La educación formal responderá a las necesidades e intereses vitales para el discente, es decir responderá a las motivaciones que debe interesarles a los estudiantes de acuerdo con las necesidades que demanda la sociedad en la que se desenvuelve (Villarini, 2000)

Capítulo III

Marco Metodológico

3.1 Descripción

En este capítulo se describe el proceso que se llevó a cabo para el abordaje de la investigación, que consta de la revisión de documentos oficiales del MEP como los programas de estudio de las asignaturas básicas de segundo grado, triangulación de la información recolectada a través de los instrumentos para la confrontación con la teoría, luego se lleva a cabo el diseño de la propuesta curricular, el proceso de validación por medio del juicio de expertos y posteriormente el rediseño de esta.

3.2 Tipo de investigación

La presente investigación se fundamentó en el enfoque cualitativo, el cual permite al abordaje oportuno de la temática tratada en este estudio. La investigación cualitativa, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), emplea la recolección y estudios de la información para mejorar las preguntas de investigación y dar a conocer nuevas interrogantes durante el proceso de interpretación. Además, el propósito de este tipo de estudio consiste en reconstruir la realidad que se vive tal y como la observan los actores de un sistema social definido previamente; no se basa en la obtención de valores numéricos, sino más bien en la interpretación subjetiva de los hechos abordados en cada situación en específico.

La investigación cualitativa sugiere propuestas fundamentadas, aporta explicaciones para ampliar nuestro conocimiento de los fenómenos o promueve oportunidades para adoptar decisiones informadas para la acción social. La investigación cualitativa contribuye a la teoría, a la práctica educativa, a la elaboración de planes y a la concienciación social (McMillan y Schumacher, 2005).

Según Behar (2008), la investigación busca la utilización de los conocimientos que se adquieren, contrarrestando la teoría con las circunstancias que se presentan en la realidad. Es decir, el investigador conoce la problemática y busca dar una respuesta a la situación dada en determinado momento.

Vargas (2009), menciona que es la investigación que busca la aplicación de los conocimientos adquiridos, para luego implementar y sistematizar la práctica basada en la investigación; esto da como resultado, una forma rigurosa, ordenada y sistemática de la realidad.

Barrantes (2008), considera que en este tipo de investigación “la finalidad es la solución de problemas prácticos para transformar las condiciones de un hecho que nos preocupa” (p.64).

También se caracteriza por la forma en que analiza la realidad social y aplica sus descubrimientos en la mejora de estrategias y actuaciones concretas, en el desarrollo y mejoramiento de estas, lo que, además, permite desarrollar la creatividad e innovar. Según Cívicos y Hernández (2007), responde a los desafíos constantes que presenta el mundo y por ende las sociedades actuales. Por ello, se construye, a partir de una necesidad que existe en un contexto determinado y se proponen soluciones viables y prácticas para que sean mejoradas.

La presente investigación, tiene su aplicación a través de la propuesta curricular, puesto que por medio de su abordaje se pretende que los estudiantes logren permanecer menos tiempo en los salones de clase de forma sedentaria. Se busca, más bien, fomentar, a través de los diversos contenidos didácticos, actividades que involucren mayor tiempo para la práctica de

la actividad física. Esto contribuye a la formación de niños más activos, dinámicos y saludables, a través de metodologías que propicien el interés, la motivación y una actitud positiva hacia la realización de prácticas, que impliquen espacios más activos dentro y fuera del salón de clase; de esta forma se contribuye con un desarrollo saludable, pleno e integral del ser humano.

Esta investigación responde al método fenomenológico, ya que el énfasis está puesto en la experiencia subjetiva e individual percibida en el quehacer cotidiano; es decir, estudia hechos y fenómenos de la realidad o contexto donde se presentan; se demuestran las cosas vivenciadas y experimentadas por el individuo en un tiempo y lugar en específico. Además, se debe dejar de lado los juicios de valor y creencias personales, para recolectar la información pertinente del individuo o del fenómeno, sin alterar la realidad de los hechos; se trata de mantenerse al margen, para no influir en el sujeto investigado (McMillan y Schumacher, 2005).

El estudio fenomenológico aumenta la comprensión de las experiencias vividas y pretende captar los significados en los que los sujetos están inmersos en su vida cotidiana.

De acuerdo con Barrantes (2000), “la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a sus experiencias. Intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando” (p. 217).

3.3 Participantes

Los participantes de esta investigación fueron seleccionados según conveniencia por su conocimiento y experiencia sobre la temática, para que fueran informantes claves en el proceso de recolección de la información.

Según Villalobos (2017), los participantes son aquellas personas o documentos que brindan información acorde con la particularidad del hecho social, es decir la selección se realiza con una intención, con un fin determinado; a su vez, cada proceso cualitativo define quienes proporcionan los datos que se requieren a través de cada instrumento aplicado.

3.4 Muestra no probabilística o dirigida

En este caso se eligió trabajar con una muestra por conveniencia, ya que es la que mejor se adapta para investigaciones cualitativas, pues le permite al investigador la toma de decisiones, dependiendo de los objetivos de estudio.

Según Hernández et al (2006), este tipo de muestra se define como: “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la población” (p. 241).

Los participantes seleccionados para esta investigación se detallan a continuación:

3.4.1 Docentes regulares

Para efectos de esta investigación, se cuenta con seis docentes regulares, que imparten los niveles de primero a sexto grado, cuentan con una experiencia laboral entre 10 y 27 años de servicio. Además, laboran para el mismo centro educativo ubicado en el circuito 06, de la Regional de Occidente.

3.4.2 Asesores de materias básicas de la Sede Regional de Occidente

Se cuenta con la participación de los asesores de las materias básicas quienes son profesionales con amplia experiencia en cada disciplina y brindan gran apoyo y acompañamiento a los docentes de la zona. La información que ofrecen estos profesionales es muy importante, ya que, por su vasta trayectoria y experiencia en cada disciplina, aportan valiosos aportes que le dan soporte y sustento a la investigación y a la propuesta didáctica planteada.

3.4.3 Funcionaria del MEP Oficina de Vida Estudiantil

Vocera del Departamento de Vida Estudiantil del Departamento de Salud y Medio Ambiente del MEP, encargada de los proyectos del MEP de Juegos Estudiantiles que se realizan en los centros educativos donde se promueve la participación del estudiantado en diversas disciplinas deportivas que representan a cada institución. Además, coordina el programa: *hora de moverse*, convenio entre Florida Bebidas y el MEP.

3.4.4 Investigadores de la Red Centroamericana de investigación aplicada en movimiento humano, psicomotricidad y salud (REDCIMОВI)

Los investigadores de la Red Centroamericana de Investigación en Movimiento Humano para la Niñez y Adolescencia, representan a Costa Rica por medio de la Escuela de Ciencias del Movimiento y Calidad de Vida de la Universidad Nacional. Esta, forma parte de las seis universidades centroamericanas que realizaron investigaciones en la población infantil. Se pretende obtener información sobre los índices de sobrepeso y obesidad, así como las causas y consecuencias de estas problemáticas, para luego proponer líneas de acción, a través de modelos de desarrollo sostenible; el fin es capacitar a los docentes en acciones que promuevan en los niños la actividad física en el tiempo escolar. En definitiva, todos los participantes son profesionales con amplia experiencia y trayectoria profesional en la temática en estudio, ya sea por medio de sus prácticas laborales, aprendizajes adquiridos en estudios o investigaciones realizadas. Estos cumplen con los requisitos para aportar información valiosa y enriquecedora en el desarrollo y abordaje de esta investigación, de forma más crítica, pertinente y confiable.

La información que brinda cada participante es relevante para enrumbar los propósitos de la investigación y así poder concluir con el logro de los objetivos propuestos de forma congruente y oportuna.

Para la protección de la identidad de los participantes, se procedió a asignar un código a cada uno. Por tanto, en el análisis se indica como A1, A2, A3...etc.

3.5 Procedimientos

Los procedimientos metodológicos se detallan en cinco etapas claramente establecidas, como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla N° 1: Resumen de los procedimientos

| Etapas | Procedimientos |
|--|--|
| Revisión y análisis de documentos | <p>En esta primera etapa se revisan y analizan los documentos oficiales del MEP como programas interdisciplinarios y de educación física de segundo grado con el fin de seleccionar las habilidades de aprendizaje y contenidos que se tomarán en cuenta para el desarrollo de la propuesta curricular y el programa extracurricular “Hora de moverse”, con el fin de revisar insumos que puedan aportar información valiosa para el enriquecimiento del diseño curricular propuesto. Además, se revisan los contenidos de forma interdisciplinaria, para organizar los que se pueden abordar de forma conjunta en el desarrollo de la propuesta curricular.</p> |
| Construcción y aplicación de las técnicas de recolección de información | <p>En esta etapa se construye la guía de observación para las lecciones de los docentes, las entrevistas para los asesores y la guía para el grupo focal, que serían las docentes.</p> <p>Una vez confeccionados los instrumentos, se pasa a la segunda parte, que sería la aplicación de estos a los diferentes participantes seleccionados para la investigación.</p> <p>De esta forma, se recolecta información valiosa que brinda insumos teóricos importantes para el abordaje de la problemática en estudio.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Análisis de la información recolectada</p> | <p>En esta etapa se realiza la triangulación de la información recolectada mediante los instrumentos, para contrastarla con la teoría. Con esto se obtienen los insumos necesarios que brindan un apoyo confiable y valioso para darle soporte al estudio y a la propuesta curricular que se realiza.</p> |
| <p>Elaboración de la propuesta curricular</p> | <p>En esta etapa se elabora la propuesta curricular planteada, se toman en cuenta las etapas anteriores, la aplicación de las técnicas de recolección de información, análisis de la información recolectada y selección de los componentes curriculares, que brindan una dirección orientadora, que responda al logro de la satisfacción de la necesidad planteada en la investigación.</p> |
| <p>Proceso de validación y rediseño</p> | <p>En esta etapa se realiza, como primer proceso, el juzgamiento de los expertos mediante un criterio de validación. Como segundo proceso, se rediseña la propuesta, al tomar en consideración los aportes y sugerencias brindadas por los profesionales, para que la propuesta sea óptima, de acuerdo con la necesidad que se pretende abordar.</p> |

Fuente: Elaboración propia

3.6 Revisión documental

Se realizó una revisión de documentos de consulta temática, definidos por Hurtado (2010), como documentos, cuyo “contenido está asociado a diversas disciplinas y abarca teorías, conceptos, resultados de investigaciones, descripciones, métodos, entre otras cosas” (p.851).

Se realiza la revisión documental de los programas de las materias básicas y educación física propuestos por Ministerio de Educación Pública en el nivel de segundo grado. Se determina, de acuerdo con la metodología que está planteada en cada uno de ellos, las habilidades de aprendizaje y contenidos que se utilizarán en el diseño de la Unidad Didáctica. Se desarrollan los diferentes ejes temáticos con actividades de mediación que respondan a una mayor participación activa de los estudiantes, durante el desarrollo de las lecciones con el docente regular. Esto, a través de estrategias que involucren mayor actividad física y puedan contribuir a una educación más integral que fortalezca diferentes habilidades, tanto físicas como cognitivas, en los niños de segundo nivel.

3.7 Aplicación de los instrumentos

A continuación, se detalla el proceso de recolección de la información de los instrumentos que se aplicaron a los participantes:

3.7.1 Entrevista semiestructurada

El investigador realiza una entrevista semiestructurada a los asesores interdisciplinarios de la Región de Occidente, asesora de matemáticas, asesor de español, asesor de estudios

sociales y asesor de ciencias. Se llama primero al departamento de asesorías para coordinar una cita para realizar las entrevistas respectivas con cada uno de los asesores. El objetivo de las entrevistas es conocer el punto de vista de cada asesor sobre la importancia del fomento de la actividad física en los estudiantes, a través de las actividades de mediación realizadas por el docente regular; además, se identifican sus puntos de vista o criterios sobre la necesidad de que los niños adquieran sus aprendizajes de forma más creativa, participativa y lúdica.

También, se coordina entrevista con la vocera del Departamento de Salud y Medio Ambiente de la Dirección de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública, ubicado en el Edificio Raventós en San José, para obtener información sobre los programas extracurriculares propuestos en los últimos años por el MEP como: “Escuelas Promotoras de Salud” y “Hora de moverse”, para determinar los aportes que han brindado a las diversas poblaciones estudiantiles. A la vez, cómo identificar las necesidades, dificultades o carencias que aún no han sido solventadas a través de estos programas y que necesitan apoyo para fortalecer, de manera integral, al sistema educativo costarricense.

3.7.2 Observación no participante

Para llevar a cabo las observaciones, se realiza primero la negociación de entrada a través de una conversación con la directora del centro educativo, con el fin de explicarle en qué consiste el proyecto y solicitarle la aprobación para realizar algunas observaciones en las lecciones de los grupos de la institución. También, se conversa con las docentes regulares para comunicarles sobre la finalidad de la investigación y la importancia de realizar las

observaciones en los salones de clase para poder obtener información valiosa y certera que contribuya al desarrollo del proyecto.

Una vez aprobados los permisos, se realizan dos observaciones en cada asignatura básica en los diferentes niveles, con el fin de determinar si las actividades realizadas para el abordaje de los aprendizajes implican que los niños se desplacen o muevan de un lugar a otro durante las lecciones o por el contrario se realizan actividades que favorecen el sedentarismo escolar.

Una vez finalizadas las observaciones respectivas, como parte de la negociación de salida, se les comunica a la directora y a los docentes que se les brindará información de los resultados obtenidos, así como un ejemplar de la propuesta curricular; además, se les agradece los aportes dados para que el proyecto fuera todo un éxito

3.7.3 Grupo Focal

Para realizar el grupo focal, se tiene como participantes a las seis docentes de la institución. Para llevar a cabo el conversatorio, se coordinó con la dirección para que se propiciara un espacio ameno y oportuno. Se logra que las docentes se sintieran a gusto y así poder desarrollar el tema “Importancia de la propiciación de la actividad física en las actividades de mediación” de forma satisfactoria y oportuna. A través del grupo focal, se guía el conversatorio para que los docentes manifiesten sus puntos de vista sobre la necesidad de que la escuela propicie más espacios activos dentro de los salones de clase. Además, que, por medio de la actividad física, se contribuye para que los niños sean menos sedentarios, adquieran hábitos más saludables y se fortalezcan habilidades motrices y espacios de atención y concentración a través de los procesos didácticos.

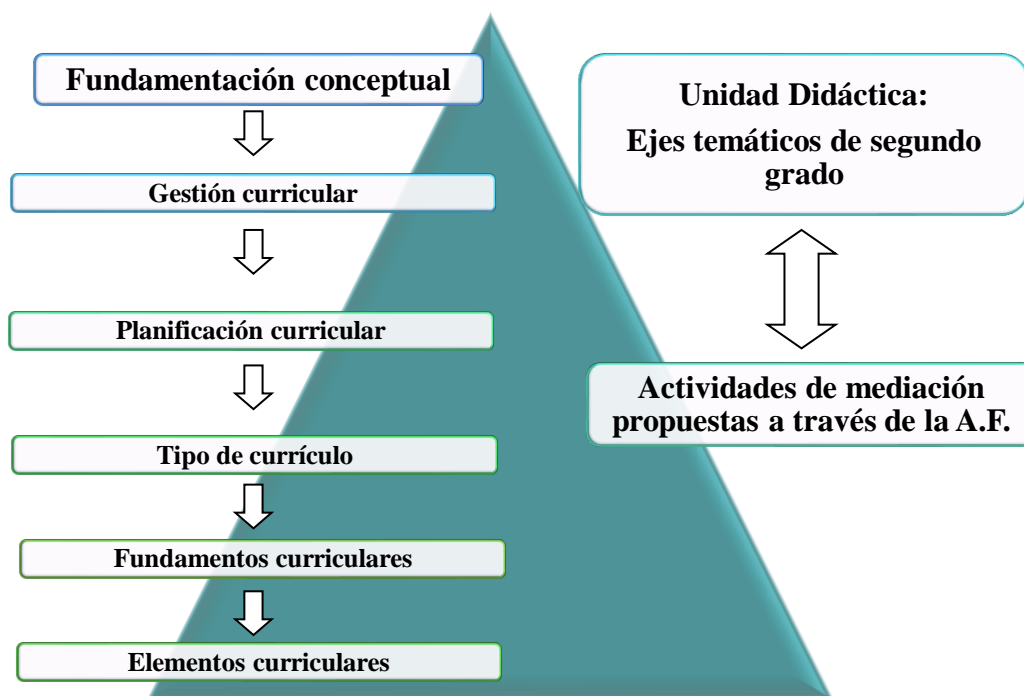
3.8 Análisis e interpretación de la información

Para el análisis e interpretación de la información, se tabularon los aportes dados por los participantes por medio de la triangulación de los instrumentos y se seleccionan las categorías presentes para analizarlas a la luz de la teoría.

3.9 Diseño metodológico de la propuesta

A continuación, se presenta el esquema que evidencia las etapas que se contemplaron en la elaboración de la propuesta curricular.

Ilustración 4: Resumen de las etapas del diseño de la propuesta



Fuente: Elaboración propia

La propuesta curricular muestra una fundamentación conceptual que se sustenta en el enfoque centrado en el ser humano. Se contempla la importancia del desarrollo integral del niño y el fortalecimiento de habilidades y destrezas psicomotoras, a través de actividades de mediación; estas propician la actividad física y el movimiento del estudiante, para el logro de los objetivos propuestos de manera interdisciplinaria, en el nivel de segundo grado de la escuela primaria.

3.10 Validación de la propuesta

En el año 2008, Escobar y Cuervo, definen el juicio de expertos como “...una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (p. 29). Es decir, es un proceso objetivo, riguroso y crítico, pues personas conocedoras en la temática en estudio, aportan observaciones y modificaciones que se deben realizar a ciertos aspectos en concreto, a partir de los conocimientos y experiencias que ellos han evidenciado a lo largo de sus trayectorias profesionales.

En esta investigación se cuenta con el apoyo de un grupo de docentes de Educación General Básica, un asesor regional y una profesora de la Universidad de Costa Rica, quienes analizan la propuesta curricular planteada por la investigadora; todos con amplias trayectorias.

El investigador divide a los validadores en dos subgrupos, uno con los docentes del MEP y el otro con el asesor y profesora universitaria. Se realiza, con ambos, un grupo focal, donde se les presenta la propuesta curricular, para que posteriormente presenten sus aportes y recomendaciones para la respectiva validación.

3.11 Instrumentos

3.11.1 Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructura es definida por Hernández, Fernández y Batista (2008), como un tipo de conversatorio donde el entrevistador establece un diálogo con el entrevistado, con la finalidad de obtener información respecto a un tema de interés para ambas partes.

En las entrevistas semiestructuradas realizadas para efectos de esta investigación, el investigador construye preguntas abiertas, con el fin de que se propicien espacios para respuestas amplias, diálogos amenos y oportunos y se generen respuestas interesantes y enriquecedoras para efectos de la investigación.

Se realizan las entrevistas guiándose con los instrumentos contruidos y al ser semiestructurada se brinda la oportunidad de obtener más información relevante a través del conversatorio entablado con los participantes; se aporta mayor riqueza de información a la investigación.

3.11.2 Observación no participante

Además, se realiza la observación cualitativa, que proporcionará detalles, conductas, comportamientos y sucesos, para adentrarse en la situación de estudio por medio de la reflexión, comprensión y el análisis. Según Hernández et al, (2014): “En la investigación cualitativa necesitamos estar entrenados para observar, que es diferente de ver (lo cual hacemos cotidianamente). Es una cuestión de grado. Y la “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos” (p.399).

Es decir, se debe observar con detalle adentrarse en el proceso, para poder captar aspectos que arrojan valiosa información que no se podría obtener con una simple y superficial mirada. Igualmente, para Hernández et al, (2014): “Un buen observador cualitativo necesita saber escuchar y utilizar todos los sentidos, poner atención a los detalles, poseer habilidades para descifrar y comprender conductas, ser reflexivo y flexible para cambiar el centro de atención, si es necesario” (p. 403).

La Fundación Instituto de Ciencias del Hombre (2007), manifiesta que la observación no participante es cuando el observador se aísla al máximo y es un mudo testigo que hace anotaciones generalmente en un protocolo ya preparado, de lo que ve y oye en la sesión (p.4). Para efecto de esta investigación, se realiza una guía de observación que orienta y facilita el proceso de recolección de información que se obtiene de las lecciones. Se identifican actividades de mediación que realizan las docentes para el abordaje de las lecciones, si favorecen la movilidad y la actividad física en los estudiantes o si por el contrario son actividades que no motivan a moverse y propician largas jornadas escolares sedentarias y poco participativas, que limitan su desenvolvimiento psicomotor. La información recolectada, brinda grandes aportes para formular y enriquecer la propuesta curricular y logra que sea oportuna para el desarrollo oportuno e integral de los estudiantes.

3.11.3 Grupo Focal

Según Gurdían (2007), el grupo focal es una técnica de grupo que se caracteriza en centralizar y focalizar su atención e interés en un tema específico de la investigación; es decir, se desprende de la temática en estudio. Implica discusión mediante la interacción de los participantes, pues se comparan y se contrastan las opiniones de los miembros del grupo.

Además, es una técnica estimulante, porque se facilita la expresión espontánea, pues los sujetos participantes se sienten más a gusto al haber interacción grupal.

En esta investigación se realiza un grupo focal con seis docentes regulares, con el fin de conversar sobre problemáticas como la obesidad, el sobrepeso, la inactividad física y sedentarismo escolar que tanto están afectando a los niños en nuestro país.

Además, se dialoga sobre la importancia de trabajar con las estudiantes, técnicas de aprendizaje que inciten la movilidad, el desplazamiento, brincar con un pie, tirar la bola, pasar obstáculos, bailar, entre otras actividades físicas que se pueden desarrollar en los salones de clase por medio del docente regular; a la vez que adquieren los aprendizajes en las diversas asignaturas.

3.12 Análisis de los datos

Para el análisis de los datos, se sistematiza y analiza la información para la búsqueda de categorías de análisis. Según Buendía (1998), la categorización es la agrupación y ordenación de los datos dentro de categorías y conceptos. Cumple una función mediadora entre la teoría y los datos observados. Las categorías son abiertas y flexibles, pues pueden tener modificaciones impuestas por la teoría o los datos (p.300). Una categoría es una conceptualización realizada a partir de la conjunción de elementos concretos que tienen características comunes. La creación de un sistema de categorías supone conceptualizar previamente cada una de ellas, de tal manera que la inclusión de un elemento en una categoría elimine la posibilidad de inclusión en cualquier otra (p. 184).

En el caso del enfoque fenomenológico, Villalobos (2017), indica que las categorías de análisis son los ejes de información del hecho investigado, que surgen a partir de la información que se analiza y que muchas veces no se precisan con anterioridad, sino que provienen de las interrogantes de la investigación, de la teoría que se tiene del hecho investigado o del ambiente o de la conducta que se estudia (p.284).

Asimismo, se realizó el proceso de triangulación de la información. Según Gurdíán (2007), la triangulación radica en establecer coincidencias a partir de diversas valoraciones fuentes de información y distintos puntos de vista de un mismo fenómeno (p.242). Es decir, el investigador realiza triangulación, al contrastar la teoría de los diferentes autores con los datos obtenidos en el proceso investigativo, así como con la interpretación de los criterios y aportes propios sobre la temática en estudio.

Capítulo IV

Análisis de la información

4.1 Análisis de la información

Los problemas originados por la inactividad física y la obesidad en la infancia se consideran como uno de los retos más significativos para la salud de las poblaciones en el siglo XXI, pues las actividades realizadas por los niños y niñas en su tiempo de esparcimiento se han transformado drásticamente en las últimas décadas. La aparición del internet, juegos electrónicos, el poco espacio de zonas verdes con que cuentan las familias y comunidades, la inseguridad ciudadana y el ajetreo diario de los padres de familia, entre otros, ha generado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una gran parte de su tiempo de ocio a actividades de tipo sedentarias. Por ello, es necesario promover la importancia de la actividad física en la población infantil escolar, ya que los beneficios de practicar actividades que conllevan mayor movimiento desde edades tempranas, son incuestionables; proporcionan resultados sumamente positivos para la salud social, mental y física. A la vez, contribuyen a la formación de un ser humano integral con mayores oportunidades de desarrollo que responda a los retos actuales. Por consiguiente, es fundamental redoblar esfuerzos en el ámbito educativo con el objetivo de incorporar actividades de mediación por parte del docente regular, que impliquen la adquisición de los aprendizajes a través de las diferentes formas de movimiento.

4.1.1 Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad que presentan muchos niños, tanto a nivel internacional como nacional, se ha convertido en un problema de salud que trae serias repercusiones en el desarrollo integral de las nuevas generaciones. Esto, debido a diversas problemáticas de salud

como la diabetes infantil, hipertensión, colesterol, triglicéridos, entre otras enfermedades, que hace algunos años se creía que solo las padecía la población adulta (...). Es por ello por lo que la OMS (2017), considera estas enfermedades como una pandemia mundial que ataca cada vez más a los niños de todo el mundo, pues no tiene discriminación social o económica. La totalidad de los participantes que colaboraron en esta investigación, consideran que el problema de sobrepeso y obesidad infantil es una realidad altamente preocupante, que genera serios problemas, tanto físicos como psicológicos, en la población, repercute directamente de forma negativa en el bienestar general de los niños.

Así lo manifiesta el participante A1, cuando menciona "... en el sector educación tenemos cerca de un 24% de obesidad que se cuadruplicó desde los años 70 hasta la actualidad, pero es curioso cuando uno compara la población escolar y ve que nuestra población escolar anda cerca de un 35% de obesidad. Es decir, tenemos mayor problemática en niños que en personas adultas y nosotros tenemos, se supone, una posibilidad con la parte de la educación muy importante que podemos manejar".

Es decir, los educadores somos los formadores de los ciudadanos del mañana, por ello debemos ser conscientes de la necesidad que existe en las poblaciones actuales y promover estrategias que evidencien un compromiso no solo en la adquisición de conocimientos, sino también ser promotores de niños y niñas integralmente activos, con estilos de vida saludables que gocen de buena salud física y mental.

También, el informante A4, indica "...Costa Rica es un país que, por su forma, su visión concentró mucha importancia en lo que es la parte de la salud y tenemos un sistema de seguridad social muy rico y envidiado, pero es un sistema de seguridad social que poco a

poco se ve amenazado porque la atención a las enfermedades es tan diversa y el tema de enfermedades ligadas a la obesidad sabemos que empiezan a detonarse a tempranas edades”.

La percepción anterior se relaciona con lo reflejado en los últimos estudios realizados en nuestro país por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública, donde los porcentajes de niños y niñas con sobrepeso y obesidad se han incrementado altamente. Para el año 2014, en Costa Rica los niveles de sobrepeso y obesidad se encontraban en un 29,1% en niños y niñas en edades de 6 a 12 años; estos datos se obtuvieron con el apoyo de la investigación realizada por la Escuela de Nutrición y el Instituto de investigaciones en Salud (La Nación, 2014). Y, para el año 2016, los niveles de sobrepeso y obesidad en la población escolar de 6 a 12 años son de 20% de obesidad y 14 % de sobrepeso. Es decir, 34 de cada 100 niños escolares presentan sobrepeso u obesidad (MEP-MS, 2016).

Los anteriores datos estadísticos son realmente alarmantes pues deja en evidencia que el sobrepeso y obesidad en edad escolar obtuvieron un incremento de un 4,9% en dos años; esto demuestra que la cantidad de niños y niñas con esta problemática, sigue en aumento es nuestro país.

4.1.2 Sedentarismo e inactividad física

El sedentarismo e inactividad física que viven las poblaciones infantiles en la sociedad actual, aumentan constantemente y algunas de las posibles causas son el uso excesivo e inadecuado de la tecnología, medios de transporte pasivos, los pocos espacios seguros para la práctica del ejercicio y la poca afinidad, motivación e interés de los padres de familia para que sus hijos practiquen alguna actividad deportiva.

Así lo manifiestan los datos de la OMS (2017), el 81% de los adolescentes en edad escolar (5 a 17 años), a nivel mundial, no son suficientemente activos; es decir, no dedican el tiempo de actividad física recomendado por la OMS, que implica al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

Del mismo modo, un estudio realizado por la OMS se señala que Costa Rica es el sexto país más sedentario del mundo, donde el 46,1% de los adultos (38% de los hombres y 54% de las mujeres), no realiza actividad física suficiente para mantenerse saludable (La Nación, 2018). Estos datos estadísticos publicados por la Organización Mundial de la Salud ponen de manifiesto que el problema de sedentarismo en Costa Rica presenta niveles realmente alarmantes. Los trabajos sedentarios y las actividades pasivas durante los tiempos de ocio contribuyen a generar grandes obstáculos para el bienestar de la población; esto ocasiona que se produzcan enfermedades que limitan al ser humano a disfrutar plenamente su vida.

Así lo manifiesta el participante A5: "...la sociedad moderna en que se vive en la actualidad ha ocasionado que las personas sean muy sedentarias echando de menos que nuestro cuerpo necesita moverse para mantenerse sano".

El sedentarismo se encuentra altamente relacionado con los estilos de vida de la sociedad actual, que conllevan a la poca necesidad de realizar actividades que impliquen movimiento; por ejemplo, las formas de desplazamiento a los diferentes lugares, los tipos de juegos que practican los niños que pasan largas horas sentados jugando videojuegos, porque es más seguro que estén dentro de sus hogares con la consola de video juegos, que jugando al aire libre en zonas de recreo. Ya los niños no se ven como antes, corriendo, brincando; además, utilizan el servicio de buses o carros particulares para llegar a sus centros educativos. Todas

estas actividades a menudo se ven fomentadas por la familia que favorece, la práctica de hábitos inadecuados y fomentan el sedentarismo, que causa un gran deterioro en la salud del ser humano.

Estudios realizados por Rodríguez et al. (2011), demuestran que, a medida que se reduce el sedentarismo, se mejora significativamente la salud mental. Se propician las buenas relaciones sociales, disminuyen los problemas emocionales como baja autoestima y conductas inapropiadas o agresivas hacia las demás personas.

El participante A5 manifiesta: "... el sedentarismo afecta a los niños de diferentes formas como: autoestima, acoso escolar, rendimiento académico, impacto familiar, emocional social, por ejemplo, los niveles de suicidio infantil en Costa Rica, están creciendo y cuanto es generado porque no aceptan su imagen corporal; esto influye en todas las áreas del desarrollo humano y marca al ser humano para siempre".

En definitiva, los problemas asociados con hábitos sedentarios en el ser humano, causan daños irreversibles que afectan el desarrollo integral del niño. Es por ello que debe existir una significativa propiciación y un verdadero compromiso por parte del sistema educativo, la familia y la sociedad, para que el tiempo de ocio de las poblaciones actuales se base en conductas saludables que conlleven a una formación integral por medio del movimiento humano.

4.1.3 Actividad física

Como es de saberse, la actividad física es crucial para la salud de los niños, sin embargo, las estadísticas actuales indican según datos de la OMS (2017) que el 81% de los adolescentes

en edad escolar a nivel mundial no se mantienen suficientemente activos; es decir, no practican el tiempo de actividad física recomendado por la OMS para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años. Esto implica al menos un tiempo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, tiempo estimado para así poder lograr grandes beneficios en la salud.

La actividad física en la niñez, proporciona muchos beneficios como crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio, óseo y muscular. Además, ayuda a la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, tales como: la hipertensión y la oportunidad para desarrollar buenas relaciones sociales, alta autoestima y una adecuada salud mental.

La práctica de la actividad física involucra actividades motrices que favorecen la adquisición de habilidades, conocimientos, actitudes y destrezas para un adecuado desarrollo integral de la persona (Yamamoto et al; 2015).

La actividad física según la OMS (2017), implica los juegos que impliquen movimiento, deportes, caminar, brincar, saltar, trotar, correr, o ir en bicicleta de un lugar a otro o realizar oficios domésticos que impliquen al menos 60 minutos diarios de actividad física, puede hacerse en una sola sesión o irse sumando en varias sesiones durante el día (dos sesiones de 30 minutos o tres de 20 minutos), más de esos 60 minutos proveen beneficios adicionales.

La práctica de actividades físicas desde la infancia, genera grandes beneficios para la salud, que se mantienen hasta la edad adulta, ya que se reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, se estimulan las habilidades psicomotrices (fuerza, coordinación, elasticidad,

coordinación visomotora, entre otras), se mejoran los niveles de concentración, percepción de su imagen corporal, bienestar social, entre otras.

Díaz y Muñoz (2013), manifiestan que el bienestar físico y emocional es fortalecido a través de la práctica de la actividad física. Esto, porque cuando se realiza ejercicio físico, la persona se siente motivada por los cambios físicos y emocionales que se empiezan a generar en su cuerpo; se fortalece su autoestima y proporciona un bienestar en general.

De este modo, tal y como lo menciona A2 "...la escuela se convierte en una oportunidad para que la persona tenga un desenvolvimiento más activo y no solamente desde la clase de educación física como alguien pensó en algún momento, que solo se hacía ejercicio ahí, sino que también nos podemos mover, jugar, dramatizar, ubicar puestas en escena, podemos dialogar y no solamente estamos sentados, sino en un estado un poco más activos.

Para A4 "...la parte física es el equilibrio en el ser humano porque lo podríamos juzgar utilizando un ejemplo cuando fuimos estudiantes. Si no nos movemos llegan momentos en la clase que caemos en un estado de pasividad que nos produce sueño ya no escuchamos verdaderamente no estamos comprendiendo estamos físicamente, pero estamos en otra parte, mientras que cuando hay actividad física nos movemos, entramos en un tipo de pulsación luego ya logramos encontrar el equilibrio y probablemente el estado idóneo para ir aprendiendo".

Potenciar el desarrollo de la actividad física y el deporte, contribuyen a su vez en el fortalecimiento de una educación en valores que promueven el desarrollo positivo de los niños y jóvenes, ya que les permite pertenecer a un grupo de pares y demostrar sus

capacidades y logros alcanzados. Se fortalece, de esta forma, su autoestima y concepto de sí mismo; al ser vivencial permite que los niños aprendan de las experiencias; esto suele ser motivante e interesante, pues propicia mayor participación. Se producen problemas reales que se aprende a solucionar de forma autónoma; los aprendizajes al darse de forma lúdica, propician la motivación, el gusto, la puesta en práctica de habilidades psicomotoras, sociales, comunicativas y generan un clima de aprendizaje positivo (Escartí et al., 2009; Ruiz Omeñaca, 2004).

Es por ello que la motivación que recibe el niño desde pequeño, para que practique alguna actividad en la que incorpore el movimiento como parte de su estilo de vida, es fundamental. Así lo manifiesta el participante A1: "...la incentivación de la familia es importante motivar al niño a realizar actividad física, pero para ello es necesario que se vea como una prioridad y para muchos padres de familia que nunca han practicado ejercicio o deporte o no les llama la atención no lo ven importante".

La familia también tiene gran responsabilidad en fomentar en los niños, estilos de vida más saludables, donde haya un espacio de tiempo dentro del ajetreo familiar para la propiciación de la actividad física, practicada desde diferentes formas, ya sea caminando con el perro, corriendo, brincando, moviéndose a través de diferentes juegos o bien practicando algún deporte específico y que de esta manera el movimiento sea visto como una prioridad. Lo más importante radica en que los padres de familia comprendan la necesidad y la importancia de que sus hijos sean personas activas desde edades tempranas, para que cuando crezcan sean adultos dinámicos, saludables y con una excelente calidad de vida.

La escuela, al ser el lugar donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo, es el lugar ideal para fomentar en los niños prácticas que involucren mayor desplazamiento, movimiento, actividad física. Si el estudiante aprende de forma más vivencial y lúdica, sus aprendizajes serán adquiridos de forma más significativa.

Así lo manifiesta el participante A5: “Según la neurociencia la mejor forma de aprender es emocionándose si yo juego la mayoría de tiempo me emociono y voy a aprender de forma positiva, se mantendrá en la memoria por más tiempo que si logramos que los niños se muevan en los recreos y que las maestras de I y II Ciclo hicieran enseñanza físicamente activa y que lo logren hacer por lo menos dos veces a la semana por contenido, sería genial es muy completo”.

La actividad física incorporada en los salones de clase a través de estrategias de medición, lúdicas, propicia que los niños adquieran los aprendizajes de forma más vivencial y entretenida; a la vez que fomentan destrezas auditivo- motoras, desplazamiento, coordinación, equilibrio, fuerza corporal y logran esta emoción necesaria, para que el niño aprenda de forma más significativa y duradera.

4.1.4 Educación tradicional

Las exigencias actuales en la adquisición del conocimiento en una sociedad cada vez más influenciada por la globalización y la alta competitividad, implican, que los sistemas educativos deban estar en constante revisión para poder solventar las demandas o necesidades actuales. La educación ha enfrentado a lo largo de la historia muchas problemáticas como: falta de recursos económicos, problemas sociales, políticas estatales, que ha tenido que

resolver con múltiples esfuerzos, para que los procesos educativos no se vean limitados ni entorpecidos; con esto se logra que pueda desarrollarse de manera más plena y de forma más amplia, en sus diferentes disciplinas.

Siguen existiendo problemáticas educativas importantes, que causan vacíos en la eficiencia y calidad del sistema educativo, que conducen a que la enseñanza no sea realmente significativa e integral.

La educación, basada en un enfoque tradicional o academicista, sigue siendo el predominante en el sistema educativo costarricense, pues se centra en la importancia de los contenidos; el estudiante es un ser pasivo que recibe la información del docente, quien es el que dirige la clase y es visto como el dueño del conocimiento.

Como lo comenta Molina, a continuación:

El academicismo constituye un enfoque que se centra en el desarrollo intelectual del estudiante sobre sus otras dimensiones de corte más personal y afectivo. Asimismo, enfatiza en el contenido de las disciplinas, como compendios de saberes construidos a través del desarrollo de la ciencia y la tecnología (Molina 2014:118).

A través de la educación basada en el enfoque academicista, es claramente visible que es de poca relevancia la adquisición de competencias, capacidades y valores, pues el manejo de los contenidos es lo primordial. La concepción del currículo que se tiene y se plantea limita a los estudiantes a aprender haciendo, pues se prescinde de la experiencia como parte del proceso integrante del aprendizaje.

Así lo manifiesta el participante A1: “... las clases magistrales debemos hacerlas a un lado, pero cuál es la principal preocupación que muchas veces existe, que aula donde hay ruido es señal de desorden y eso no es así. La educación es una cuestión más integral, más vivencial, la educación se construye no solamente por lo que yo sé y el otro sabe, sino que se construye conjuntamente y cuando hablo conjuntamente se escapa del espacio de las cuatro paredes del aula”.

A su vez el participante A2, menciona: “...como educadores tenemos que caer en la razón que nuestras clases normalmente son muy pasivas, seguimos sentados por espacios de 80 minutos, donde el estudiante se levanta pocas veces de su pupitre y cuando lo hace es para pedir permiso para ir al baño o levantar algo que se les cayó al piso, con jornadas diarias que duran entre 8 y 10 lecciones; es decir, pasan la mayor parte del tiempo sentados escuchando al docente, resolviendo ejercicios o copiando de la pizarra”.

Las prácticas sedentarias que viven día con día los estudiantes en los centros educativos de nuestro país, traen como consecuencia niños sumamente pasivos, que pasan la mayor parte de su tiempo escolar sentados escuchando al docente, con una demanda de energética mínima y donde las oportunidades de actividades de medicación más participativas y que involucran algún tipo de actividad física son realmente muy pocas; esto acrecienta a su vez el sedentarismo en niños escolares.

De igual manera, los informantes A3, A4 y A5, concuerdan que existe una gran necesidad de generar cambios en la educación que se transmite en los centros educativos. Estos siguen esquemas de una educación tradicional, donde el movimiento, bullicio y la entropía, son vistas como clases desordenadas, sin límites y con conductas inadecuadas y contradictorias

a lo que equivocadamente se ha considerado un salón de clase modelo donde el único que se escucha es el profesor, los estudiantes se sientan en hileras ordenadas y todos permanecen sentados en silencio escuchando al docente donde se aceptan los aprendizajes sin hacer muchos cuestionamientos y se asimilan para una prueba escrita siendo olvidados al poco tiempo, lo que conlleva a conocimientos poco o nada significativos.

Por ejemplo, A3, reflexiona y dice: “a pesar de los cambios realizados al sistema de evaluación en el año 2018, donde el trabajo en el aula lleva un porcentaje mayor de calificación con respecto a las pruebas, se siguen realizando actividades pasivas donde el estudiante tiene poca opción de aprender haciendo a través de aprendizajes activos que favorezcan el desarrollo y la estimulación de habilidades psicomotoras”.

Es decir, aunque la educación costarricense está dando pasos en mejora de la oferta educativa, aún falta mucho trabajo para que realmente sea una educación de calidad y que apunte al mejoramiento social. Por consiguiente, los nuevos tiempos requieren educadores que laboren en equipo, tomando decisiones en común, educadores que sean reflexivos, críticos sobre la práctica diaria, que tengan suficiente criterio y rigurosidad para diferenciar lo que funciona y lo que no, con cada grupo de niños o jóvenes que tiene a cargo y así poder acercarse al tipo de aprendizaje que requieren los estudiantes, tomando en consideración la forma como ellos adquieren los conocimientos.

La escuela puede enriquecerse a partir de docentes reflexivos que tomen en consideración las necesidades y problemáticas que existen en la sociedad y hagan explícitas sus creencias y teorías en la medida en que estas inciden positivamente en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje en los que participan. González, S; Rio, E; Rosales, S (2001:141).

El educador como tal debe ser consciente, de que su labor requiere de potenciar al máximo todas las habilidades, destrezas y capacidades teniendo siempre como horizonte el crecimiento en el área social, afectiva, cognitiva; es decir, debe ser un profesional capaz de responder a las necesidades permanentes de la realidad y a las oportunidades del futuro, es decir ser el docente que todos quieren.

Asimismo, los procesos de enseñanza y aprendizaje siempre son y serán una realidad muy compleja, ya que la educación tiene raíces muy profundas en la historia de la humanidad, desde pensadores como John Deewy, Lev Vygotsky, Jean Piaget, María Montessori, Celestine, Freinet, entre otros. Todas estas personas talentosas contribuyeron en diferentes épocas en la construcción de procesos educativos de calidad, ya que es a través de la educación que podemos avanzar y lograr grandes cambios en la sociedad en que vivimos. Por esta razón, es necesario fomentar aprendizajes más significativos que respondan a las necesidades de la sociedad actual, que impulsen un verdadero cambio educativo, provocando que los aprendizajes mecanizados, lineales y repetitivos se vean transformados por aprendizajes más creativos, innovadores, contextualizados, dinámicos y enriquecedores.

4.1.5 Educación integral

La educación integral se basa en los principios de un enfoque centrado en el ser humano. Según Carl Rogers, este enfoque educativo se centra en diferentes principios que orientan el proceso educativo hacia una educación donde el desarrollo integral del ser humano es la base fundamental del currículum. Aspectos como un clima educativo favorable, basado en el respeto y participación del estudiante, fortalecimiento de la autoestima y concepto positivo de sí mismo, respeto a las diferencias individuales, desarrollo del autocontrol, confianza y

función del docente de guía y orientador en las experiencias de aprendizaje, son parte de lo que engloba una educación integral (Castro y otros, 2004).

Bajo la perspectiva anterior, se puede interpretar que los docentes tienen una gran responsabilidad y compromiso, para orientar y motivar a los discentes, no solo en la adquisición de contenidos didácticos, sino también en conseguir que los salones de clase respondan a las grandes necesidades sociales que enfrentan las poblaciones actuales. Solo de esta manera se logrará contribuir a generar personas competentes, saludables, con habilidades y destrezas necesarias para enfrentar los retos que se presentan en una sociedad cada vez más demandante.

Seibold (2000), manifiesta que en un nuevo contexto pedagógico basado en una educación integral el nuevo rol del maestro deja la tradicional función de ser el transmisor de conocimiento, para convertirse en un acompañante de sus estudiantes, estimulándolos y orientándolos en la construcción de nuevos aprendizajes donde se desarrollen diversas habilidades y actitudes que les permitan incorporarse de manera plena en el contexto que se desenvuelven (p.229).

Lo anterior implica un cambio de paradigma, de estructura mental en el educador, la tarea no es nada fácil, pues implica un serio compromiso pedagógico, que debe ir encausado en dotar a los niños y jóvenes de las herramientas necesarias, para surgir en una sociedad competente, globalizada y muy desigual en cuestión de oportunidades laborales. Por lo tanto, se debe fomentar el crecimiento integral de los niños desde las aulas, no solo para generar conocimiento significativo, sino también con el propósito de fomentar estilos de vida más saludables que les permitan el desarrollo integral con una mejor calidad de vida.

La reflexión implica una reconstrucción de pensamientos, una reorganización de las actividades diarias del aula, que el niño aprenda haciendo, consiguiendo aprendizajes enriquecedores, duraderos y significativos.

Así lo señala López (2005), cuando explica que es necesario que la enseñanza no se convierta solamente en un proceso instructivo, sino que se oriente a la formación del ser humano en todas sus dimensiones posibles: cognitiva, afectiva, psicomotora, comunicativa y social. La escuela no puede limitarse a transmitir contenidos académicos, sino que debe preocuparse por una educación integral del ser humano (López, 2005: 57).

De esta forma, los salones de clase se vuelven participativos, críticos, democráticos, donde prevalezca la igualdad de oportunidades, donde se tomen en cuenta sus necesidades individuales y colectivas y se brinden las herramientas necesarias para surgir en la sociedad. Esto, ya que los procesos educativos van encausados a producir un mayor impacto en los niños, para que se desenvuelvan plenamente en las diferentes áreas física, psicológica, cognitiva y mental.

A su vez, el participante A3, menciona: "...se debe tener siempre claro que los aprendizajes deben ser integrales y significativos, nosotros como docentes no tenemos solo la obligación de dar conocimiento al estudiante, eso está cambiando ya que se debe luchar para que el niño salga del sistema educativo y pueda defenderse dentro de la sociedad y cada vez las sociedades son más competentes. Los educadores debemos ir cambiando e ir pensando un poco más allá y brindar mayores soluciones a las necesidades que existen en la sociedad".

Asimismo, los participantes concuerdan que es necesario el fomento de actividades de mediación más activas que contribuyan al desarrollo de diversas habilidades psicomotrices y cognitivas que favorezcan un desarrollo pleno e integral del niño.

Esto concuerda con la posición de Froehlich y Humbert (2011), cuando indican que los docentes de grados primarios son un gran ejemplo por seguir para los niños, por eso la importancia y la responsabilidad de promocionar la actividad física desde la escuela, ya que es la institución encargada de contribuir en la formación integral del estudiante. Se facilita un proceso de aprendizaje que responda con las necesidades e intereses y desarrolle las competencias necesarias para lograr procesos de enseñanza y aprendizaje de calidad.

De este modo, la intervención de la escuela debe basarse en un modelo donde el currículo sea flexible, moldeable, con un ambiente enriquecedor para dotar a los estudiantes de aprendizajes altamente significativos que les permitan ser ciudadanos integrales y sobre todo que se adhieran a la práctica de la actividad física diaria, como un medio para mejorar y o mantener una salud y calidad de vida adecuadas durante la edad adulta.

En este sentido, A5 expresa: "...los docentes son ejemplos por seguir para los niños, el modelaje es una forma de aprendizaje y es fundamental en los primeros años de la vida".

Es decir, las conductas realizadas por el docente marcan significativamente la vida de los estudiantes, ya que las acciones deben ser coherentes con sus pensamientos y un modelo por seguir; en este caso, la experiencia educativa se torna en un espacio enriquecedor y hasta privilegiado, si se da a partir de un ambiente propicio, respetuoso, afectivo y asertivo; se toma, siempre, en consideración, el desarrollo de emocional, social, afectivo, cognitivo y sicomotor del individuo.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

6.1 Conclusiones

- La actividad física proporciona un medio importante para que los niños tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal y su nivel de competencia. En la medida en que se mejore la salud física, mental y social, durante la infancia, se generan beneficios para la salud, que llegan hasta la edad adulta.
- La actividad física practicada desde la niñez proporciona a nivel físico muchos beneficios tales como crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio, óseo y muscular, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, tales como la hipertensión. También reduce los índices de sobrepeso y obesidad y la oportunidad para desarrollar buenas relaciones sociales, alta autoestima, una adecuada salud mental, fomento de valores y trabajo colaborativo.
- Al utilizar el movimiento, como camino para conseguir el desarrollo equilibrado de los niños, se generan experiencias, emociones y sentimientos positivos que multiplican sus habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.
- Se plantea una propuesta curricular basada en el enfoque humanista, donde el desarrollo integral del ser humano es el eje primordial en todos los procesos educativos.
- Debido a la necesidad que existe a nivel nacional de reducir los altos niveles de sedentarismo y obesidad infantil, es que se formulan actividades de mediación docente que involucran una educación basada en el movimiento humano; estas contribuyen a disminuir los tiempos de sedentarismo escolar.

- Es primordial que la escuela, como ente formador, propicie espacios más activos que involucren una adecuada actividad física, de acuerdo con el desarrollo psicomotor del estudiante, no solo a través de la clase de educación física, sino también por medio de estrategias metodológicas activas, dirigidas por el docente regular, a través de las cuales se aborden las temáticas propuestas por el MEP. Se logra, de esta manera, combinar contenidos académicos con actividades que impliquen motricidad, disminuyan el sedentarismo escolar y generen el desarrollo significativo de los aprendizajes.
- La influencia que ocasionan las metodologías que involucran mayor movimiento son de gran relevancia e interés, ya que contribuyen a la promoción de aprendizajes más enriquecedores, que favorecen un desarrollo integral del niño; se entiende por integral, el desarrollo de actitudes, habilidades y destrezas necesarias para un desenvolvimiento pleno en la sociedad; se promueve de esta forma la buena salud y calidad de vida a través de la actividad física y el movimiento.
- El enfoque curricular basado en el ser humano pretende que los aprendizajes sean reales y significativos, que se desarrollen habilidades y destrezas necesarias para que el individuo se desenvuelva de manera plena y satisfactoria en la sociedad. Es por ello, que los educadores tienen un gran compromiso y responsabilidad en el fortalecimiento de una educación de carácter más integral donde se propicie actividades que fomenten la actividad física y de esta forma los niños desarrollen sus capacidades cognitivas, personales y motrices.
- Los educadores tienen un gran compromiso y responsabilidad en el fortalecimiento de una educación integral, pues los aprendizajes no solo deben ir orientados a la adquisición de

los contenidos propuestos, sino que deben responder a las necesidades del mundo actual en un ambiente educativo donde se desarrollen las capacidades cognitivas y personales.

- Si los procesos educativos se tornan más lúdicos y con mayor movimiento, se consigue que las experiencias sean divertidas y por tanto los aprendizajes serán más significativos y duraderos, pues la lección no se olvida.
- El grupo de expertos colabora al aportar las recomendaciones necesarias que enriquecen el rediseño de la propuesta didáctica, a partir de la experiencia profesional adquirida por cada uno de ellos en los años de trabajo en el área educativa.

6.2 Recomendaciones

- Los docentes deben implementar nuevas estrategias de mediación que impliquen mayor movimiento humano, para lograr procesos de aprendizaje más integrales y significativos.
- La actividad física proporciona múltiples beneficios en los estudiantes, tanto en el área psicomotriz, cognitiva, emocional y social; por tanto, es necesario incorporarla diariamente en los salones de clase.
- Las políticas educativas deben promover todo tipo de actividad física no solo en la clase de educación física, sino diariamente en los salones de clase.

- Cuando se incorpora el movimiento en las actividades organizadas por el docente y se logra que los estudiantes se emocionen, se adquieren aprendizajes reales y duraderos que dejan huella para toda la vida.
- Comprender las necesidades sociales que existen en nuestro país enrumba al docente al implemento de una educación de calidad y contribuye al bienestar y desarrollo de un mejor ser humano.

Bibliografía

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, M; Ortegón, A; Mur, N; Sánchez J; García, J; García, I y Sánchez, A. (2014). Programas de actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 30 (4), 27-740. DOI. 3305/nh.2014.30.4.7680.

Arce, A y Claramunt, G.M. (2009). Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense: guía para docentes y personal de salud. (2ª Ed). San José: Ministerio de Educación.

Arroyo, P y Carrete, L. (2015). Alcances de las acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. El caso de las escuelas públicas mexicanas. *Revista Gerencia. Política. Salud*, 14 (28),142-160. DOI: 10.11144/ Javeriana. rgyps 18-28. aaps.

Asamblea Legislativa. (1949). Constitución Política de Costa Rica. Gobierno de Costa Rica:

Asamblea Legislativa. Recuperado de:

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC¶m2=1&nValor1=1&nValor2=27495&nValor3=29083&strTipM=TC&IRresultado=7&nValor4=1&strSelect=sel

Barrantes, R. (2000). Investigación un camino al conocimiento un enfoque cualitativo y cuantitativo. San José, Costa Rica. EUNED.

Behar, D. (2008). Metodología de la investigación. Ediciones Shalom.

Blejmar, B. (2005). Gestionar es hacer que las cosas sucedan. 1ed. Ediciones Novedades Educativas: Buenos Aires, Argentina.

Buendía Eisman, Leonor, Colás Bravo, María Pilar, and Hernández Pina, Fuensanta. (1998) *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid, ES: McGraw-Hill España, ProQuest ebrary. Web. 1 April 2017. McGraw-Hill España.

Cabezas, C; Robledo, F; Marqués, F; Ortega, R; Nebot, M; Megido, M. et al. (2007). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*. 39 (3), 27-46.

Caja Costarricense de Seguro Social. (2010). *Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo Cardiovascular*. San José, Costa Rica.

Carrión C., C. (2001). *Valores y principios para evaluar la educación*. México: Editorial Paidós Mexicana.

Castro y otros. (2004). *Currículum y Evaluación*. Capítulo II. *Concepciones curriculares*. Universidad de Bío Bío.

Consejo Superior de Educación (1957) *Ley Fundamental de Educación*. San José, Costa Rica:

CSE. Recuperado de

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_norma.aspx?param1=NRM&nValor1=1&nValor2=31427&nValor3=33152&strTipM=FN

Consejo Superior de Educación (1994) *Política Educativa hacia el Siglo XXI*. San José, Costa

Rica: CSE. Recuperado de

https://www.google.com/#q=politica+educativa+hacia+el+siglo+xxi+documento+completo&*

- Cívicos, A. y Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de Revista Educación 33(1), 155-165, ISSN: 0379-7082, 2009 165 la investigación en trabajo social. Revista Acciones e investigaciones sociales, 23, 25-55.
- Chavarría, S. (2010). Tercer informe estado de la educación. La Política Educativa hacia el Siglo XXI: Propuesta de una Política de Estado.
- Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez, Rodríguez (2015). Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Revista Médica Chile 143, 189-190.
- Crovetto M, Mirta, & Vio del R, Fernando. (2009). Antecedentes internacionales y nacionales de la promoción de salud en Chile: lecciones aprendidas y proyecciones futuras. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 32-45. Tomado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000100004>
- Debra L. Kibbe, Jacqueline Hackett, Melissa Hurley, Allen McFarland , Kathryn Godburn Schubert, Amy Schultz, Suzanne Harris.(2011). Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms *Preventive Medicine* 52 S43–S50.Doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.025. Recuperado de <https://bobcat.militaryfamilies.psu.edu/sites/default/files/placed-programs/Kibbe%202011.pdf>
- Díaz Martínez, X., Bastías, C. M., Celis-Morales, C., Salas, C., & Valdivia Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. doi:10.3305/nh.2015.32.1.9122

Díaz, C; Muñoz, C. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. *Educación y Humanismo*, 15(25), 94-104. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457751260011>.

Díaz, M; Larios, J; Mendoza, M; Moctezuma, L; Rangel, V y Ochoa, C. (2016). La obesidad escolar. Un problema actual. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*.,26 (1), 137-156.

Escobar, J; Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6 27-36. Recuperado de [http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio de expertos 27-36.pdf](http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf)

Faas, A. E. (2017). *Psicología del desarrollo de la niñez*. Retrieved from <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr>

Froenlich, A. & Humbert, L. (2011). Physical Activity and Nutrition in Early Years Care Centres: Barriers and Facilitators. *Canadian Association for Young Children*. 36(1),26-32.

Gil-Madrona, P; Contreras-Jordan O; Gómez-Villara, S; Gómez-Barreto, I. (2008). Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y Educadores*, 11(2), 159-17

- González, S; Rio, E; Rosales, S. (2001). El currículum oculto en la escuela. La pobreza condiciona pero no determina. Trabajo Social y Educación. Buenos Aires- México. Grupo Editorial Lumen
- Gurdián, A. (2007). El Paradigma Cualitativo en la investigación Socio- Educativa. *Investigación y Desarrollo Educativo Regional*. San José, Costa Rica. Coordinación
- Grundy, S. (1998). Producto o praxis del currículum. España: Ediciones Morata.
- Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434. DOI: 10.1249/mss.0b013e3180616b27
- Henao, L. G. C. (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas*. Retrieved from <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr>
- Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, M. (2008). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Interamericana.

- Human Kinetics. Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport Psychology* (3ª ed., pp. 59-83). New York: Wiley.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA). (2009). Área de desarrollo institucional. Proceso de Investigación Consumo de Drogas en Costa Rica: resultados de la encuesta nacional 2006. San José, CR
- Junta de Andalucía. (2016-2017). *Creciendo en salud. Línea de intervención*. España.
- Krippendorff. (1990). Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. Ediciones Paidós: España.
- Lobos Fernández, L.L; Leyton Dinamarca, B; kainBercovich, J y Vio del Río, F. (2013). Evaluación de una intervención educativa para la prevención de la obesidad infantil en escuelas básicas de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3). doi:10.3305/nh.2013.28.4.6588
- López, J. (2005). La educación y la escuela ante los cambios sociales: reorientar la brújula educativa. Construir el currículum global. Otra enseñanza en la sociedad del conocimiento. Málaga, España: Ediciones Aljibe.
- Luján Henríquez, I., & Rodríguez-Mateo, H., & Hernández Delgado, G., & Torrecillas Martin, A., & Machargo Salvador, J. (2011). AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ÉXITO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 81-88.

- Macías, A; Gordillo, L y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39 (3), 40-43. Recuperado de <https://www.scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Magenzo, A. (2004). Los temas transversales en el trabajo de aula. 2° ed. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Despacho del Viceministro Académico.
- Marulanda, FA; Montoya, IA; Vélez JM. (2014, enero-junio). *Pensamiento y Gestión*. (36), 206-238. (Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64631418008>)
- Martínez, M. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*. 24 (4), 504-510
- Matthew T. Mahar; Rhanda K. Kenny; A Tamyn. Shields; Donna P. Scales; Gretchen Collins. 2006. *Energizers Classroom based Physical Activities*. North Carolina Department of Public Instruction Third Edition: July.
- Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición de Centros Infantiles de Atención Integral y El Fondo de las Naciones Unidas. (2016). Censo Escolar Peso/Talla.
- Ministerio de Educación Pública. (2018). Informe Memorial Institucional 2015-2018. Dirección Regional de Vida Estudiantil. Departamento de Salud y Medio Ambiente.

- Ministerio de Salud. (2011). Política Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. 1ª ed. San José. Costa Rica.
- Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. 1ª ed. San José. Costa Rica
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España. (2016). Plan estratégico de salud y estilos de vida saludables.
- Miranda, L; Vásquez, E; Romero, E; Nuño, M; Campos, L; Caro, E y Ramírez, J. (2017). Jalisco, México. *Revista Médica Instituto Mexicano Seguro Social*, 55(4), 472-80. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457751260011>
- Molina, Z. (2000). Planteamiento Didáctico. San José, Costa Rica: EUNED.
- Molina, Z. (2014). Fundamentos del currículo. San José, Costa Rica: EUNED. Capítulo III Tipos de currículo, enfoques y modelos curriculares p. 109-136.
- Montil, J.M; Barriopedro, M,M y Olivan, M.J. (2015). Patrones de actividad física semanal: un estudio con población infantil. *Kronos. Actividad Física y Salud*. 5(7).63-72
- Muller, P; Repetto, P. (1991). El niño en la edad escolar: Desarrollo normal y principales trastornos psicológicos. Universidad Católica de Chile. *Ars Médica. Revista de Ciencias Médicas*. 20 (3), 221-224.
- McCombs, B. (1984). Processes and skills underlying continuing motivation skills training intervention. *Educational Psychologist*, 19, 199-218. <http://dx.doi.org/10.1080/00461528409529297>

- Mc. Millan J y Schumacher, S. (2005). Investigación educativa 5 edición. Una introducción conceptual. PEARSON EDUCACIÓN, S. A., Madrid.
- Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa. 1986. 1ª. Conferencia internacional de PS. Ontario: OMS. Recuperado de <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>
- OMS. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra. Suiza.
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ediciones de la OMS. Ginebra. Suiza.
- OMS. (2014). Estadísticos sanitarios mundiales. Una mina de información sobre salud pública mundial. Ginebra. Suiza.
- OMS, 2017. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Acceso 8 de abril de 2018.
- OMS, 2018. Actividad física. Nota descriptiva. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Acceso 8 de abril de 2018).
- Pansza, M. (1986). Pedagogía y currículo. Gernika.
- Papalia, D; Wendkos, S y Dustin, R. (2010). Desarrollo Humano. Undécima edición. Bogotá, Colombia. Editorial McGraw Hill.
- Raimannt, X; Verdugo, F (2011). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Revista Médica Clínica Condes. 23 (3) 218-225.

- Raney, M; Henriksen, A; Minton, J. (2017). Impact of short duration health & science energizers in the elementary school classroom. *Cogent Education*.
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1399969>
- Restrepo, S. (2003). La alimentación y nutrición del escolar. Tesis para optar por el grado de Magister en Salud Colectiva. Facultad de enfermería, Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.
- Rodríguez, A; De la Cruz E; Feu, S; Martínez, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 5 años. *Revista española de salud pública* 85 (4).373-82. Doi: 10.1590/S113557272011000400006
- Ruiz de la Fuente, M; Torres, A; Lara, C; Torres, F; Rodríguez, A y Parra, J. (2016). Estado nutricional de 4 año de enseñanza básica y su relación con su ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 18 (2), 143-53 DOI: 10.17533/udea.penh.v18n2a02
- Seibold, J. R. (2000). La calidad integral en educación. Reflexiones sobre un nuevo concepto de calidad educativa que integre valores y equidad educativa. *Revista Iberoamericana De Educación*, 23, 215-231.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie2301012>

- Serrano, M. (2012). La obesidad como una pandemia del siglo XXI. Una perspectiva epidemiológica desde Iberoamérica. Real Academia Nacional de Medicina. Madrid: España.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. [10.1016/j.jpeds.2005.01.055](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055)
- UNESCO. (2016). Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar: contribución al desarrollo de los objetivos del desarrollo sostenible. UNESCO: Francia.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.271- 360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL:
- Vargas, Z (2010). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista de educación*, 33 (1) 155-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- Varela, I. (9 setiembre de 2018). Dos de cada tres chicos sufren sobrepeso u obesidad. *La Nación*, p. 12 A.

- Villarini, A. (2000). El currículo orientado al desarrollo humano integral y al aprendizaje auténtico. Puerto Rico: Biblioteca del Pensamiento Crítico.
- Villalobos, L. (2017). Enfoques y diseños de investigación social: cuantitativos, cualitativos y mixtos. 1ª ed. San José, C.R: EUNED.
- Yamamoto, L; Alvear, MG; Morán, C; Rodríguez, A; Fernández, H y Solís, C. (2015). Cambio en la prevalencia y sedentarismo en una cohorte de estudiantes. *Revista Médica Instituto Mexicano Seguro Social*, 53 (4) 504-11. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im154r.pdf>
- Zimmerman, B. J. (1986). Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 166-183.
<http://dx.doi.org/10.3102/00028312073129>

Capítulo VI

Propuesta

Motus



Fuente: https://image.freepik.com/vector-gratis/nino-saltando-sobre-fondo-blanco_1308-9120.jpg

Propuesta curricular para el fomento de la actividad física en niños de segundo año de la escuela primaria

“Estimular el movimiento para revolucionar la educación”.
Melissa Fernández Ruiz

MELISSA FERNÁNDEZ RUIZ

Maestría profesional en Planificación Curricular / Universidad de Costa Rica

Tabla de contenido

| | |
|--|-----|
| 1. Presentación | 3 |
| 2. Fundamentación de la propuesta..... | 6 |
| 2.1. <i>Diseño curricular metodológico</i> | 11 |
| 2.1.1. Objetivo de la propuesta | 11 |
| 2.1.2. Enfoque curricular integral centrado en el ser humano | 11 |
| 2.1.3. Planificación curricular | 14 |
| 2.1.4. Principios curriculares | 14 |
| 2.1.5. Fundamentos curriculares: | 17 |
| 2.1.6. Elementos curriculares | 19 |
| 2.1.7. Descripción de la propuesta curricular | 25 |
| 3. Parte I: Recomendaciones para el docente..... | 29 |
| 4. Parte II: Dosificación de los objetivos abordados | 34 |
| 4.1 <i>Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Ciencias</i> | 35 |
| 4.2 <i>Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Estudios Sociales</i> | 36 |
| 4.3 <i>Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Matemática</i> | 37 |
| 4.4 <i>Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de español</i> | 38 |
| 5. Parte III: Actividades de mediación propuestas | 39 |
| 5.1 Actividades de mediación para Matemática | 40 |
| 5.2 Actividades de mediación para Estudios Sociales | 69 |
| 5.3 Actividades de mediación para Ciencias | 78 |
| 5.4 Actividades de mediación para Español | 88 |
| Bibliografía | 103 |

1.Presentación

Motus que significa movimiento en latín es el nombre de la propuesta curricular que tiene como finalidad brindarles a los docentes regulares que imparten segundo año, diversas actividades de mediación basadas en el movimiento humano, actividad física y desarrollo de destrezas motoras y cognitivas desarrollando las temáticas brindadas por el Ministerio de Educación Pública de forma lúdica, creativa, participativa, fortaleciendo de esta forma la actividad física en los estudiantes.

De esta forma la metodología abordada durante las lecciones

ofrece las posibilidades de que el ambiente escolar estimule la participación de los estudiantes, a través del abordaje de las actividades propuestas, donde se reducen los espacios de sedentarismo escolar, clases magistrales y se fortalece la participación de forma constructiva en la adquisición de los aprendizajes.

Motus pretende que la actividad física sea incorporada en los salones de clase por los docentes regulares, para que los niños disfruten de aprendizajes activos no solo en las lecciones de educación física, sino también con su docente de grado con el cual pasan la mayoría del tiempo

escolar y quien es para los estudiantes un ejemplo a seguir.

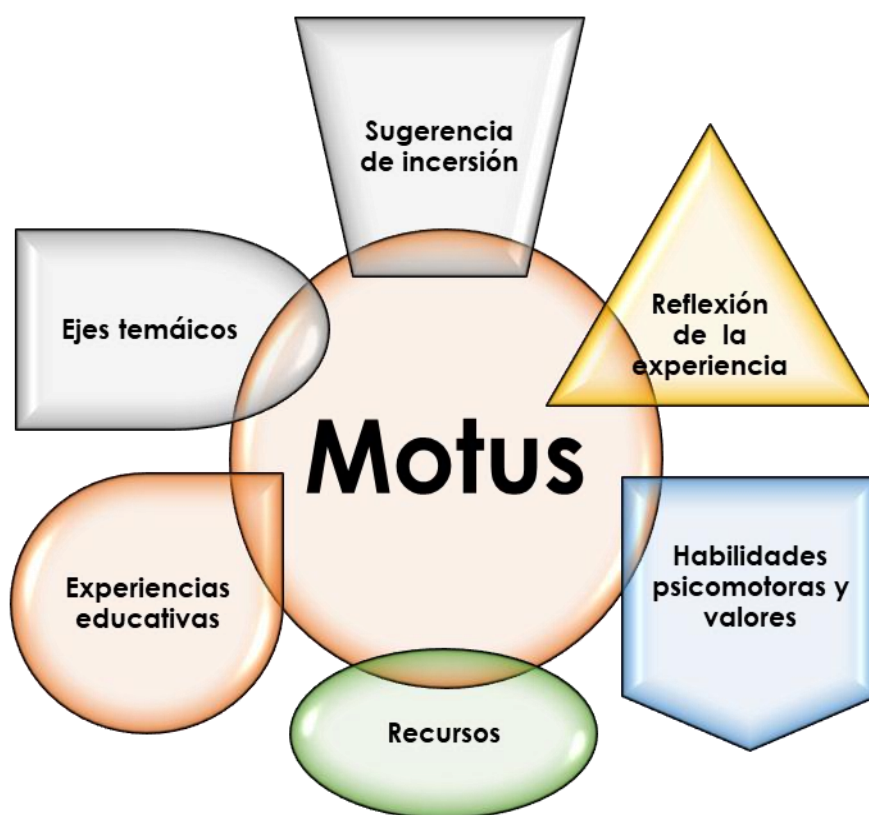
Además, las actividades propuestas han sido creadas tomando en consideración las capacidades físicas y motoras de los niños en edades entre 7 y 8 años, para que la participación sea exitosa. También se ha tomado en consideración el tiempo del docente y la gran labor que ejecuta diariamente, por lo que las actividades son sencillas y fáciles de llevar a cabo, con materiales que se tienen en la mayoría de los centros educativos, pues son de bajo valor económico y otros son materiales de reciclaje que se encuentran fácilmente en los hogares.

La metodología de trabajo propuesta para el profesor se sustenta en seis componentes curriculares tal como se muestra en la figura 1.

Los ejes temáticos seleccionados en cada asignatura del currículo oficial para segundo grado, las experiencias educativas en las que se presentan las actividades que se proponen para el fomento de la actividad física y el movimiento, los recursos necesarios para el desarrollo de las experiencias, las habilidades y valores estimulados en los niños durante la participación, la sugerencia de inserción que brinda una recomendación del momento donde el docente puede poner

en práctica la experiencia y por último la reflexión de la experiencia para valorar la actividad llevada a cabo.

Figura 1. Diseño curricular metodológico de Motus



Fuente: Elaboración propia

2.Fundamentación de la propuesta

Comprender la problemática que existe, tanto a nivel mundial como nacional, con respecto a enfermedades como la obesidad y sobrepeso infantil, ayudará a contextualizar y a otorgarle la debida importancia a la presente propuesta, ya que el sobrepeso y la obesidad infantil son calificadas por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia mundial. Esta situación está estrechamente ligada con los bajos niveles de actividad física que realizan los niños diariamente y que puede ser atribuido a múltiples factores, entre ellos: la

falta de tiempo y motivación, los pocos espacios seguros en las comunidades, sedentarismo escolar, carencia de equipos deportivos, entre otros.

La idea de la propuesta didáctica que se plantea en esta investigación nace al tomar en consideración la problemática que se vive en nuestro país, sobre este tema. Se reconoce que existe una gran necesidad que la escuela contribuya en proponer actividades que impliquen mayor motricidad, desarrollo de habilidades psicomotoras, práctica de actividad física y que

sean desarrolladas, no solo en los espacios de la clase de educación física.

Las largas jornadas escolares implican que los niños pasen la mayor parte de su tiempo en los centros educativos con el docente regular, por tal razón, es que la escuela cumple con el ambiente propicio para fomentar mayor actividad física, a través de las actividades de mediación propuestas por el docente en los salones de clase, para el abordaje de los objetivos en cada disciplina.

En la presente propuesta curricular, se consideran ideas, sugerencias y recomendaciones, que han surgido como resultado de la

aplicación de instrumentos de recolección de información dirigidos a los docentes y asesores regionales. Con esta propuesta, se pretende que las actividades de mediación que se realizan en el aula involucren actividades más activas, que fomenten la actividad física, logren disminuir el sedentarismo escolar y a su vez estimulen el desarrollo de destrezas motrices y cognitivas; con esto, se propicia un aprendizaje integral en los estudiantes. Además, debido a los altos índices de sobrepeso y obesidad que presenta la población infantil en nuestro país, los cuales son realmente preocupantes, surge la necesidad que los niños se

mantengan durante más espacios de tiempo de forma activa; es decir, que se movilicen, se desplacen y realicen diversas actividades físicas durante la estancia en el centro educativo. De esta manera, se involucra mayor nivel de movimiento y participación activa, que fomente, beneficie y motive al estudiante a realizar prácticas más saludables que generen mayor gasto energético y por ende, proporcione bienestar en su salud física y mental.

Si la población infantil, durante la estancia en la escuela, participa de actividades de mediación que exijan mayor movimiento, los periodos de sedentarismo se verán

disminuidos y los niños pondrán en práctica hábitos más saludables; esto trae grandes beneficios a su salud, al prevenir o reducir los niveles de sobrepeso y obesidad infantil. Por tanto, a través de esta propuesta didáctica, se brindan actividades dinámicas que se pueden desarrollar para el abordaje de diversos contenidos didácticos, que ayuden al docente al logro de procesos de enseñanza físicamente activos.

La integración es un elemento que se concibe en la propuesta, pues se trabajan las cuatro asignaturas básicas del currículo nacional, para el nivel de segundo grado, de manera conjunta; se logra que muchos contenidos didácticos

puedan ser desarrollados desde las diferentes disciplinas, por medio de las actividades de mediación, propuestas.

De esta manera, se propicia un cambio en el trabajo de aula que realizan los docentes con sus estudiantes, pues con la propuesta se promueven actividades que involucran mayor movimiento y desplazamiento, tanto dentro como fuera del aula. Asimismo, es necesario tomar en cuenta que cuando se plantea una propuesta, que requiere una participación más activa de los niños, es necesario que el docente se involucre en las actividades que se realizan, ya que los educadores son el ejemplo por seguir para los

niños y sus acciones son un modelaje en sus vidas.

Se debe tomar en cuenta que es importante el establecimiento de actividades en forma de campana donde los niños estén activos por algún tiempo y luego vuelvan a estar tranquilos con actividades más relajadas, así como reglas claras para el desenvolvimiento de los niños durante las actividades, el manejo adecuado del volumen de la voz, integración con todos los compañeros por igual, manejo del espacio, participación de forma asertiva en las actividades propuestas. Estas vienen a formar parte importante del trabajo cotidiano, que actualmente tiene

un gran valor porcentual en las calificaciones de los estudiantes y la autorregulación, para saber cuándo hay espacios que deben estar más tranquilos.

Por consiguiente, se plantea una propuesta desde el enfoque centrado en el ser humano, en donde se pretende que los procesos de aprendizaje sean integrales, donde se estimulen las habilidades blandas que le ayuden a los niños a su desenvolvimiento en la sociedad, así como destrezas psicomotoras (motora gruesa y fina) cognitivas (adquisición de aprendizajes, nivel de concentración), afectivas (buenas relaciones interpersonales) práctica de

valores (respeto, comprensión, empatía, entre otras) y actitudes que permeen los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Posteriormente, se confecciona una propuesta curricular que fomente la actividad física a través de las actividades de mediación dirigida a docentes regulares que atienden el nivel de segundo grado de la Enseñanza General Básica. Esta propuesta es un material de apoyo para todos aquellos docentes que deseen realizar clases más activas y propiciar que los niños dispongan de espacios más activos durante las lecciones. Se pretende fomentar el movimiento y la participación, de tal manera que

los elementos considerados presenten coherencia con los programas actuales del Ministerio de Educación Pública, a la vez que se fomente la actividad física para controlar y/o prevenir la obesidad y el sobrepeso de la población infantil costarricense.

2.1. Diseño curricular metodológico

2.1.1. Objetivo de la propuesta:

-Elaborar una propuesta curricular para el fomento de la actividad física en niños y niñas de segundo año de la escuela primaria.

2.1.2. Enfoque curricular integral centrado en el ser humano

El programa curricular propuesto para el desarrollo de la propuesta curricular se orienta hacia el logro de actividades de mediación por parte del docente, que propicien espacios de movimiento corporal y participación, se fortalezcan espacios interactivos en el proceso de asimilación de los contenidos, interacciones y prácticas con los demás.

Maya (2013) y Villarini (2000), están de acuerdo en que un enfoque integral es aquel que propicia el desarrollo de diferentes áreas, disciplinas, habilidades y destrezas

necesarias para un desenvolvimiento digno y necesario del ser humano. A su vez, que sepa reconocer sus necesidades y limitaciones para enfrentar las situaciones que se le presentan diariamente y poder resolverlas de forma oportuna; se logra una autonomía que le permita comprender, valorar y transformar la realidad en la que se desenvuelve.

Villarini (2000), menciona que el currículo centrado en la persona fomenta aprendizajes significativos, reales, dinámicos y planificados, para así poder erradicar el pseudo- aprendizaje que todavía se evidencia en los salones de clase; esta forma de

enseñanza se basa en aprendizajes de tipo memorísticos privados, de sentido lógico, interés y motivación por los estudiantes. Por el contrario, lo que se pretende es lograr experiencias donde los estudiantes aprendan haciendo, a partir de experiencias cotidianas, para que interioricen y adquieran aprendizajes realmente significativos cargados de experiencias positivas y enriquecedoras.

Actualmente, el sistema educativo costarricense sigue impartiendo los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de una didáctica tradicional, donde las lecciones son pasivas, con pocos espacios para el desplazamiento.

La práctica de actividades de mediación que involucran la actividad física, son prácticamente nulas. Es por ello común mirar en los salones de clase a los estudiantes, sentados, escribiendo textos o prácticas escritas en la pizarra, resolviendo una ficha, contestando ejercicios de un libro o escuchando atentamente las explicaciones del docente; son acciones que son realizadas desde su silla, donde se les propicia un ambiente sumamente pasivo, con poca movilidad, donde el sedentarismo juega un papel predominante a lo largo de la jornada escolar. Es por ello, que, a través de esta propuesta curricular, se pretende

fomentar que los procesos de enseñanza y aprendizaje sean más dinámicos, integrales, lúdicos y activos. Se pretende que los niños no tengan que pasar la mayor parte del tiempo lectivo sentados, escuchando por horas a la docente, sino más bien que participen de forma espontánea y vivencial en la construcción de sus aprendizajes, para que sean procesos realmente significativos, donde se ejerciten las habilidades y destrezas tanto kinestésicas, cognoscitivas como sociales y desarrollen a su vez mentes más despiertas y espíritus más entusiastas, como decía el famoso filósofo griego, Sócrates.

2.1.3. Planificación curricular

La planificación de la práctica educativa es una de las dimensiones que requiere mayor atención cuando se intenta realizar cambios oportunos, viables y significativos en los procesos educativos.

La planificación curricular permea el sistema educativo, ya que está presente en todos los procesos de la práctica educativa desde los niveles de organización más generales hasta los más específicos. Todos los aprendizajes que se enseñan y que se aprenden por los estudiantes son dirigidos, guiados y determinados de manera organizada y secuenciada de acuerdo con las

necesidades y requerimientos que demanda la sociedad actual.

Cuando el docente tiene la oportunidad de formar parte de esta planificación curricular, puede proporcionar su experiencia adquirida a través de su práctica diaria, pues conoce las debilidades, necesidades y el contexto en el que se lleva a cabo el proceso educativo; esto da como resultado aprendizajes más reflexivos y creativos que respondan a las problemáticas de la cotidianidad educativa.

2.1.4. Principios curriculares

Para la elaboración de la propuesta curricular que se propone en este trabajo final de

graduación se tomaron en cuenta varios principios curriculares que formaron parte fundamental para un adecuado desarrollo de los objetivos, contenidos y actividades de mediación propuestas, estos principios se mencionan a continuación:

- **Coherencia:** De acuerdo con Molina (2000), la coherencia es el logro de una relación coordinada, congruente entre todos los elementos de un plan o documento entre sí (p.153).

En la propuesta curricular de este trabajo de investigación este principio se ve reflejado en las habilidades específicas que proponen los planes de estudio de

segundo grado, los cuales van orientando al investigador para la confección de las actividades de mediación propuestas para cada uno de ellos.

- **Secuencia:** Según Villarini (1996) la secuencia marca el camino y el avance en que se alcanzan las habilidades específicas, partiendo de aprendizajes más simples a más complejos (p.32).

Las actividades de mediación presentadas en la propuesta curricular se proponen siguiendo un orden de actividades lúdicas que responden al aprendizaje de los contenidos de forma paulatina tomando en consideración el

desarrollo psicomotor del niño escolar de 7 a 8 años.

- **Alcance:** Villarini propone que el currículo se manifiesta tanto en la capacidad como en la manera de aprender de los estudiantes (p.31). Por tanto basado en este principio es que la propuesta curricular presenta actividades de mediación que presentan un adecuado alcance tanto para la población escolar como para el docente, pues las actividades motrices se encuentran planteadas tomando en consideración las habilidades, de acuerdo con el desarrollo

psicomotor de los niños en esta edad y los contenidos abordados son tomados de los planes de estudio propuestos por el MEP, desarrollados por medio de actividades más activas y participativas, que favorecen aprendizajes más integrales y significativos. Los materiales que se necesitan para el desarrollo de las actividades se encuentran disponibles en los centros educativos o son materiales de reciclaje que son reutilizados por lo que el gasto económico es mínimo.

2.1.5. Fundamentos curriculares:

-Filosófico: Las aspiraciones en cuanto al ser humano que se pretende alcanzar, es que los niños sean capaces de participar de forma activa, creativa, constructiva, dinámica, y reflexiva a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica. Se pretende lograr alcanzar, como meta, los conocimientos que se establecen para su nivel académico. Se fortalecen habilidades y destrezas psicomotrices y cognitivas por medio de actividades físicas, que propician espacios más activos, tanto dentro como fuera del salón de clase, para reducir los largos periodos de sedentarismo que

pasan los niños durante el día escolar.

A su vez, las actividades de mediación fortalecen, de manera implícita, valores esenciales como trabajo en equipo, colaboración, respeto de su cuerpo y respeto a los demás, compañerismo, solidaridad, comprensión. Estos tendrán que ponerse en práctica a lo largo de las actividades en las que participen; se propician, de esta forma, niños comprometidos con su bienestar y con el de los demás.

-Psicológico: Por consiguiente, el proceso de aprendizaje, a lo largo de las diferentes actividades planteadas, se visualiza con niños que aprenden de forma

significativa y participativa, con un desarrollo integral, que exponen sus conocimientos previos y sus puntos de vista sobre lo que creen y sienten de forma interactiva y creativa, individuos reflexivos de sus aprendizajes capaces de construir significados adecuados en relación con los contenidos expuestos. A lo largo de las diferentes actividades, los estudiantes podrán adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias, para sentirse capaces de aprender de forma más activa y contribuir en su salud y bienestar. Además, a través del logro de retos y habilidades psicomotoras se contribuye a mejorar su

autoconcepto, autoestima, y percepción de sí mismo.

-Sociológico: De acuerdo con Pansza (1986): “La psicología explica desde la perspectiva del sujeto, el proceso de enseñanza y aprendizaje y las relaciones que los sujetos establecen entre sí” (p.18).

En cuanto a los aportes del contexto sociocultural se trata de romper la barrera que se ha tenido en los últimos años, donde la tecnología y la globalización han causado que las actividades diarias que practican los niños sean muy sedentarias. Se destinan los tiempos de ocio y recreación en actividades donde el ejercicio prácticamente es nulo. Además, los pésimos hábitos alimenticios,

generados, en gran medida, por el impacto comercial que generan las cadenas de comidas rápidas han causado que la población infantil presente, índices sumamente altos en obesidad y sobrepeso.

Por tanto, lo que se pretende aportar con la propuesta es que los niños aprendan de forma más creativa, interesante y lúdica y que a la vez sean capaces de construir sus propios conceptos y aprendizajes orientados hacia un desarrollo pleno e integral.

A su vez, lograr el fortalecimiento de los valores y buenas relaciones interpersonales necesarios para desenvolverse armoniosamente en la sociedad.

2.1.6. Elementos curriculares

-Rol del estudiante:

El perfil del estudiante está dirigido hacia el logro de las destrezas necesarias, para que el niño por medio de las actividades propuestas adquiera mayor motivación e interés, hacia la adquisición de los conocimientos establecidos en los programas de segundo grado. Se fortalecen a la vez diversas habilidades motoras y destrezas, de acuerdo con su edad y nivel de maduración que le aportarán grandes beneficios a su mente y cuerpo. Se fortalecen aprendizajes más integrales y necesarios para el adecuado desenvolvimiento del ser humano.

Según Bolaños y Molina (2001), los procesos de aprendizaje deben responder a actividades que propicien y estimulen las relaciones entre los estudiantes y su contexto, pues deben ser vistas como acciones que se encuentren enfocadas en potenciar determinadas habilidades, tanto físicas, motoras, socio afectivas y cognoscitivas.

Habilidades:

- Capacidad para poner en práctica acciones que fortalezcan su capacidad física.
- Presenta raciocinio para decidir lo que es mejor para su salud.
- Fortalecimiento de la autoestima y de la satisfacción por la práctica de la Actividad Física.
- Promueve y fortalece acciones para el autocuidado y el amor propio.
- Es capaz de decidir sobre su bienestar,
- Mantiene una actitud optimista y positiva frente a los nuevos retos y ante la vida.
- Posee un buen equilibrio físico, psicológico y social.
- Práctica hábitos en beneficio de la salud.
- Estimulación de habilidades y destrezas psicomotoras.
- Promueve prácticas de cuerpo y mente saludables.
- Desarrollo integral y progresivo de potenciales que favorezcan

la memoria, concentración y atención.

- Estabilidad emocional y autorreconocimiento.
- Mejoramiento de la coordinación y confianza en sí mismo.

-Conocimientos

Reconoce conceptos como actividad física, actividades lúdicas, valores, reducción del sedentarismo, efectos del sedentarismo y la inactividad física.

-Valores y actitudes:

1. Es respetuoso de las problemáticas y limitaciones de los demás niños.

2. Compromiso con prácticas saludables que beneficien su cuerpo y mente.

3. Colaboración con las actividades propuestas para el logro de los aprendizajes.

4. Criticidad y objetividad en la toma de decisiones que intervienen con su desarrollo motor.

5. Ocupación y disfrute del tiempo libre.

6. Práctica de la tolerancia, convivencia y solidaridad.

7. Trabaja en equipo para el logro de objetivos comunes.

8. Respeto, conservación y cuidado de la naturaleza.

-Rol del docente: En este enfoque el docente se ve como un guía

formador a lo largo del proceso educativo y el estudiante tiene un rol activo. Se toma en cuenta tanto lo cognoscitivo como lo afectivo, así como los intereses y necesidades de los estudiantes. Por consiguiente, se destaca una educación para el desarrollo humano que propicia el logro de aprendizajes significativos de calidad y útiles para la mejora y desenvolvimiento del ser humano. El docente propiciará acciones que potencien el desarrollo de los estudiantes a través de la interacción con el medio natural. El pensamiento, la capacidad psicomotora, la sensibilidad, la sociabilidad, la efectividad son dimensiones necesarias en el ser

humano que se enriquecen por medio de las relaciones sociales y del que dependen otros aprendizajes que promueven el desarrollo continuo de las habilidades generales o competencias del ser humano. A su vez el docente, desarrolla conceptos, destrezas y actitudes que lo hacen capaz de comprender, valorar y transformar aspectos del entorno. La educación formal responderá a las necesidades e intereses vitales para el discente, es decir responderá a las motivaciones que debe interesarles a los estudiantes de acuerdo con las necesidades que demanda la sociedad en la que se desenvuelve (Villarini, 2000).

-Metodología

Según Tencio (2016), la metodología forma parte de toda la organización que forma el proceso de planificación y labor docente. Los objetivos de aprendizaje orientan la construcción metodológica; se entiende como los contenidos que se esperan y las actividades de mediación propuestas, como las maneras para lograrlos (p.193).

La metodología propuesta para el desarrollo de la propuesta curricular responde a una mediación docente que promueve el desarrollo de personas integrales y activas, donde a través del abordaje de las

actividades lúdicas planteadas, se fomenta el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del estudiante. Donde los estudiantes construyen o aplican los conocimientos de forma activa, ya sea individual o colectivamente, y adquieran conocimientos significativos y duraderos, por medio de procesos que involucren retos creativos, participativos y dinámicos que promuevan la actividad física en los escolares, con motivación, conciencia y respeto, a la vez que asimilan e internalizan los aprendizajes.

Evaluación

Ralph Tyler, citado por Carrión (2001), se refiere a la evaluación

educativa para denominar el proceso de determinación del grado de cumplimiento de los objetivos educativos que previamente se especifican y se aplican. Para Tyler, la evaluación es la medición del grado de cumplimiento de los objetivos educativos que previamente se especifican y se aplican; es decir, la evaluación es el proceso de medición del grado de aprendizaje de los estudiantes en relación con el programa educativo planeado.

En el abordaje de la propuesta curricular, la evaluación que realiza el docente es formativa, pues a través de las actividades de mediación propuestas, los

estudiantes, por medio de dinámicas y juegos, demuestran de forma individual o grupal, los conocimientos adquiridos en los contenidos abordados, de acuerdo con el plan de estudios para segundo grado. Es decir, las actividades de mediación se encuentran diseñadas de manera que los niños deban poner en práctica los aprendizajes asimilados, para resolver las diversas tareas que se les asignan. A la vez, se estimulan diversas habilidades motrices que ayudan a la salud integral y calidad de vida, así como el desarrollo de valores, que contribuyen a la formación de ciudadanos que sepan vivir y convivir enfrentando

los retos que se presenten en la vida.

2.1.7. Descripción de la propuesta curricular

La propuesta curricular se encuentra conformada por una unidad didáctica llamada **“Estimular el movimiento para revolucionar la educación”**, la cual se encuentra subdividida en tres partes: en la primera parte se brindan diversas recomendaciones, para que sean tomadas en consideración por el docente que utiliza la unidad didáctica, pues se describen las pautas, beneficios, abordaje y herramientas que ofrecen las orientaciones curriculares de las

actividades de mediación propuestas.

En la segunda unidad, se presenta una tabla con los objetivos de las asignaturas básicas del primer trimestre, de los Programas de Estudio, actualmente vigentes en la Educación General Básica, para el nivel de segundo grado. Estos fueron seleccionados para ser desarrollados en la propuesta didáctica, al brindarle al docente la visualización de forma más ágil, certera y coherente de los contenidos y aprendizajes que se

pretenden lograr. A continuación, se describen los objetivos propuestos para cada asignatura: En español se abordará la Segunda Unidad de Lectoescritura titulada "Viaje sonoro de las letras" la cual trabaja la Unidad Transversal de Comprensión y Expresión Oral (de los dos primeros años), esta unidad inicia con los estudiantes que han abordado con éxito las dos primeras unidades y finaliza en el tercer periodo del segundo año, para efectos de la propuesta se desarrollan los seis primeros contenidos procedimentales planteados en la unidad.

En la asignatura de estudios sociales se aborda la I Unidad:

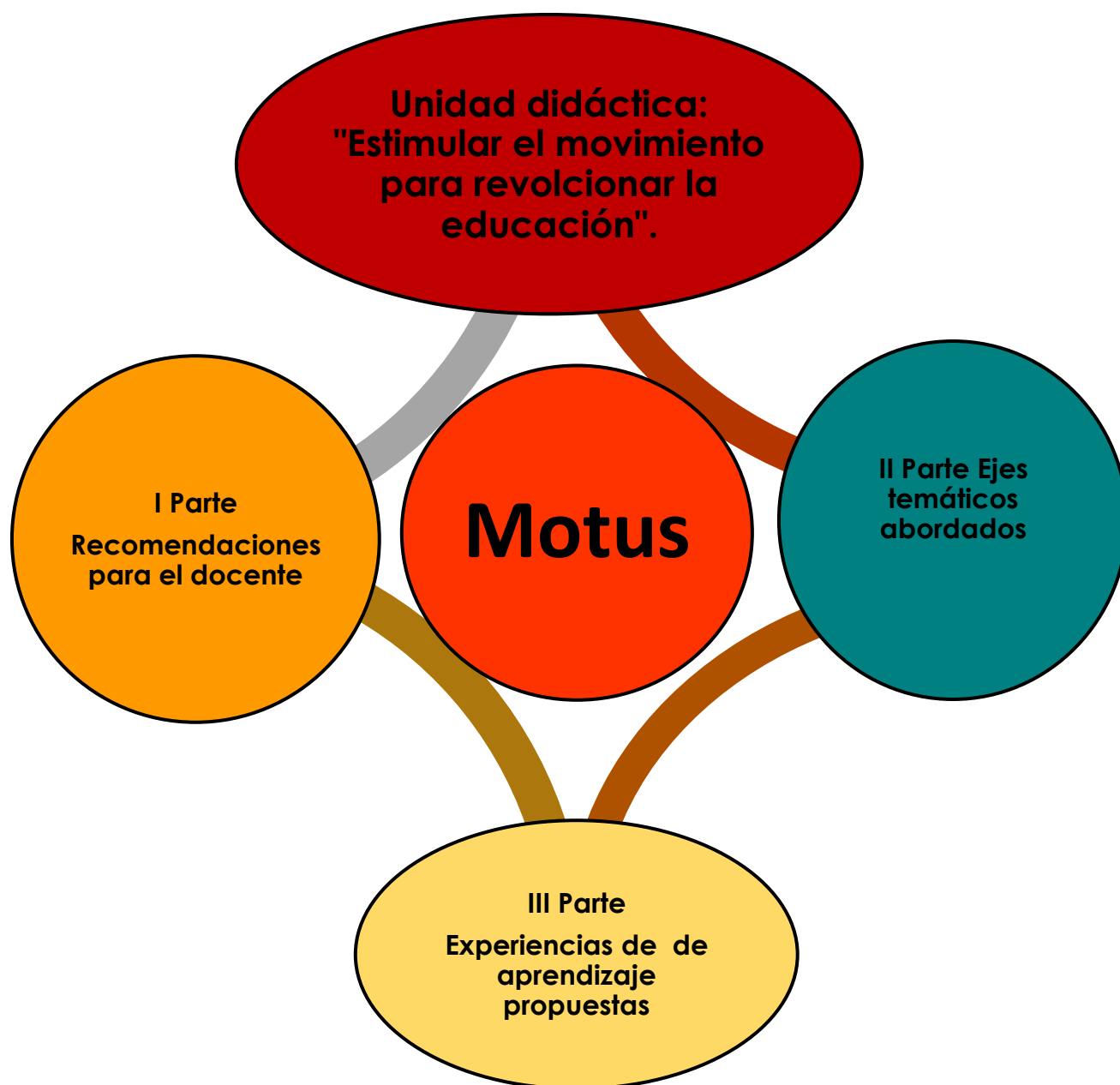
Conociendo mi cantón: aportes culturales y naturales para su disfrute y valoración; estos se encuentran planteados para ser estudiados para el primer trimestre. En la disciplina de matemática, se abordan las habilidades específicas para el área de números, en ciencias los criterios de evaluación del eje temático: *"Los seres vivos en entornos saludables, como resultado de la interacción de aspectos biológicos, socioculturales y ambientales"* que corresponde al primer periodo.

En la tercera unidad se describen las actividades de mediación por seguir, para cada uno de los objetivos propuestos, apoyadas en

dinámicas y estrategias basadas en el movimiento y fomento de la actividad física, para que el docente las utilice para planificar sus lecciones; estas se organizarían en el momento que considere más oportuno de su plan didáctico. Las actividades propuestas proponen técnicas sencillas, de acuerdo con el nivel de madurez motriz de los niños, en edades entre 7 y 8 años. Se mejoran de esta manera las

oportunidades para estimular estilos de vida más activos y saludables; se promueven personas integralmente activas, física, social, cognitiva y emocionalmente.

Figura 2. Conformación de la Unidad didáctica.



Fuente: Elaboración propia

3. Parte I: Recomendaciones para el docente

Unidad didáctica “Estimular el movimiento para revolucionar la educación”.



Fuente: https://image.freepik.com/vector-gratis/maestra-escuela-infantil_97632-630.jpg

La información que se presenta en esta unidad didáctica está compuesta de diversas estrategias de mediación, basadas en actividades que implican que los estudiantes realicen mayor movimiento y actividad física, tanto dentro como fuera del aula, en las lecciones, con su docente regular. Cada actividad está diseñada de manera que participen todos los niños y responda a un contenido de las diferentes asignaturas básicas, para el nivel de segundo grado del currículo oficial del MEP. La docente puede utilizar las actividades propuestas dentro de su planeamiento en el momento que lo considere más oportuno; o

tomar en cuenta el momento de inserción propuesto. en cada se toma en consideración que las metodologías y etapas en cada asignatura tienen variaciones.

Las actividades propuestas se desarrollan con materiales básicos con los que cuentan la mayoría de las docentes en sus centros educativos, así como materiales que se tienen en el hogar y que pueden ser reutilizados. La idea es que los docentes que imparten segundo grado cuenten con algunas actividades de mediación novedosas que les sea de gran ayuda y apoyo para su labor docente. Se considera, de esta manera, la importancia del fomento del movimiento para el

logro de clases más dinámicas, participativas y creativas, que contribuyan al logro de aprendizajes más significativos y fortalezcan el área cognoscitiva, psicomotora y socioafectiva del estudiantado.

Se sugiere que el mobiliario del aula esté colocado de forma estratégica para aprovechar el mayor espacio posible y los estudiantes se puedan desplazar con mayor facilidad, por lo tanto, se propone el semicírculo, estilo cara a cara, semiauditorio o en forma de herradura. Además, se puede organizar un espacio dentro del aula, donde la docente disponga de los materiales necesarios para efectuar las

actividades propuestas y así evitar retrasos de último momento.

Además, se recomienda al docente que para que las actividades sean exitosas, se deben realizar primero a modo de ejemplo, con el fin de que los estudiantes entiendan el mecanismo de cada una de ellas. Se debe tomar en consideración que la participación del docente es vital en el desarrollo de las actividades, pues es un modelo a seguir, por parte de los niños. El grado en el que el docente se involucre en cada una de las actividades, se verá reflejado en un comportamiento positivo y exitoso por parte de los estudiantes.

Al mismo tiempo, es significativo que los estudiantes tengan las normas a seguir de la actividad claras, para evitar dudas o inconvenientes, además deben de manejar y poner en práctica las reglas de comportamiento adecuado, recordándoles siempre la importancia del fomento de los valores a lo largo de todas las actividades tales como: el respeto, comprensión, tolerancia, participación, equidad, que son claves para las buenas relaciones en los trabajos colaborativos y en equipo.

Las actividades propuestas no son exclusivas para un eje temático en específico, pueden acoplarse a otros si al docente le parece

oportuno, siempre que sean planificadas con anterioridad.

Después de realizar las actividades propuestas se plantea colocar a los estudiantes en un círculo llamado “círculo interactivo” donde se realiza la valoración de las experiencias vivenciadas a lo largo del desarrollo de las actividades, para de esta forma conocer los aportes, recomendaciones, sentimientos, limitaciones y necesidades de los estudiantes los cuales serán tomados en cuenta por el docente en el abordaje de otras actividades de mediación. Además, este espacio facilita que los niños y niñas al estar más tranquilos bajen los niveles de

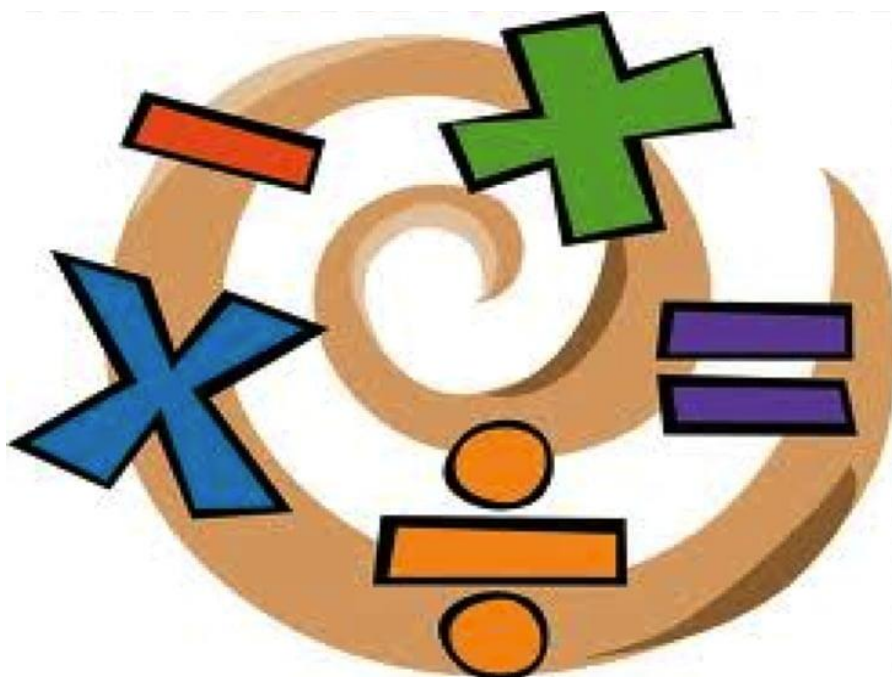
ansiedad y emoción para realizar otras actividades educativas que estén dispuestas en el plan didáctico.

Por otra parte, es de conocimiento, a través de algunos resultados de la investigación realizada, que, en el sistema educativo costarricense, existen algunas barreras en cuanto al tema de la incorporación de actividades de mediación más dinámicas, dentro de los salones de clase, tanto por el tiempo que dispone el docente, sobrecarga de trabajo, aulas con espacios muy reducidos y falta de materiales didácticos. A través de

esta propuesta curricular, se motiva al docente en la participación de este tipo de actividades, ya que, como formadores de las futuras generaciones, debemos tener en consideración que los niños están urgidos de espacios de participación más activos, mediante desafíos creativos y lúdicos; esta mediación y el quehacer creativo -lúdico estudiantil, son el núcleo del proceso educativo.

A su vez, ¿a quién no le gusta aprender de forma más entretenida y vivencial? Pues a todos. Así que, ¡el éxito es posible!

4. Parte II: Dosificación de los objetivos abordados



Fuente: <https://i0.pngocean.com/files/504/833/270mathematics-cartoon-geometry-clip-art-algebra-pictures.jpg>

A continuación, se brinda una tabla con una columna por asignatura, donde se detallan los contenidos y objetivos propios de cada disciplina, para el nivel de segundo grado, que se tomaron en consideración para en el abordaje de las actividades de mediación propuestas en esta unidad didáctica.

4.1 Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Ciencias.

Eje temático: Los seres vivos en entornos saludables, como resultado de la interacción de aspectos biológicos, socioculturales y ambientales

1.Reconocer los cambios en las etapas del desarrollo humano después del nacimiento, como parte del cuidado de la salud

2.Comprender la influencia de las buenas relaciones humanas, en los ámbitos familiar, escolar y comunal, para el cuidado de la salud.

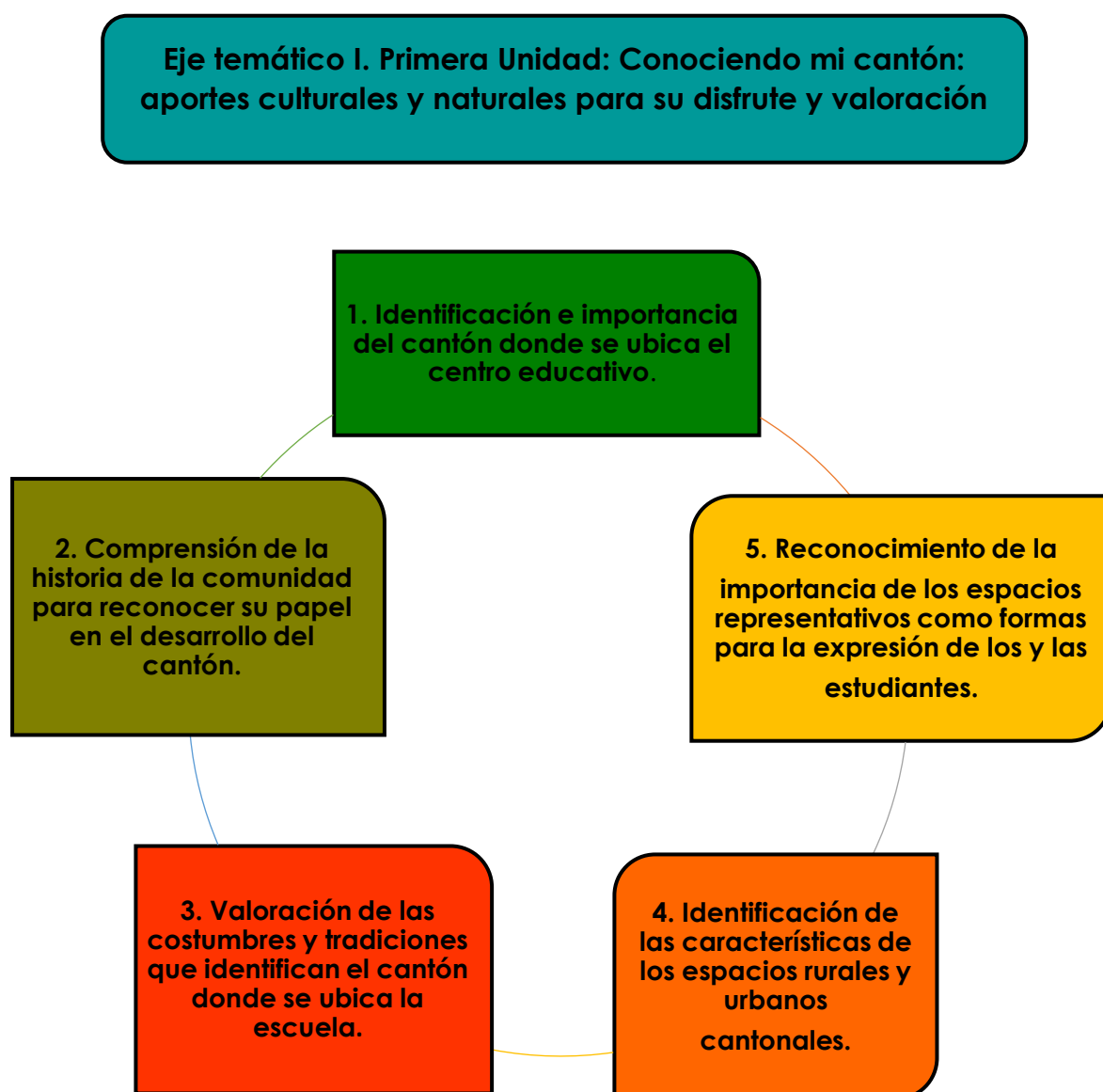
3.Apreciar las condiciones que permiten mantener las buenas relaciones entre personas de distintas edades, en la comunidad.

1.Identificar medidas para la prevención de accidentes y enfermedades y su importancia para el bienestar personal y comunitario.

2.Describir soluciones para evitar las situaciones que pueden generar accidentes o causar enfermedades en la comunidad.

3.Valorar la necesidad de mejorar su propio entorno para el cuidado de la salud, mostrando solidaridad y respeto ante las normas que garantizan el bienestar común de las personas.

4.2. Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Estudios Sociales.



Fuente: Elaboración propia.

4.3 Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de Matemática



- Utilizar el conteo en la elaboración de agrupamientos de 1 en 1, 2 en 2, 3 en 3, 4 en 4, 5 en 5, de 10 en 10, 50 en 50 y de 100 en 100 elementos.
- 2. Representar números menores que 1000, aplicando los conceptos de centena, decena, unidades y sus relaciones.
- 3. Identificar el valor posicional de los dígitos de un número menor que 1000.
- 4. Escribir sucesiones de números de 10 en 10 o de 100 en 100.
- 5. Comparar números menores que 1000 utilizando los símbolos $<$, $>$ o $=$.
- 6. Representar números en la recta numérica.
- 7. Identificar el antecesor y el sucesor de un número mayor o igual a cero y menor que 1000.
- 8. Determinar el doble de un número natural y la mitad de los números pares menores que 100.
- 9. Identificar el lugar que ocupan objetos o personas en un orden definido utilizando números ordinales hasta el vigésimo.



- Utilizar el conteo en la elaboración de agrupamientos de 1 en 1, 2 en 2, 3 en 3, 4 en 4 en
- 2. Aplicar la relación entre las operaciones suma y resta para la verificación de respuestas o resultados.
- 3. Efectuar sumas y restas en columnas.
- 4. Identificar la multiplicación como la adición repetida de grupos de igual tamaño.
- 5.. Aplicar diversas estrategias para conocer los resultados de las tablas del 1, 2, 3, 4 y 5.



- 1. Resolver problemas y operaciones con sumas y restas de números naturales menores que 1000.
- 2. Resolver problemas y operaciones que involucren el cálculo de multiplicaciones de números naturales.
- 3. Dividir por 2 números pares menores que 100.
- 4. Calcular sumas con número conteo en la elaboración de agrupamientos de 1 en 1, 2 en 2, 3 en 3, 4 en 4, 5 en 5, de 10 en 10, 50 en 50 y de 100 en 100 elementos naturales aplicando como estrategia las propiedades asociativa y conmutativa.
- 5. Calcular sumas, restas y multiplicaciones utilizando diversas estrategias de cálculo mental y estimación.
- 6. Evaluar la pertinencia de los resultados que se obtienen al realizar un cálculo o una estimación.

4.4 Dosificación de los aprendizajes esperados utilizados en la unidad didáctica de español

| Eje temático I: Segunda unidad de Lectoescritura | Eje temático II: Unidad de comprensión y expresión oral |
|---|--|
| <p>•Contenidos procedimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aplicación de estrategias que buscan fomentar la lectura apreciativa de textos literarios y no literarios al leer y producir variedad de textos en forma habitual. (2.1) | <p>•Contenidos procedimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> •Reconstrucción de diversos textos literarios: cuentos, poemas, leyendas, otros, a partir de aspectos evidenciados en la portada, las ilustraciones, entre otros. (2.1) •Audición comprensiva de textos literarios: cuentos, fábulas, leyendas, poemas, piezas musicales, entre otras; con temáticas significativas, interesándose y disfrutando de la literatura; habituándose a ella (3.1) •Interpretación de la lectura de textos literarios (3.1) cuentos, poemas, fábulas, leyendas. •Reconocimiento de las características, estructura y elementos de textos expositivos, narrativos y descriptivos.(4.1) •Elaboración (por sí mismo) de pequeños textos expositivos, narrativos y descriptivos en los cuales se visualice claramente la estructura del tipo de texto estudiado (4.2). •Comprensión lectora de los elementos del texto a lo largo del proceso de lectura (estrategias: subrayado, comentario y habilidades para la comprensión).5.1 •Aplicación de estrategias de reconocimiento del alfabeto. (6.1) |

5. Parte III: Actividades de mediación propuestas

En esta parte se proponen diversas actividades de mediación que fomentan la actividad física, para ser utilizadas por el docente regular, las cuales, responden a varios ejes temáticos del programa de estudios de segundo grado de la escuela primaria.

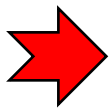
Interpretación de la simbología:



Momento de la lección que se sugiere para la incursión de la actividad propuesta.



Materiales o recursos necesario



Habilidades, destrezas psicomotoras y valores promovidos.

5.1 Actividades de mediación para Matemática

Actividades de mediación para Matemática

Matemática

Se realiza la actividad "**Abdominal numérico**", el cual, consiste en que los niños se agrupan en parejas sentados en el piso uno frente al otro y deben subir el cuerpo a la altura de las rodillas y chocar las manos con su pareja cada vez que suben.

En cada subida deben ir realizando el conteo de 10 en 10 hasta llegar a 100 y luego de 100 en 100 hasta llegar a 1000.

Posteriormente, en la misma posición van a juntar las plantas de los pies elevando las piernas a la altura que ambos estimen conveniente y se van a tomar las manos y van a realizar un conteo de 2 en 2 hasta el número 10, luego descansan 10 segundos y repiten el ejercicio realizando conteo de 3 en 3 hasta 15, descansan 12 segundos y repiten el conteo de 4 en 4 hasta 16.

Conteo y sumas por agrupamientos

Elasticidad,
resistencia,
fuerza,
concentración
, trabajo
colaborativo,
tolerancia y
respeto

Segunda
etapa.
Movilización y
cierre

Colchoneta
o un paño.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Valor posicional y comparación de números menores que 1000.

Se lleva a cabo la actividad “**Desafíos**” la cual consiste en un circuito que los estudiantes deben ir atravesando para obtener información. Para llevar a cabo la actividad es necesario que el grupo se divida en dos equipos con igual cantidad de participantes, a la señal de la docente el primer estudiante de cada equipo debe pasar saltando 4 conos que se colocan acostados formando una hilera, luego deben agacharse y atravesar dos aros que se coloca entre los hoyos de dos conos formando un tipo de puente, después deben caminar sobre una cuerda que se coloca en el piso de forma irregular, luego pasan y brincan dentro de 7 aros que se colocan en el piso en forma de rayuela. Al final de los aros se encontrarán una bolsita que contiene papeles con cantidades menores a 1000 con las que deben resolver varios retos en el grupo como por ejemplo escribirle a la cantidad dada el valor posicional de cada dígito o comparar la cantidad con el símbolo $<$, $>$ o $=$ según corresponda el desafío planteado. El equipo que resuelva más desafíos de forma correcta es el ganador. Posteriormente, los niños explican los procedimientos a sus compañeros y la docente refuerza el tema.

Segunda etapa.
Movilización
y cierre

9 hulas
hulas, 8
conos y
cuerda de
4 metros.

Brincar,
saltar, fuerza,
potencia,
coordinación
visomotora,
trabajo en
equipo,
solidaridad,
cooperación
, respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Escribir sucesiones de números de 10 en 10 o de 100 en 100.

Se realiza la dinámica “**Rayuela sucesiva**”, para esta actividad se hace una rayuela en el piso de manera que sea un cuadro dividido en cinco columnas y cinco filas aproximadamente. En cada espacio se coloca la secuencia de cantidades de 10 en 10 o de 100 en 100 según la secuencia que se esté estudiando. Los estudiantes se colocan en una hilera y la docente les explica que deben ir saltando en el espacio correspondiente de la cantidad según la sucesión que se esté estudiando. Cuando el primer niño termina de saltar la primera hilera y pasa a la segunda, pasa el siguiente niño a la primera hilera. La idea es que los estudiantes vayan concientizando las secuencias de las numeraciones. Posteriormente, cuando todos han terminado la docente retoma el contenido para aclarar dudas.

Brincar,
saltar, fuerza,
potencia,
coordinación
visomotora,
trabajo en
equipo,
solidaridad,
cooperación

Segunda
etapa.
Movilización
y cierre

Tiza para la
rayuela



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Comparar números menores que 1000 utilizando los símbolos $>$, $<$ o $=$.

Se realiza la actividad "**Me como al gordito**", la cual consiste en que se dibujan 10 círculos en el piso que forman una hilera y dentro de cada uno se dibujan con cinta adhesiva, líneas que marcan diferentes direcciones (frente, derecha, izquierda) afuera derecha, afuera izquierda. La idea es que los niños vayan saltando por cada círculo y colocando la posición del cuerpo como se indica con las flechas. El estudiante que termina debe pasar a un papelógrafo que está pegado a una pared el cual contiene comparaciones de cantidades menores a 1000 en el cual debe colocar el símbolo $<$, $>$ o $=$ a la que le va correspondiendo. Una vez terminado la actividad, entre todos se revisan los ejercicios y se retoma que la boca del cocodrilo apunta hacia la cantidad mayor, ya que el cocodrilo se come al más gordito.

Segunda etapa.
Movilización
y cierre

Tizas y cinta
adhesiva.

Coordinación visomotora, equilibrio, concentración, trabajo en equipo, comprensión, solidaridad y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

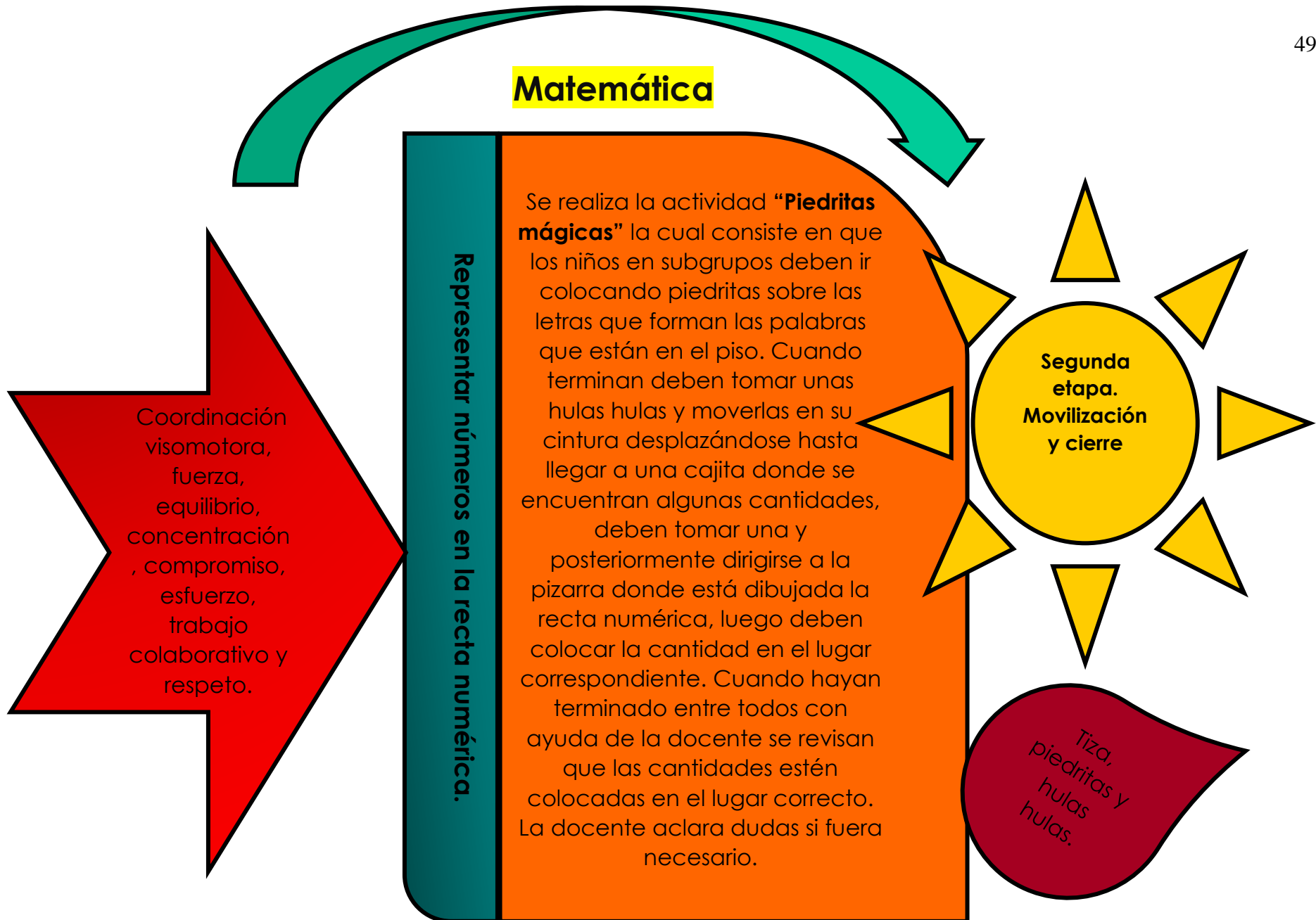
¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias





Los niños expresan cómo se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Identificar el antecesor y el sucesor de un número mayor o igual a cero y menor que 1000.

Se lleva a cabo la actividad "Despabilados", para esta actividad grupo se divide en dos subgrupos y a cada estudiante se le pega en el pecho un papel con un número menor a 100 (las cantidades deben ser sucesivas ejemplo 243, 244, 245). La actividad consiste en formar un círculo donde un estudiante le tira la bola a otro y el que tiene la cantidad que corresponde al número antecesor de quien apaña la bola debe saltar y el sucesor debe agacharse inmediatamente. Los niños deben estar atentos y concentrados para saber cuándo deben saltar o agacharse. Cuando la docente dice la palabra "Canjea" todos deben intercambiarse la cantidad, un estudiante seleccionado tira la bola y continúa el juego. Al finalizar las actividades la docente retoma la actividad y explica posibles dudas que emergen sobre la temática en estudio.

Segunda etapa.
Movilización
y cierre

Hojas
bond y
cinta
adhesiva.

. Coordinación visomotora, saltar, desplazamiento, equilibrio estático, lateralidad, comunicación, colaboración y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Determinar el doble de un número natural y la mitad de los números pares menores que 100.

Se desarrolla la actividad “**Avalancha**” la cual consiste en que a los niños se les asigna una cantidad menor a 100 que sea par, escrita en un pedazo de cinta adhesiva grueso y se les pega en el pecho. Posteriormente los estudiantes se acuestan en el piso boca arriba formando una sola hilera que forma una secuencia del doble de cada cantidad. Luego el docente va pasando una bola grande encima de los estudiantes siguiendo la hilera, estos deben irse levantando enseguida conforme la bola los roce, los chicos deben estar atentos a buscar al compañero con el numeral que tiene la cantidad que corresponde a la mitad de su número y acostarse otra vez junto a él. La bola nunca deja de ir pasando pues es una avalancha por lo que los niños deben levantarse, buscar su lugar correcto y acostarse en varias ocasiones. Se recomienda realizar esta actividad fuera del aula, puede ser en la cancha de cemento o de zacate según las condiciones del centro educativo, pues requiere espacio para poder movilizarse.

Segunda etapa.
Movilización
y cierre

Cinta adhesiva y bola grande.

. Correr, levantarse, acostarse, coordinación visomotora, concentración, trabajo en equipo, cooperación y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Identificar el lugar que ocupan objetos o personas en un orden definido utilizando números ordinales hasta vigésimo.

Se realiza la actividad "Mi número ordinal" en la cual los niños forman dos hileras con la misma cantidad de estudiantes. Cada miembro de cada grupo debe pasar por varios obstáculos de juegos tradicionales el primer reto es colocarse el saco y brincar hasta el lugar señalado aproximadamente 10 metros, luego debe tomar una cuchara y un limón y hacer la ruta ida y vuelta, cuando llega a la meta señalada cada estudiante toma de una caja un número ordinal del primero al vigésimo al azar, debe pegárselo en el pecho y posteriormente cuando todos los miembros del equipo han terminado se deben colocar en orden formando una hilera según el número ordinal que tienen, el grupo que se acomode más pronto en forma correcta es el ganador.

Otra actividad que se propone es que los estudiantes formen dos grupos y se les indica que se deben colocar en una sola hilera de acuerdo con la fecha de nacimiento, tomando en cuenta tanto el día como el mes. Así, los estudiantes nacidos en el mes de enero serán los primeros y los de diciembre serán los últimos. Una vez que están colocados deben escribir en un pedazo de cartulina el nombre del número ordinal que les correspondió. Posteriormente, los grupos se colocan uno frente al otro y cada miembro va mencionado la fecha de nacimiento y el número ordinal correspondiente en la fila. La docente y demás compañeros van verificando que cada uno esté en el lugar correcto. Se cierra el tema haciendo repaso de las actividades realizadas.

Segunda etapa. Movilización y cierre

Sacos, cucharas y limones, números en cartulina y cinta.

Coordinación visomotora, saltar, desplazamiento, fuerza, girar, equilibrio, concentración, comprensión, trabajo en equipo, respeto y tolerancia.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Aplicar la relación entre las operaciones suma y resta para la verificación de respuestas o resultados Efectuar sumas y restas en columnas.

Se realiza la actividad "Sigue la huella", en la cual, se colocan en el piso varios pedazos de cartón (6 aproximadamente) de una medida aproximada de 40 cm x 20 cm formando una hilera si se desea pueden unirse entre sí con un pedazo de pabilo para evitar que se suelten, en cada pedazo se dibujan la silueta de manos y pies, puede ser dos manos un pie, dos pies una mano, dos manos, dos pies, una mano, un pie. Los estudiantes de forma individual deben ir pasando, colocando las manos o pies según esté pintado en el cartón. Cuando llegan al final deben tomar de una caja de cartón un pedazo de cartulina donde se encuentran dos sumas y dos restas en columnas, las cuales deben de resolver de forma individual, cuando todos hayan terminado se seleccionan dos niños voluntariamente para que comenten y expliquen a sus compañeros el procedimiento que efectuaron para verificar si el resultado de la operación es correcto aplicando la suma y la resta según corresponda en cada caso.

Segunda etapa. Movilización y cierre

6 pedazos de cartón de 40cm x 20 cm y pedacitos de cartulina.

Coordinación visomotora, fuerza, equilibrio, concentración, comprensión, solidaridad y respeto.

al para p...
ne zaizer y



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Identificar la multiplicación como la adición repetida de grupos de igual tamaño. Aplicar diversas estrategias para conocer los resultados de las tablas del 1, 2, 3, 4 y 5.

Se realiza la actividad “**Encesta la tabla**” la cual consiste en que el grupo de niños se sientan en el piso en dos hileras con igual cantidad de estudiantes una frente a la otra y uno de los niños queda en el centro de las dos hileras, este inicia la actividad tirando la bola al compañero de la fila de la derecha el cual debe atraparla y tirarla al compañero que se encuentra en la fila del frente, cuando la bola llega al último de la fila deben devolver la bola haciendo el mismo ejercicio hasta llegar al primero, este debe tirarla al niño que se ubica en el centro para que la lance dentro de una caja de cartón que se coloca en el centro de ambas filas. Posteriormente, la docente le dice al azar una tabla de multiplicar del 1 al 5 el niño puede buscar estrategias para el resultado como hacer agrupamientos con paletas que están colocadas debajo de su silla. Una vez dicha la respuesta otro estudiante pasa al centro y continua la actividad hasta que todos hayan participado.

Coordinación visomotora, fuerza, concentración, trabajo colaborativo, solidaridad y respeto.

Segunda etapa.
Movilización y cierre

Caja de cartón de reciclaje, una bola mediana y suave, paletas de helado.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Identificar la multiplicación como la adición repetida de grupos de igual tamaño.

Se realiza la actividad “**Pasa la hula hula**”, esta actividad consiste en que el grupo se divide en tres subgrupos de igual cantidad de estudiantes, los cuales forman tres hileras. El primer estudiante de cada fila tiene cuatro hulas hulas en sus pies, los cuales debe sacar por la cabeza uno por uno y pasarlos al compañero que sigue en su equipo de la misma manera. La hilera que termine primero debe correr hasta el punto marcado donde se encuentran varios lápices de color y algunos restos con multiplicaciones, la consigna es que los niños formen agrupaciones de igual tamaño con los materiales de manera que representen de forma concreta cada multiplicación. Luego cada grupo comenta a docente la manera como realizaron las agrupaciones en para la resolución de las operaciones.

Coordinación visomotora, equilibrio, concentración, comprensión, solidaridad, respeto y trabajo en equipo.

Segunda etapa.
Movilización y cierre

12 hulas hulas y lápices de color.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Resolver problemas y operaciones con sumas y restas de números naturales menores que 1000. Resolver problemas y operaciones que involucren el cálculo de multiplicaciones de números naturales.

Se lleva a cabo la actividad “**Cadena humana**”, la cual consiste en dividir al grupo en dos equipos con igual cantidad de integrantes. Posteriormente, los niños se colocan en fila tomados de la mano y se deben ir pasando unos hulas hulas que están colocados en un cono junto al primer jugador, la idea es que introduzcan el hula hula por la cabeza baje hasta los pies y se lo pasen al compañero del lado sin soltarse las manos. Así sucesivamente, deben irse pasando los 8 hulas hulas, el último niño de la fila debe sostenerlos todos en su hombro y cuando terminen de pasarlos debe salir corriendo y meterlos en un cono. Junto a cada cono encontrarán una tarjeta con retos matemáticos donde deben desarrollar sumas, restas y multiplicaciones, cada grupo tendrá los mismos retos. Una vez resueltos dos integrantes de cada equipo exponen a sus compañeros los procedimientos llevados a cabo y junto con la docente se van aclarando las dudas que van surgiendo en el proceso.

Segunda etapa.
Movilización
y cierre

16 hulas
hulas y
hojas
blancas.

Coordinación visomotora, concentración, trabajo en equipo, tolerancia, cooperación y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeras?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

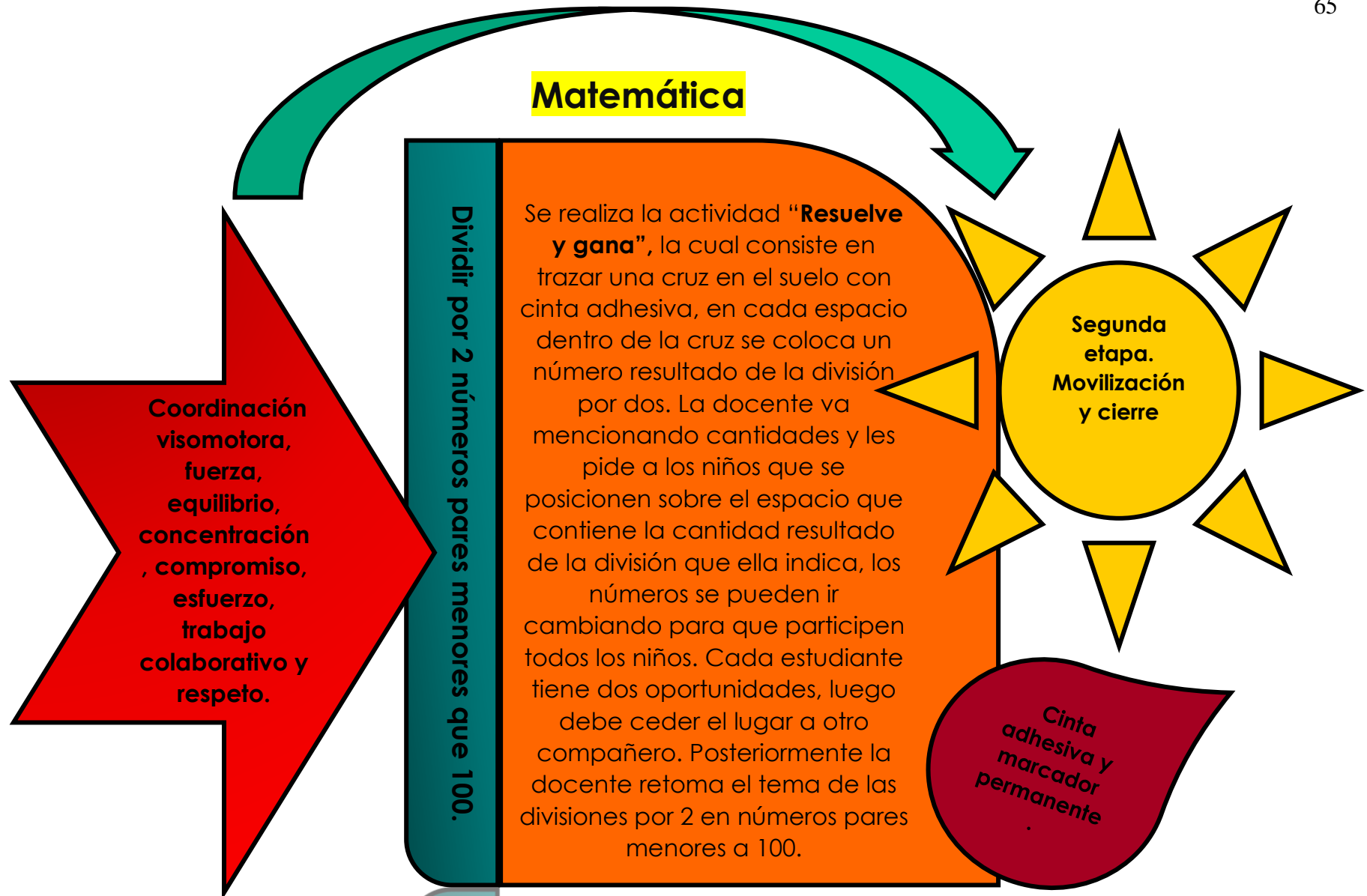
¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Matemática

Calcular sumas, restas y multiplicaciones utilizando diversas estrategias de cálculo mental y estimación.

Se desarrolla la dinámica "**Gira, atrápame y gana**", la cual consiste en que los niños se forman en grupos de 4 formando un círculo agarrados de los hombros, cada uno de ellos tiene una cantidad pegada el pecho que representa el resultado de una suma, resta o multiplicación que la docente debe mencionar con anterioridad. Los niños que conforman el círculo deben girar de derecha a izquierda evitando que otro estudiante que está fuera del círculo atrape al niño que tiene el resultado correcto de la operación planteada. Si lo logra atrapar y es el resultado correcto gana y cambia de lugar con el atrapado. La actividad se repite con diferentes operaciones fundamentales de modo que todos logren estar fuera del círculo.

Segunda etapa.
Movilización y cierre

6 pedazos de cartón de 40cm x 20 cm y pedacitos de cartulina.

Coordinación visomotora, fuerza, equilibrio, concentración, compromiso, esfuerzo, trabajo colaborativo y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

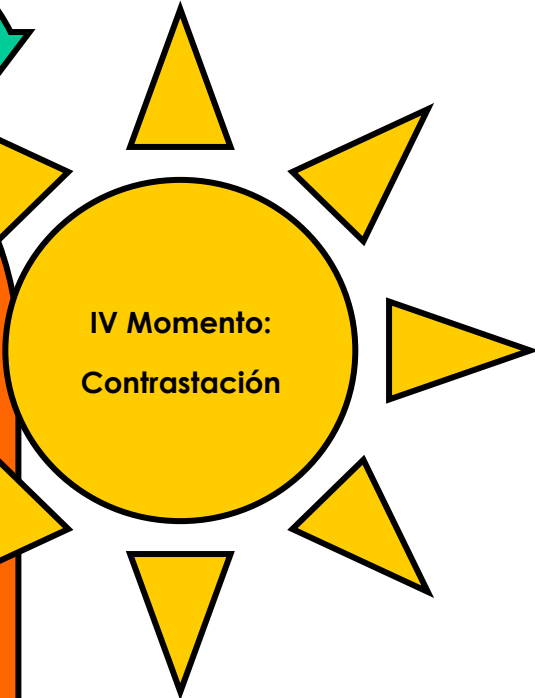
5.2 Actividades de mediación para Estudios Sociales

Actividades de mediación para Estudios Sociales

Estudios Sociales

Identificación e importancia del cantón donde se ubica el centro educativo. Comprensión de la historia de la comunidad para reconocer su papel en el desarrollo del cantón.

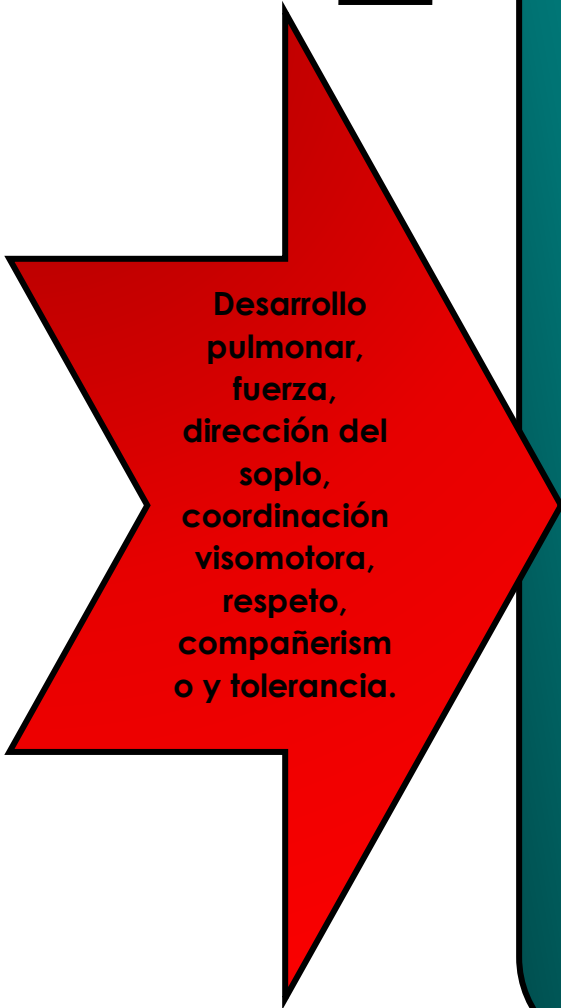
Se lleva a cabo la actividad "Sopla y gana", la cual consiste en que se divide al grupo en cuatro subgrupos. Posteriormente, dos estudiantes de cada equipo deben sostener de cada extremo una cuerda de pescar de aproximadamente 3 metros de largo, la cual tiene incrustada un vaso plástico, que debe ser soplado hasta que llegue al otro extremo de la cuerda, donde se encuentra el compañero que le entrega una de las importancias del cantón donde vive. El niño la toma y corre para pegarla en la pizarra, donde se encuentra una foto del cantón. Gana el equipo que logre pegar más características en el tiempo dado. Posteriormente los estudiantes comentan las características pegadas y por qué son importancias del cantón.



IV Momento:
Contrastación

9 metros de cuerda de pescar, 3 vasos plásticos, hojas bond, cinta adhesiva

Desarrollo pulmonar, fuerza, dirección del soplo, coordinación visomotora, respeto, compañerismo y tolerancia.





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Estudios Sociales

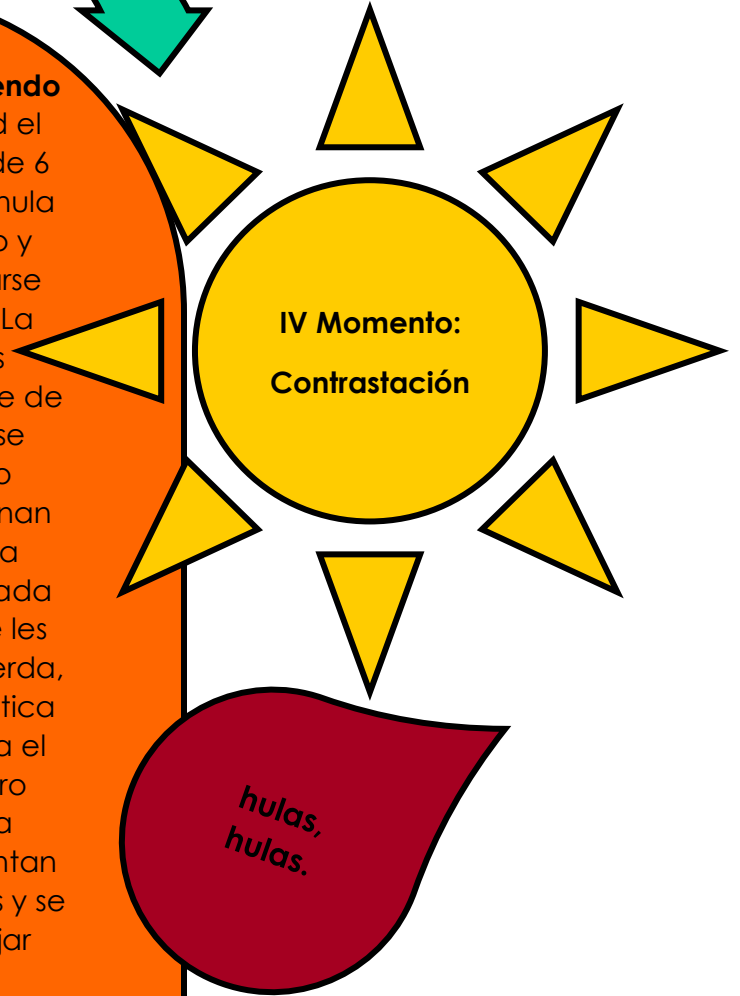
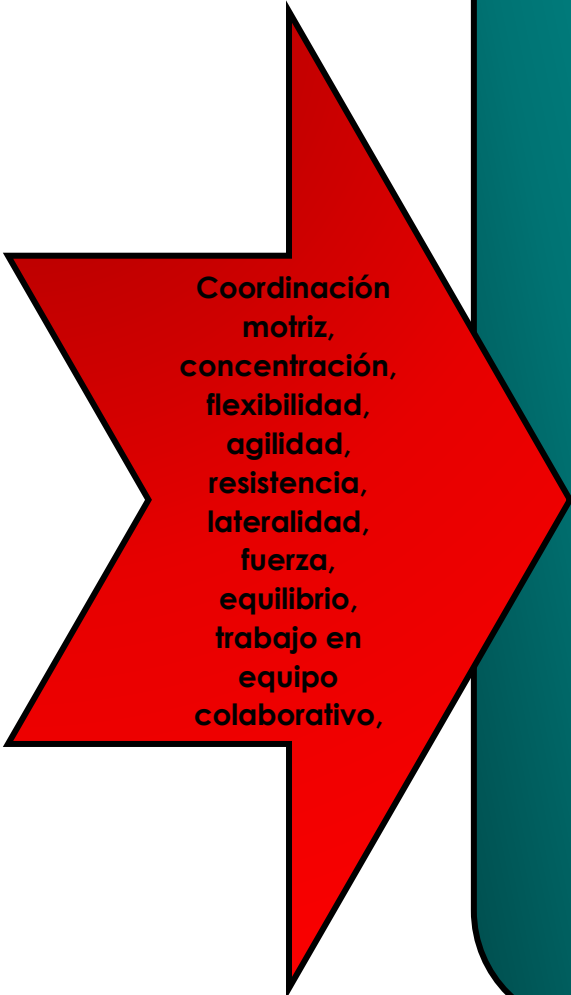
Comprensión de la historia de la comunidad para reconocer su papel en el desarrollo del cantón

Se realiza la **actividad "Conociendo la historia"** para esta actividad el grupo se divide en subgrupos de 6 estudiantes, se colocan 6 hula hula en el piso formando un círculo y cada estudiante debe colocarse dentro de cada uno de ellos. La docente menciona algunas características que forman parte de la historia del cantón donde se encuentra ubicado el centro educativo, también se mencionan otras que no son correctas. La consigna consiste en que en cada círculo deben brincar según se les indique hacia la derecha, izquierda, atrás o adelante si la característica es verdadera y cuando es falsa el subgrupo debe cambiar a otro círculo. Una vez terminada la actividad entre todos se comentan las características mencionadas y se aclaran las falsas para despejar dudas.

IV Momento:
Contrastación

hulas,
hulas.

Coordinación motriz, concentración, flexibilidad, agilidad, resistencia, lateralidad, fuerza, equilibrio, trabajo en equipo colaborativo,





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Estudios Sociales

Valoración de las costumbres y tradiciones que identifican el cantón donde se ubica la escuela. Identificación de las características de los espacios rurales y urbanos.

Se lleva a cabo la actividad “**Pasa la barrera y acierta**”, la cual, consiste en que el grupo de estudiantes se dividen en dos equipos, los cuales deben sentarse en el piso uno frente al otro, divididos por una cuerda, cinta o un pedazo de cinta adhesiva gruesa una altura de unos 40 cm. La actividad consiste en que los niños deben tirarse la bola de un equipo al otro atravesando la división sin permitir que toque el piso, el niño que atrapa la bola debe mencionar una característica del espacio rural o urbano, luego costumbres y tradiciones de su cantón según corresponda a su equipo. Gana el equipo que acierta más respuestas.

IV Momento:
Contrastación

Cinta adhesiva gruesa o cuerda, bola suave.

Elasticidad, flexiones de brazos, fuerza, concentración, tolerancia, trabajo en equipo, cooperación y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Estudios Sociales

Reconocimiento de la importancia de los espacios representativos como formas para la expresión de los y las estudiantes.

Se realiza la actividad “**Cadena humana**” en la cual se les amarra a los niños los pies de lado a los de otro compañero y todos forman una sola hilera. La idea es que todos los estudiantes vayan moviendo los pies de forma coordinada pasando por encima de una fila de aros que se encuentran en el piso. Cuando llegan a la meta deben tomar algunas imágenes de los espacios más importantes de la comunidad que están en una caja. Posteriormente, se sueltan el amarre y revisan la imagen que les correspondió. Luego sentados en un círculo en el piso cada uno va comentando cual es el lugar que les correspondió y su importancia para la comunidad a su docente y compañeros.

Coordinación, equilibrio, observación, trabajo colaborativo, socialización, equidad y respeto.

IV Momento:
Contrastación

Imágenes de la comunidad, tiras o cordones,



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

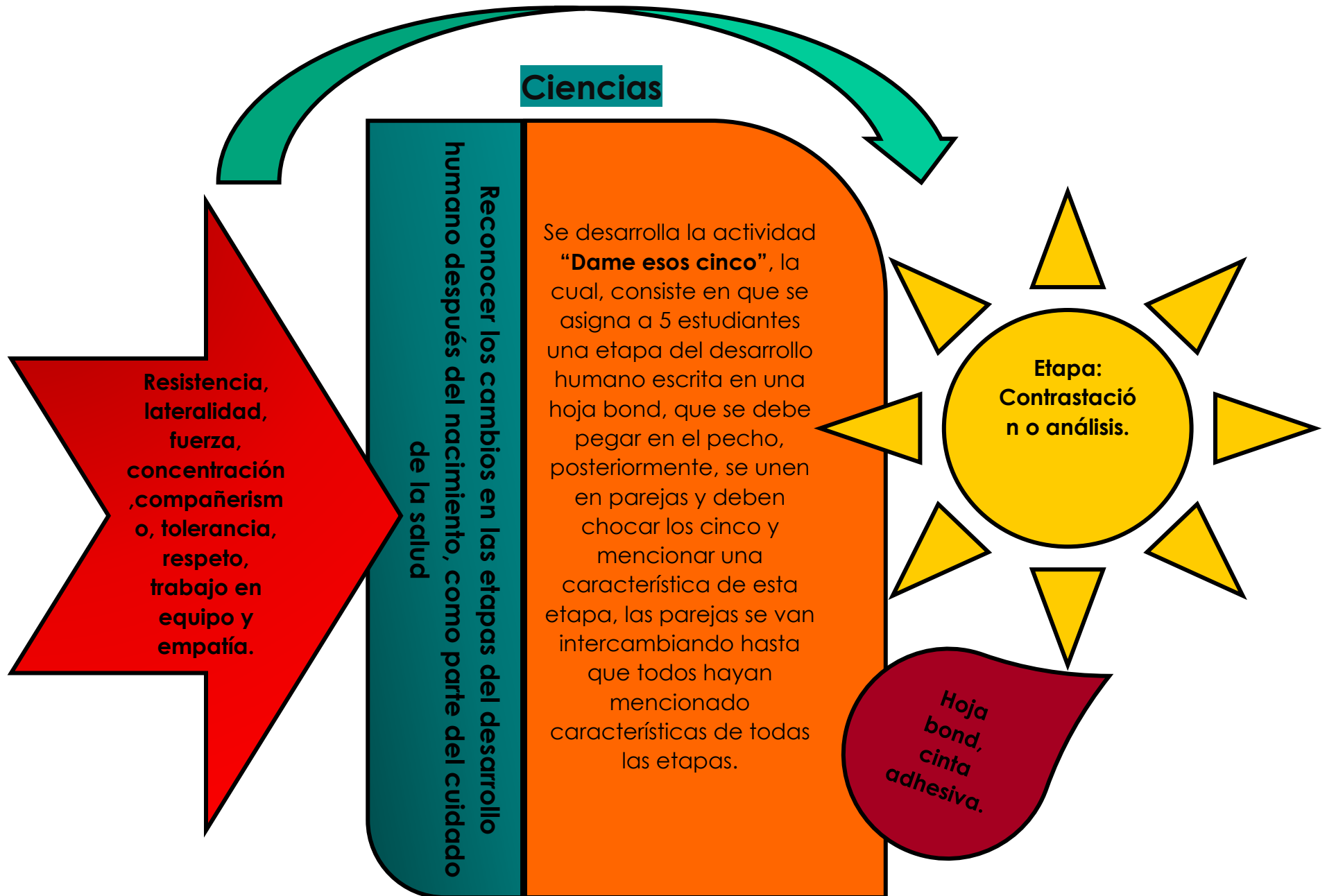
Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

5.3 Actividades de mediación para Ciencias

Actividades de mediación para Ciencias





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

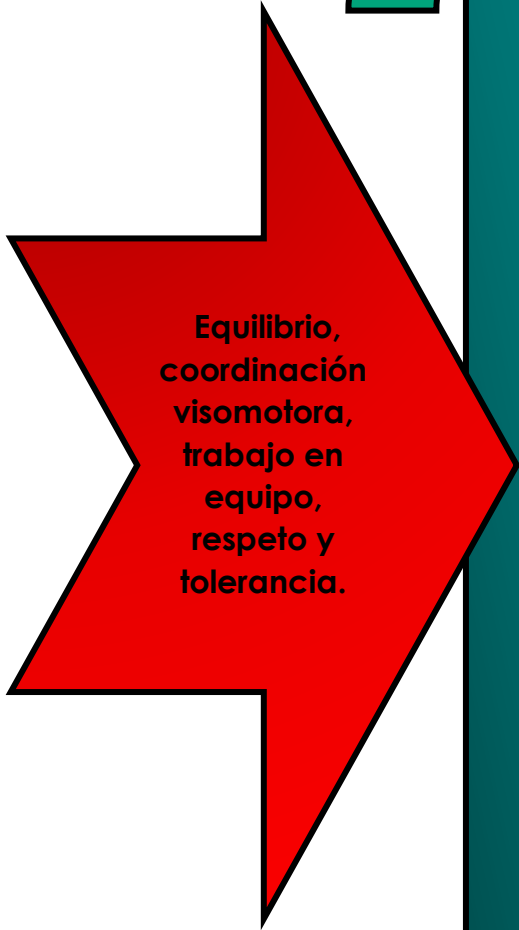
¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



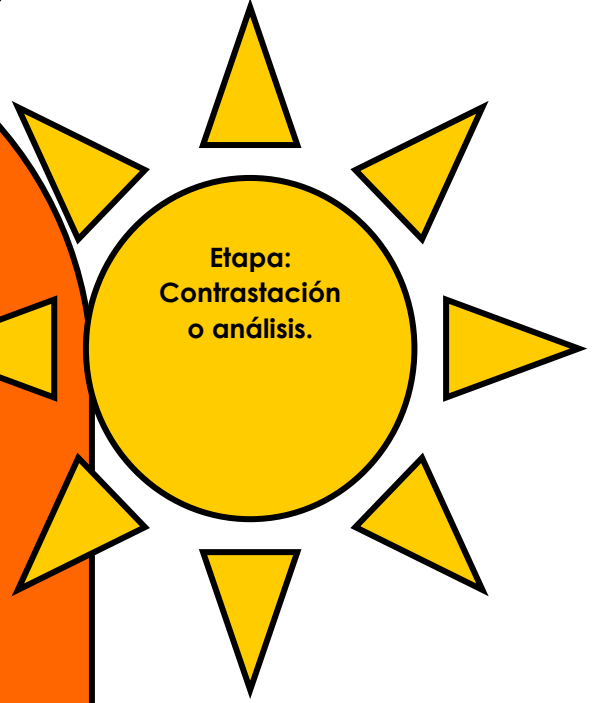
Valoración de las experiencias

Ciencias



Comprender la influencia de las buenas relaciones humanas, en los ámbitos familiar, escolar y comunal, para el cuidado de la salud. **Apreciar las condiciones que permiten mantener las buenas relaciones entre personas de distintas edades, en la comunidad.**

Se lleva a cabo la actividad **“Carrera de cartones”** para la cual se forman 4 equipos con igual cantidad de estudiantes. A cada equipo se le entrega dos cuadros grandes de cartón. A la señal de la docente el niño debe colocar el cuadro en el piso pararse en el y colocar el otro cuadro para dar el siguiente paso, así lo debe continuar haciendo en línea recta hasta que llegue a la meta, la cual está marcada con un pedazo de cinta adhesiva en el piso, en donde se encuentra una bolsita con algunos papelitos que contienen ejemplos de buenas relaciones humanas, en los ámbitos familiar, escolar y comunal. Luego debe correr y entregar los cartones al siguiente compañero. Cuando el equipo termina deben formar un círculo leer la información, clasificarla según sea el ámbito y comentar la importancia de poseer buenas relaciones con las diferentes personas con las que nos rodeamos. Posteriormente cada equipo comenta los ejemplos que les correspondió al resto del grupo y con ayuda de la docente contrastan y analizan el tema.



8 cuadros de cartón de cajas de desecho de aproximadamente 50x50

sol na
.bula
za
.bbb



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Ciencias

Identificar medidas para la prevención de accidentes y enfermedades y su importancia para el bienestar personal y comunitario. Describir soluciones para

Se lleva a cabo la actividad **“La pista del saber”**, la cual consiste en que los niños se dividen en dos subgrupos con igual cantidad de participantes. Cuando se les indica el primer integrante de cada fila debe salir brincando en un pie hasta donde se encuentra un saco en el cual debe meterse y continuar saltando hasta una cajita que debe abrir para tomar una pista, que contiene partes de un rompecabezas que forma varias imágenes, que representan medidas o acciones para evitar accidentes y enfermedades. Luego se debe devolver pasando otra vez los obstáculos chocar la mano con su compañero de equipo para que salga y volver a hacer la fila. Cuando tengan todas las pistas el equipo se reúne para armar las imágenes. Además, proponen algunas situaciones que se pueden realizar para evitar accidentes. Posteriormente, cada equipo muestra a sus compañeros las imágenes y menciona porqué son importantes esas medidas para evitar accidentes la docente realiza el cierre de la actividad.

Brincar, fuerza coordinada, visomotora, trabajo en equipo, solidaridad, cooperación, respeto y empatía.

Etapa:
Contrastación
o análisis.

Sacos de gangoche, cajita de cartón, imágenes en rompecabeza



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

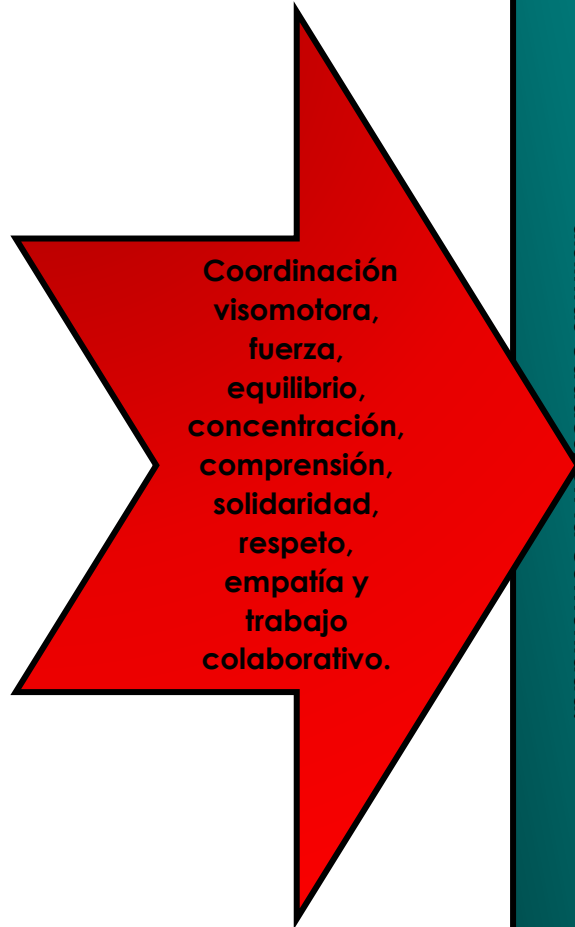
¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

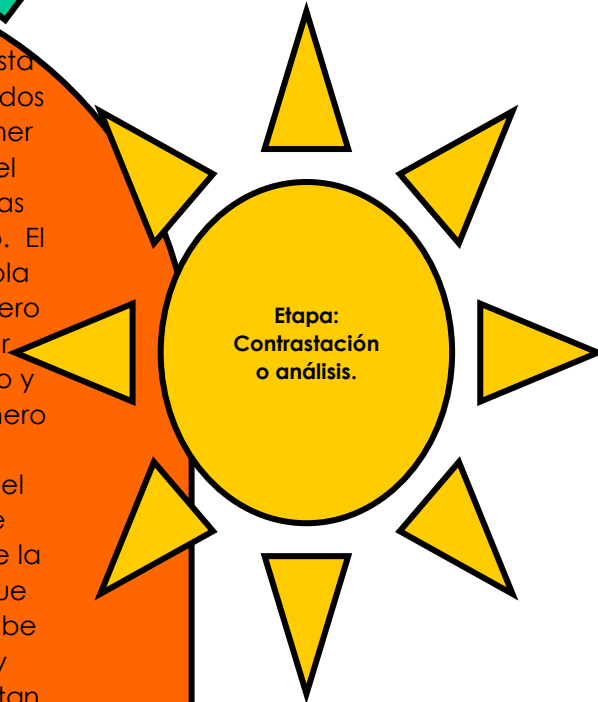
Ciencias



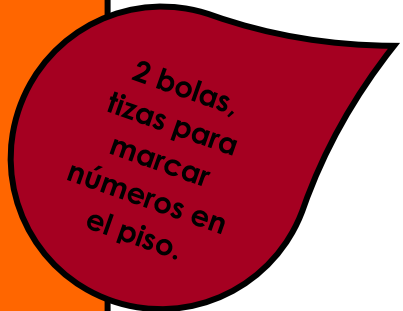
Coordinación visomotora, fuerza, equilibrio, concentración, solidaridad, respeto, empatía y trabajo colaborativo.

Comprender la influencia de las buenas relaciones humanas, en los ámbitos familiar, escolar y comunal, para el cuidado de la salud. Apreciar las condiciones que permiten mantener las buenas relaciones entre personas de distintas edades, en la comunidad.

Se realiza la actividad **“Por arriba, por abajo”** esta actividad consiste en que se divide al grupo en dos hileras con igual cantidad de jugadores, el primer estudiante de cada hilera debe correr hacia el frente donde están marcados en el piso dos filas con los números de integrantes de cada equipo. El primer estudiante de cada grupo tiene una bola en sus manos la cual debe entregar al compañero que sigue en la fila de su grupo y luego correr hasta donde está marcado el número en el piso y acostarse boca abajo, de inmediato el compañero que sigue corre y pasa por encima de su compañero, se acuesta junto al número dos y el compañero que está en el número uno debe levantar su tronco para que su compañero pase la bola por debajo de su abdomen, la idea es que llegue hasta el niño que está en la fila, este debe atraparla correr encima de sus compañeros y acostarse en el número tres, los demás se levantan y pasan la bola por debajo. Así continúa la actividad hasta que se termine la fila. Posteriormente, los niños se sientan en un círculo y se les motiva para que comenten cómo influyeron las buenas relaciones entre los compañeros propiciando valores como el respeto y comprensión para que la actividad fuera un éxito. Se reflexiona con los estudiantes la importancia en el ámbito escolar, familiar, comunal y entre las personas de distintas edades.



Etapa: Contrastación o análisis.



2 bolas, fizas para marcar números en el piso.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Ciencias

Valorar la necesidad de mejorar su propio entorno para el cuidado de la salud, mostrando solidaridad y respeto ante las normas que garantizan el bienestar común de las personas.

Se realiza la actividad “**Mueve el esqueleto**”, la cual, consiste en formar un círculo con todos los estudiantes y al ritmo de la música la docente realiza un baile el cual los estudiantes observan, luego debe tocar el hombro del niño que está a la derecha y este debe imitar el movimiento, luego él toca el hombro del compañero de la derecha y este continúa el movimiento. Así se continúa sucesivamente hasta que llegue al último y luego todos empiezan a bailar juntos. Cuando haya terminado la canción se sientan en el piso y se comenta mediante una lluvia de ideas cómo se sintieron en la actividad y cómo es importante que se garanticen los valores para vivir en un entorno que sea agradable y saludable para el bienestar común de las personas. Posteriormente, en subgrupos de 4 estudiantes realizan un dibujo en papel periódico sobre la temática en estudio que luego exponen a su docente.

Coordinación motriz, concentración, destreza física, mejora de la postura corporal, capacidad cognitiva, capacidad expresiva, expresión de emociones y trabajo colaborativo.

Etapa:
Contrastación
o análisis.

Grabadora,
papel
periódico y
lápices de
color.

5.4 Actividades de mediación para Español

Actividades de mediación para Español

Español

Aplicación de estrategias que buscan fomentar la lectura apreciativa de textos literarios y no literarios al leer y producir en forma habitual, variedad de textos. (2.1).

Se realiza la dinámica “**Gana las pistas y crea**”, este juego consiste en dividir al grupo en dos subgrupos, se coloca un cono en el centro a la misma distancia de los equipos con el fin de que cada integrante vaya lanzando un aro el cual debe quedar dentro del cono una vez logrado debe dirigirse al circuito donde debe correr saltando dentro de cuatro aros de hula hula colocados en el piso, luego tomar la suiza y brincar cinco veces hasta llegar a la caja de sorpresas, donde se encuentran unos papelitos con nombres de personajes, lugares, acciones, ambientes causas y efectos, luego, cada subgrupo debe reunirse con sus pistas y realizar una producción textual. Posteriormente, la ilustran en un papel periódico y la exponen a sus compañeros y docente.

Actividades de desarrollo o cierre.

Hula hula, aro, suiza, cono, papel periódico, lápiz grafito, borrador y lápices de color.

Coordinación visomotora, flexibilidad, resistencia, equilibrio, coordinación, tolerancia, trabajo en equipo, empatía y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

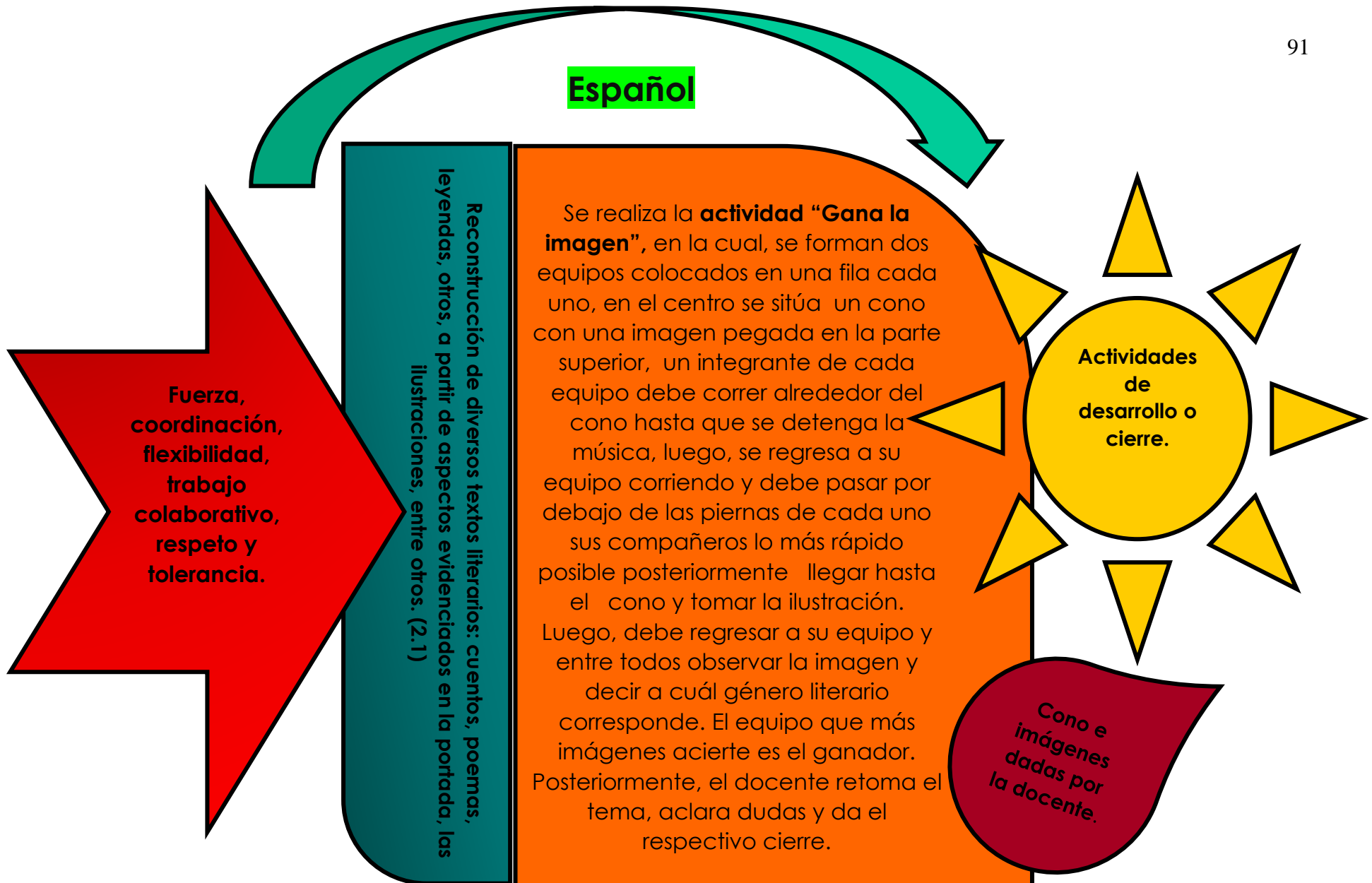
¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Español

Audición comprensiva de textos literarios: cuentos, fábulas, leyendas, poemas, piezas musicales, entre otras; con temáticas significativas, interesándose y disfrutando de la literatura; habituándose a ella (3.1)

Después de escuchar la lectura del cuento **“Los tres cerditos”** se propone la actividad **“Bola juguetona”**, la cual, consiste en formar un círculo grande donde en el centro se coloca un estudiante, que debe moverse de un lado a otro para evitar que lo toque la bola (grande) que sus compañeros van pasando rodada de un extremo a otro. Cuando el estudiante es tocado por la bola, debe responder una pregunta sobre el cuento estudiado y esta es formulada por el compañero que rodó la bola, si no, se sabe la respuesta, entre todos pueden ayudarse. La docente realiza el cierre de la actividad retomando los aportes de los estudiantes

Actividades de desarrollo o cierre.

bola grande.

Coordinación visomotora, fuerza, coordinación, flexibilidad, trabajo colaborativo, respeto y tolerancia.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Español

Reconocimiento de las características, estructura y elementos de textos expositivos, narrativos y descriptivos. (4.1)

Se realiza la dinámica "**Cono mágico**", la cual, consiste en realizar subgrupos de seis estudiantes (se le asigna un nombre al grupo), los cuales se colocan en filas. El primer niño de la fila tiene un cono pequeño y debe correr hasta donde se encuentra el cono grande y colocarlo encima en la parte superior, una vez logrado el segundo niño debe correr quitar el cono pequeño, levantar el cono grande y colocarlo dentro, el tercer niño debe sacarlo y colocarlo otra vez encima del cono grande y así sucesivamente. Una vez logrado el reto por todo el subgrupo pueden tomar el papel que se encuentra pegado en una pared con el nombre de su grupo, deben leer las características que están escritas y clasificarlas según el tipo de texto (expositivos, narrativos y descriptivos) y el grupo que termine es el ganador. Posteriormente, se realiza la actividad "**Tesoro escondido**", en la cual los estudiantes deben buscar en los alrededores del aula varios papeles que tienen escritos ejemplos de tipos de textos, cuando todos han sido encontrados, cada estudiante debe leerlo al resto de compañeros y docente y mencionar a cuál tipo de texto ejemplifica, si no es correcto otro estudiante que sepa la respuesta puede ayudarlo. Por último, la docente retoma el tema y aclara dudas

Actividades de desarrollo o cierre.

conos grandes,
conos pequeños,
hojas bond,

Fuerza,
coordinación motora,
flexibilidad,
velocidad,
trabajo colaborativo
y respeto.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Español

Elaboración (por sí mismo) de pequeños textos expositivos, narrativos y descriptivos en los cuales se visualice claramente la estructura del tipo de texto estudiado. (4.2).

Se realiza la actividad “**Rueda que rueda**”, la cual, consiste en dividir el grupo en subgrupos de cuatro estudiantes, a cada grupo se le da dos palos de escoba y un tubo de papel toalla, la dinámica consiste en rodar el tubo con los palos hasta llegar a la meta, cuando llega el último estudiante este debe tomar un sobre que se encuentra en el piso y dirigirse a su grupo, deben abrir el folder y leer en voz alta las indicaciones que se les presenta. Cada grupo debe elaborar un tipo de texto según se les indica, posteriormente, lo exponen a sus compañeros y docente. Se retoma el contenido y a partir de lo expuesto se aclaran las dudas.

Actividades de desarrollo o cierre.

Tubos de papel toalla, palos de escoba,

Equilibrio, coordinación visomotora, desplazamiento, tolerancia, respeto, equidad, compromiso, empatía y trabajo en equipo.



Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

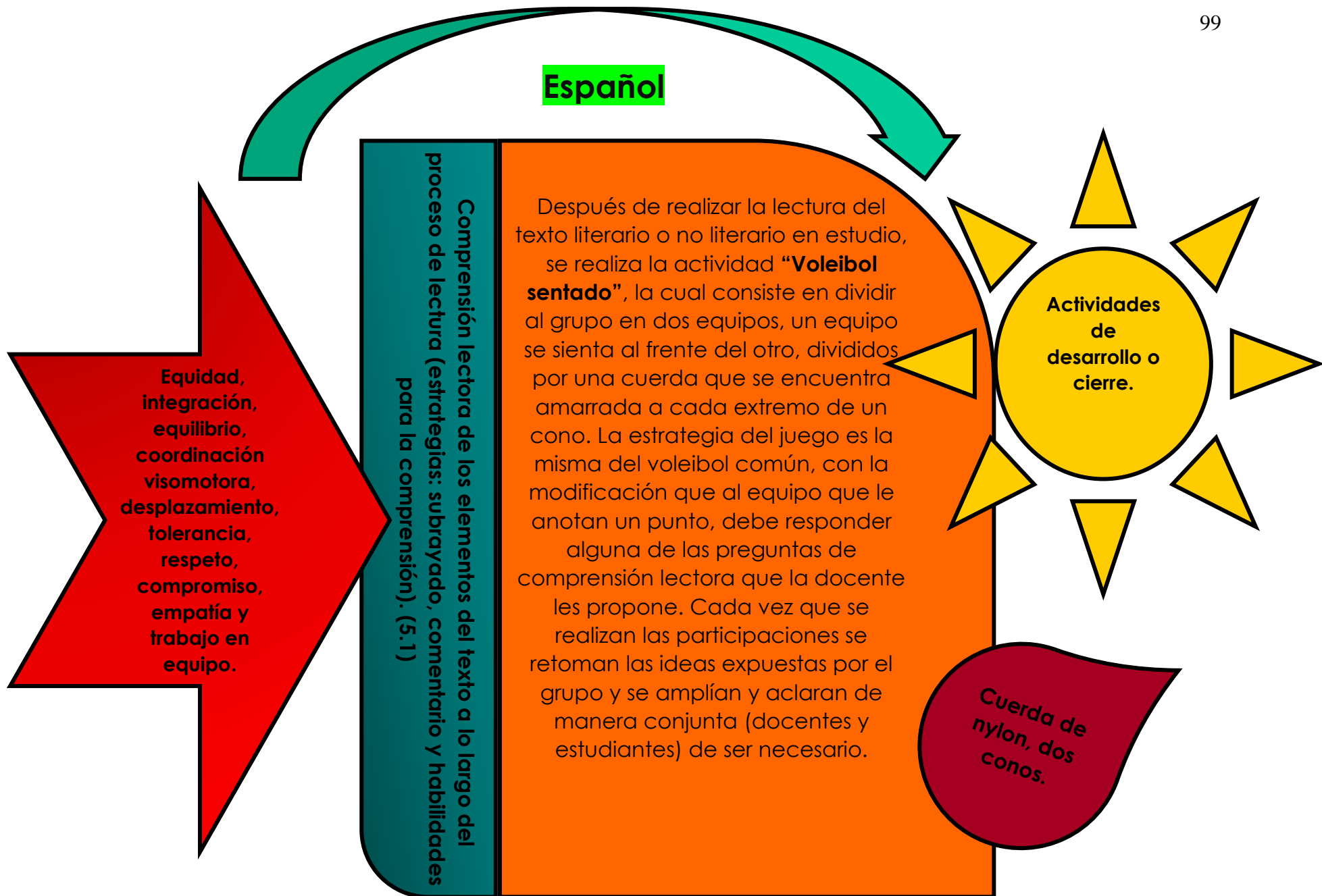
¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

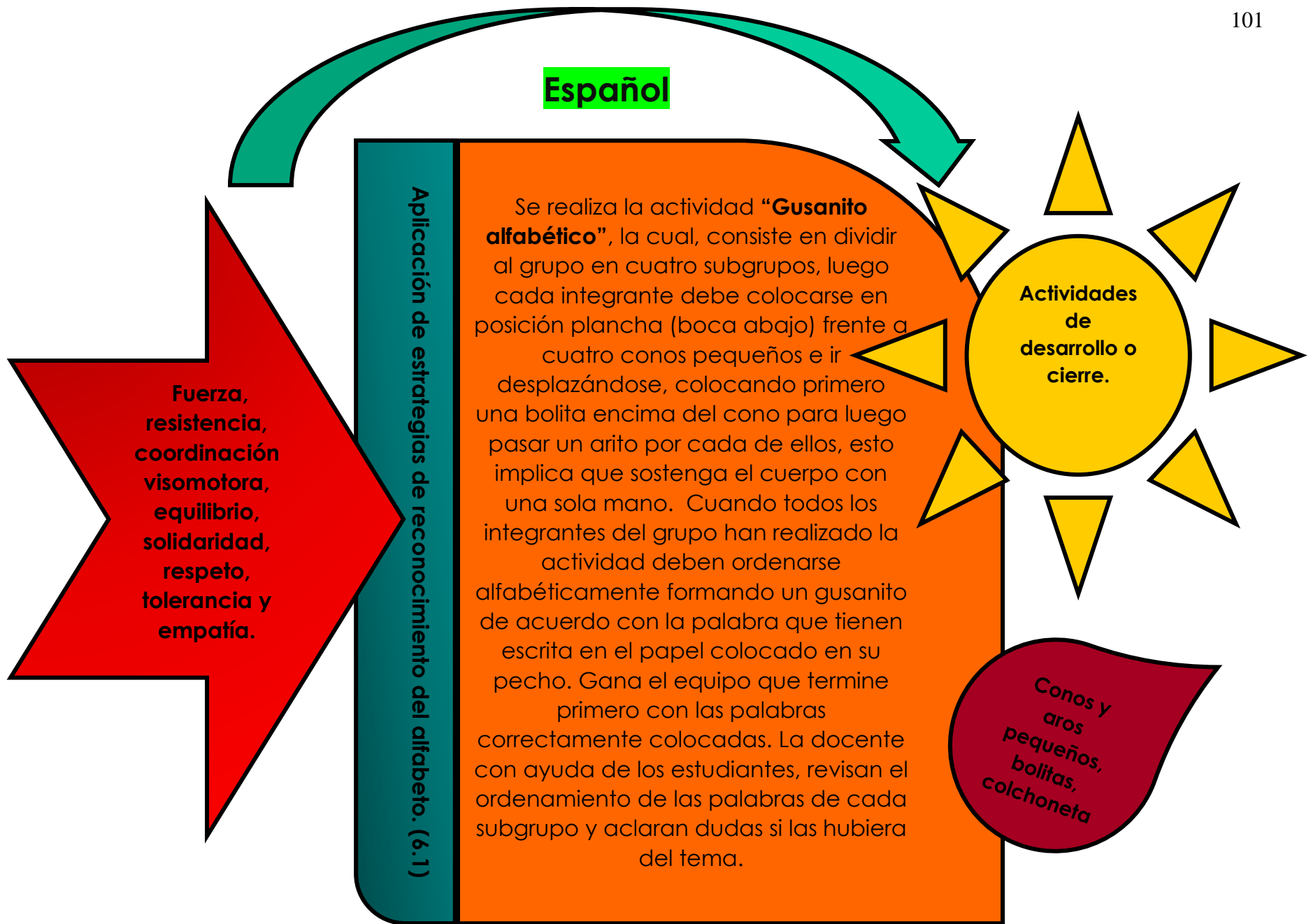
¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias





Los niños expresan como se sintieron durante la actividad y cuáles fueron sus mayores desafíos a través de las siguientes interrogantes:

¿Por qué considera que la actividad realizada fue exitosa?

¿Cómo fue su intervención para lograrlo?

¿Qué aprendizaje obtuvo del trabajo colaborativo realizado con sus compañeros?

¿De qué forma colaboró para alcanzar el éxito de la actividad?

¿Cómo considera el aprendizaje a través del movimiento?

¿Cuáles valores se pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cómo nos ayudan a ser mejores personas?

Como cierre los estudiantes mencionan otras actividades lúdicas que se podrían realizar para seguir aprendiendo sobre el tema en estudio.



Valoración de las experiencias

Bibliografía

- Aguilar, M; Ortegón, A; Mur, N; Sánchez J; García, J; García, I y Sánchez, A. (2014). Programas de actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 30 (4), 27-740. DOI. 3305/nh.2014.30.4.7680.
- Arce, A y Claramunt, G.M. (2009). Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense: guía para docentes y personal de salud. (2ª Ed). San José: Ministerio de Educación.
- Arroyo, P y Carrete, L. (2015). Alcances de las acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. El caso de las escuelas públicas mexicanas. *Revista Gerencia. Política. Salud*, 14 (28),142-160. DOI: 10.11144/ Javeriana. rgyps 18-28. aaps.
- Asamblea Legislativa. (1949). Constitución Política de Costa Rica. Gobierno de Costa Rica: Asamblea Legislativa. Recuperado de:
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC¶m2=1&nValor1=1&nValor2=27495&nValor3=29083&strTipM=TC&IResultado=7&nValor4=1&strSelect=sel

- Barrantes, R. (2000). Investigación un camino al conocimiento un enfoque cualitativo y cuantitativo. San José, Costa Rica. EUNED.
- Behar, D. (2008). Metodología de la investigación. Ediciones Shalom.
- Blejmar, B. (2005). Gestionar es hacer que las cosas sucedan. 1ed. Ediciones Novedades Educativas: Buenos Aires, Argentina.
- Buendía Eisman, Leonor, Colás Bravo, María Pilar, and Hernández Pina, Fuensanta. (1998) Métodos de investigación en psicopedagogía. Madrid, ES: McGraw-Hill España, ProQuest ebrary. Web. 1 April 2017. McGraw-Hill España.
- Cabezas, C; Robledo, F; Marqués, F; Ortega, R; Nebot, M; Megido, M. et al. (2007). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*. 39 (3), 27-46.
- Caja Costarricense de Seguro Social. (2010). Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo Cardiovascular. San José, Costa Rica.
- Carrión C., C. (2001). Valores y principios para evaluar la educación. México: Editorial Paidós Mexicana.
- Castro y otros. (2004). Currículum y Evaluación. Capítulo II. Concepciones curriculares. Universidad de Bío Bío.
- Consejo Superior de Educación (1957) Ley Fundamental de Educación. San José, Costa Rica: CSE. Recuperado de

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_norma.aspx?param1=NRM&nValor1=1&nValor2=31427&nValor3=33152&strTipM=FN

Consejo Superior de Educación (1994) Política Educativa hacia el Siglo XXI. San José, Costa Rica: CSE. Recuperado de [https://www.google.com/#q=politica+educativa+hacia+el+siglo+xxi+documento+completo&*](https://www.google.com/#q=politica+educativa+hacia+el+siglo+xxi+documento+completo&*>)

Cívicos, A. y Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de Revista Educación 33(1), 155-165, ISSN: 0379-7082, 2009 165 la investigación en trabajo social. Revista Acciones e investigaciones sociales, 23, 25-55.

Chavarría, S. (2010). Tercer informe estado de la educación. La Política Educativa hacia el Siglo XXI: Propuesta de una Política de Estado.

Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez, Rodríguez (2015). Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Revista Médica Chile 143, 189-190.

Crovetto M, Mirta, & Vio del R, Fernando. (2009). Antecedentes internacionales y nacionales de la promoción de salud en Chile: lecciones aprendidas y

proyecciones futuras. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 32-45. Tomado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000100004>

Debra L. Kibbe, Jacqueline Hackett, Melissa Hurley, Allen McFarland , Kathryn Godburn Schubert, Amy Schultz, Suzanne Harris.(2011). Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms *Preventive Medicine* 52 S43–S50. Doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.025. Recuperado de <https://bobcat.militaryfamilies.psu.edu/sites/default/files/placed-programs/Kibbe%202011.pdf>

Díaz Martínez, X., Bastías, C. M., Celis-Morales, C., Salas, C., & Valdivia Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. doi:10.3305/nh.2015.32.1.9122

Díaz, C; Muñoz, C. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. *Educación y Humanismo*, 15(25), 94-104. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457751260011>.

Díaz, M; Larios, J; Mendoza, M; Moctezuma, L; Rangel, V y Ochoa, C. (2016). La obesidad escolar. Un problema actual. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición.*, 26 (1), 137-156.

Escobar, J; Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6 27-36. Recuperado de http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf

Faas, A. E. (2017). *Psicología del desarrollo de la niñez*. Retrieved from <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr>

Froenlich, A. & Humbert, L. (2011). Physical Activity and Nutrition in Early Years Care Centres: Barriers and Facilitators. *Canadian Association for Young Children*. 36(1), 26-32.

Gil-Madróna, P; Contreras-Jordan O; Gómez-Villara, S; Gómez-Barreto, I. (2008). Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y Educadores*, 11(2), 159-17

González, S; Rio, E ; Rosales, S. (2001).El currículum oculto en la escuela. La pobreza condiciona pero no determina. Trabajo Social y Educación. Buenos Aires- México. Grupo Editorial Lumen

Gurdián, A. (2007). El Paradigma Cualitativo en la investigación Socio-Educativa. *Investigación y Desarrollo Educativo Regional*. San José, Costa Rica. Coordinación

Grundy, S. (1998). Producto o praxis del currículum. España: Ediciones Morata.

Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).

Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434. DOI: 10.1249/mss.0b013e3180616b27

Henao, L. G. C. (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas*. Retrieved from <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr>

- Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, M. (2008). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Human Kinetics. Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport Psychology (3ª ed., pp. 59-83). New York: Wiley.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA). (2009). Área de desarrollo institucional. Proceso de Investigación Consumo de Drogas en Costa Rica: resultados de la encuesta nacional 2006. San José, CR
- Junta de Andalucía. (2016-2017). *Creciendo en salud. Línea de intervención*. España.
- Krippendorff. (1990). Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. Ediciones Paidós: España.
- Lobos Fernández, L.L; Leyton Dinamarca, B; kainBercovich, J y Vio del Río, F. (2013). Evaluación de una intervención educativa para la prevención de la obesidad infantil en escuelas básicas de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3). doi:10.3305/nh.2013.28.4.6588

López, J. (2005). La educación y la escuela ante los cambios sociales: reorientar la brújula educativa. Construir el currículum global. Otra enseñanza en la sociedad del conocimiento. Málaga, España: Ediciones Aljibe.

Luján Henríquez, I., & Rodríguez-Mateo, H., & Hernández Delgado, G., & Torrecillas Martín, A., & Machargo Salvador, J. (2011). AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ÉXITO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 81-88.

Macías, A; Gordillo, L y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39 (3), 40-43. Recuperado de <https://www.scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Magenzo, A. (2004). Los temas transversales en el trabajo de aula. 2º ed. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Despacho del Viceministro Académico.

Marulanda, FA; Montoya, IA; Vélez JM. (2014, enero-junio). *Pensamiento y Gestión*. (36), 206-238. (Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64631418008>

Martínez, M. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria.

Nutrición Hospitalaria. 24 (4), 504-510

Matthew T. Mahar; Rhanda K. Kenny; A Tamyn. Shields; Donna P. Scales;

Gretchen Collins. 2006. *Energizers Classroom based Physical Activities*.

North Carolina Department of Public Instruction Third Edition: July.

Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición de Centros Infantiles de Atención Integral y El Fondo de las Naciones Unidas. (2016). Censo Escolar Peso/Talla.

Ministerio de Educación Pública. (2018). Informe Memorial Institucional 2015-2018. Dirección Regional de Vida Estudiantil. Departamento de Salud y Medio Ambiente.

Ministerio de Salud. (2011). Política Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. 1ª ed. San José. Costa Rica.

Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. 1ª ed. San José. Costa Rica

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España. (2016). Plan estratégico de salud y estilos de vida saludables.

Miranda, L; Vásquez, E; Romero, E; Nuño, M; Campos, L; Caro, E y Ramírez, J. (2017). Jalisco, México. *Revista Médica Instituto Mexicano Seguro Social*, 55(4), 472-80. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457751260011>

Molina, Z. (2000). Planteamiento Didáctico. San José, Costa Rica: EUNED.

Molina, Z. (2014). Fundamentos del currículo. San José, Costa Rica: EUNED. Capítulo III Tipos de currículo, enfoques y modelos curriculares p. 109-136.

Montil, J.M; Barriopedro, M,M y Olivan, M.J. (2015). Patrones de actividad física semanal: un estudio con población infantil. *Kronos. Actividad Física y Salud*. 5(7).63-72

Muller, P; Repetto, P. (1991). El niño en la edad escolar: Desarrollo normal y principales trastornos psicológicos. Universidad Católica de Chile. *Ars Médica. Revista de Ciencias Médicas*. 20 (3), 221-224.

McCombs, B. (1984). Processes and skills underlying continuing motivation skills training intervention. *Educational Psychologist*, 19, 199-218.
<http://dx.doi.org/10.1080/00461528409529297>

Mc. Millan J y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa 5 edición. Una introducción conceptual*. PEARSON EDUCACIÓN, S. A., Madrid.

Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa. 1986. 1ª. Conferencia internacional de PS. Ontario: OMS. Recuperado de <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

OMS. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra. Suiza.

OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la OMS. Ginebra. Suiza.

OMS. (2014). *Estadísticos sanitarios mundiales. Una mina de información sobre salud pública mundial*. Ginebra. Suiza.

OMS, 2017. *Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Acceso 8 de abril de 2018.

- OMS, 2018. Actividad física. Nota descriptiva. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Acceso 8 de abril de 2018).
- Pansza, M. (1986). Pedagogía y currículo. Gernika.
- Papalia, D; Wendkos, S y Dustin, R. (2010). Desarrollo Humano. Undécima edición. Bogotá, Colombia. Editorial McGraw Hill.
- Raimannt, X; Verdugo, F (2011). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Revista Médica Clínica Condes. 23 (3) 218-225.
- Raney, M; Henriksen, A; Minton, J. (2017). Impact of short duration health & science energizers in the elementary school classroom. *Cogent Education*. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1399969>
- Restrepo, S. (2003). La alimentación y nutrición del escolar. Tesis para optar por el grado de Magister en Salud Colectiva. Facultad de enfermería, Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.
- Rodríguez, A; De la Cruz E; Feu, S; Martínez, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 5 años. Revista

española de salud pública 85 (4).373-82. Doi:
10.1590/S113557272011000400006

Ruiz de la Fuente, M; Torres, A; Lara, C; Torres, F; Rodríguez, A y Parra, J. (2016).

Estado nutricional de 4 año de enseñanza básica y su relación con su ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 18 (2), 143-53 DOI: 10.17533/udea.penh.v18n2a02

Seibold, J. R. (2000). La calidad integral en educación. Reflexiones sobre un

nuevo concepto de calidad educativa que integre valores y equidad educativa. *Revista Iberoamericana De Educación*, 23, 215-231. <https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie2301012>

Serrano, M. (2012). La obesidad como una pandemia del siglo XXI. Una

perspectiva epidemiológica desde Iberoamérica. Real Academia Nacional de Medicina. Madrid: España.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K.,

Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-

737.10.1016/j.jpeds.2005.01.055

UNESCO. (2016). Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar: contribución al desarrollo de los objetivos del desarrollo sostenible. UNESCO: Francia.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.271- 360). New York: Academic Press.

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL:

Vargas, Z (2010). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista de educación*, 33 (1) 155-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Varela, I. (9 setiembre de 2018). Dos de cada tres chicos sufren sobrepeso u obesidad. *La Nación*, p. 12 A.

Villarini, A. (2000). El currículo orientado al desarrollo humano integral y al aprendizaje auténtico. Puerto Rico: Biblioteca del Pensamiento Crítico.

Villalobos, L. (2017). Enfoques y diseños de investigación social: cuantitativos, cualitativos y mixtos. 1ª ed. San José, C.R: EUNED.

Yamamoto, L; Alvear, MG; Morán, C; Rodríguez, A; Fernández, H y Solís, C. (2015). Cambio en la prevalencia y sedentarismo en una cohorte de estudiantes. *Revista Médica Instituto Mexicano Seguro Social*, 53 (4) 504-11. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im154r.pdf>

Zimmerman, B. J. (1986). Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 166-183.
<http://dx.doi.org/10.3102/000283120731290>