



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
DIVISIÓN BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): LEIDY DIANA APELLIDOS: VIDAL REYES
NOMBRE(S): SUSANA INÉS APELLIDOS: ORTIZ LOPEZ

FACULTAD: DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DIRECTOR:

NOMBRE(S): JEISON ALEXANDER APELLIDOS: RAMOS SEPÚLVEDA

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESCENARIO PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN LA EVIDENCIA

RESUMEN

En el siguiente trabajo se realizó un diagnostico donde se lograron identificar las características de los hábitos de vida relacionados con la salud de los escolares vinculados a la investigación. Se diseñó y aplicó el programa de intervención teniendo en cuenta orientaciones didácticas y metodológicas. Se describieron los cambios provocados por el programa educativo aplicado a los estudiantes participantes en la investigación.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Hábitos de vida, Saludables, Docentes

CARACTERÍSTICAS:

PÁGINAS: _114_ PLANOS: ___ ILUSTRACIONES: ___ CD ROOM: _1_

**LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESCENARIO PARA LA FORMACIÓN
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN LA
EVIDENCIA**

LEIDY DIANA VIDAL REYES

SUSANA INÉS ORTIZ LOPEZ

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2015

**LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESCENARIO PARA LA FORMACIÓN
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN LA
EVIDENCIA**

LEIDY DIANA VIDAL REYES

SUSANA INÉS ORTIZ LOPEZ

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de licenciado en educación
básica con énfasis en educación física, recreación y deportes**

Director

JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA

Especialista en Orientación Educativa y Desarrollo Humano

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

FACULTAD DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

**PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

SANTIAGO DE CALI

2015



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ACTA DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES

HORA: 9:30 AM
FECHA: 22 DE ABRIL DE 2015
LUGAR: SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO
JURADOS: JUSTINA CAICEDO SALCEDO
AIDA LUZ OCAMPO DE BECERRA
HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

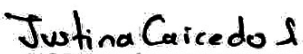
TITULO DE LA TESIS: LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESCENARIO PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN LA EVIDENCIA.

DIRECTOR: JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA

| NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES | CÓDIGO | NOTA | CALIFICACIÓN |
|---------------------------|--------|------|-----------------------|
| LEIDY DIANA VIDAL REYES | 730112 | 4.6 | CUATRO SEIS MERITORIA |
| SUSANA INES ORTIZ LOPEZ | 730530 | 4.6 | CUATRO SEIS MERITORIA |

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

FIRMA DE LOS JURADOS:


JUSTINA CAICEDO SALCEDO
31893266


AIDA LUZ OCAMPO DE
BECERRA
31151195


HERNAN ZULUAGA
ALBARRACIN
16822121

VO. BO.


ANGELICA VIVIANA LOPEZ RODRIGUEZ
DIRECTORA PROGRAMAS DE EDUCACIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

Dedicamos este proyecto de grado primero a Dios y a nuestras familias que siempre nos han brindado su apoyo, especialmente a nuestros padres quienes a lo largo de nuestras vidas han velado por nuestro bienestar y educación siendo un apoyo constante en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se nos presentaban sin dudar ni un solo momento en nuestra inteligencia y capacidad.

Este proyecto es el resultado del esfuerzo y la dedicación del amor por lo que hacemos y nos proyectamos, y a un conjunto de todos los que participaron y colaboraron de alguna manera con su apoyo.

Leidy Diana Vidal Reyes

Susana Inés Ortiz López

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos enormemente a nuestro director de tesis Jeison Alexander Ramos, el cual nos apoyó, colaboro y oriento en todo este proceso con sus conocimientos , su manera de trabajar, su constancia, su paciencia y su motivación, colocando a prueba nuestras capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de grado permitiéndonos culminar con una nueva etapa, cumpliendo con todas nuestras expectativas y dejándonos bases sólidas para nuevas rutas de investigación en nuestro quehacer como docente.

Agradecemos a los docentes, los cuales formaron parte de este proceso en donde con ayuda de la educación se transformen muchas vidas. Gracias a todas las personas que formaron parte de este bello camino que está culminando, para ellos muchísimas gracias.

CONTENIDO

| | Pág. |
|---|-------------|
| Introducción | 9 |
| 1. Descripción del problema | 10 |
| 1.1 Planteamiento del problema | 11 |
| 1.2 Formulación del problema | 12 |
| 2. Justificación | 13 |
| 3. Objetivos | 15 |
| 3.1 Objetivo general | 15 |
| 3.2 Objetivos específicos | 15 |
| 4. Marco teórico | 16 |
| 4.1 Hábitos de vida saludables y calidad de vida | 16 |
| 4.2 Hábitos de vida de los niños y adolescentes colombianos | 22 |
| 4.3 Acerca de la promoción de los hábitos de la vida saludables y sus estrategias | 24 |
| 4.4 La promoción de la salud en el contexto escolar | 27 |
| 4.5 La clase de educación física como medio para la formación de hábitos de vida saludable | 33 |
| 5. Metodología | 39 |
| 5.1 Tipo de estudio | 39 |
| 5.2 Muestra | 39 |
| 5.3 Método y procedimientos | 41 |
| 5.4 Procesamiento de la información | 45 |
| 5.5 Programa de intervención | 46 |

| | |
|--|----|
| 5.6 Organización de la investigación | 47 |
| 6. Presentación y discusión de los resultados | 48 |
| 6.1 Estilo de vida de acudientes y/o padres de familia | 48 |
| 6.2 Estado nutricional | 49 |
| 6.3 Estilos de vida de los estudiantes | 51 |
| 6.4 Evaluación final del programa de intervención | 70 |
| 7. Programa de intervención | 73 |
| 7.1 Aliméntate y muévete | 73 |
| 7.2 Presentación de la unidad didáctica | 73 |
| 7.3 Justificación de la unidad didáctica | 74 |
| 7.4 Objetivos de la unidad didáctica | 75 |
| 7.5 Contenidos | 75 |
| 7.6 Actividades de enseñanza aprendizaje | 76 |
| 7.7 Evaluación de la unidad didáctica | 76 |
| 8. Una mirada a la experiencia investigativa | 78 |
| 9. Conclusiones | 82 |
| 10. Recomendaciones | 84 |
| Bibliografía | 85 |
| Anexos | 87 |