

# **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

**Transformación de los hábitos posturales en la clase de educación física.**

**Edgar Eduardo Apraez Pérez**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia**

**Marzo, 2020**

# **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

**Transformación de los hábitos posturales en la clase de educación física.**

**Edgar Eduardo Apraez Pérez**

**Tutor (a):**

**Jairo Velandia**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia**

**Marzo, 2020**

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## Dedicatoria

*A Dios por su infinita bendición de sabiduría y entendimiento.*

*A nuestros padres por la vida y por su amor sin límites.*

*A nuestras familias que están siempre en el momento decisivo.*

*A los docentes, que nos han dado orientación y conocimiento.*

*A la UPN por ser el alma mater que nos encumbra en el saber.*

# **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

## **Agradecimientos**

Dios gracias infinitas por darme sabiduría, inteligencia y comprensión para conseguir esta meta tan añorada.

Familia adorada, padres, abuelos y familiares que, con todo su amor, oran para que pueda alcanzar mis sueños y con sus sacrificios me consuelan, compensan y sostienen para que retome en las caídas o reciba los abrazos por los triunfos.

A la UPN por la preparación a través de excelentes profesores que han dado generosamente toda su experiencia y saberes para hacer de mi un estudiante íntegro y preparado para servir a la sociedad.

Especial agradecimiento Al asesor metodológico profesor Jairo Velandia, quien orientó mis pasos hasta materializar el presente proyecto de grado.

Nunca olvidaré a todas aquellas personas que, en el camino, me regalaron opiniones, información y despejaron muchas dudas, haciendo que pudiese lograr este objetivo personal y profesional

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## Tabla de contenido

Transformación de los hábitos posturales en la clase de educación física.....	1
Dedicatoria .....	3
Agradecimientos.....	4
Lista de Tablas.....	7
Lista de Figuras .....	7
Lista de Siglas .....	8
1. Introducción .....	9
1.1 Intención pedagógica.....	11
2. Justificación.....	12
3. Problema.....	13
3.1 Problema.....	13
3.2 Pregunta problémica .....	16
4. Fundamentación Contextual.....	16
4.1 Antecedentes o estado del arte.....	21
4.2 Toma de decisión .....	25
4.3 Marco Legal.....	26
4.3.1 Ley 115 de 1994.....	26
4.3.2 Decreto 1860 del 3 agosto de 1994.....	28
4.3.3 El Decreto 230 del 11 de febrero de 2002, derogado por el 1290 del 2009 .....	28
4.3.4 Decreto 1290 de abril 17 de 2009 .....	29
4.3.5. Ley 375 de Julio 4 de 1997 o Ley de la Juventud.....	31
5. Macro contexto.....	31
6. Perspectiva Educativa .....	32
6.1 Higiene postural y Ergonomía .....	33
6.2 La postura y los efectos físicos y mentales.....	38
7. Perspectiva Humanística .....	40
7.1 Ideal de hombre, cultura y sociedad .....	41
7.3 Los saberes de la educación.....	44
8. Perspectiva pedagógica .....	46
9. Perspectiva disciplinar.....	51

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

10.	Diseño de Implementación.....	55
10.1	Macrodiseño .....	55
10.2	PCP Higiene y hábitos posturales en el grado décimo del Colegio Ramón de Zubiria.....	58
10.4.1	General.....	60
10.4.2	Específicos .....	60
10.5	Planeación general .....	61
10.8	Evaluación .....	64
11.	Ejecución Piloto .....	65
11.1	Micro contexto.....	65
11.1.1	Población.....	65
11.1.2	Ámbito educativo.....	66
11.1.3	Aspectos educativos.....	66
11.1.4	Planta física.....	68
11.1.5	Micro diseño .....	68
11.2	Plan de clase o sesiones.....	70
12.	Análisis de la Experiencia .....	76
12.1	Aprendizajes como docente .....	77
12.2	Incidencias en el contexto y en las personas .....	79
12.3	Incidencias en el diseño .....	80
13.	Referencias .....	82
14.	Apéndices .....	86
	Apéndice A. Diario de campo sesión 1 .....	86
	Apéndice B. Diario de campo sesión 2.....	87
	Apéndice C. Diario de campo sesión 3.....	89
	Apéndice D. Diario de campo sesión 4 .....	89
	Apéndice E. Diario de campo sesión 5 .....	90
	Apéndice F. Diario de campo sesión 6 .....	91
	Apéndice G. Diario de campo sesión 7 .....	91
	Apéndice H. Diario de campo sesión 8 .....	92

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## Lista de Tablas

Tabla 1 Macrocurrículo .....	57
Tabla 2 Autoevaluación.....	64
Tabla 3 Evaluación estudiantes .....	65
Tabla 4 Cronograma .....	68
Tabla 5 Plan de sesión 1 .....	70
Tabla 6 Plan de sesión 2 .....	70
Tabla 7 Plan de sesión 3 .....	71
Tabla 8 Plan de sesión 4 .....	72
Tabla 9 Plan de sesión 5 .....	73
Tabla 10 Plan de sesión 6 .....	74
Tabla 11 Plan de sesión 7 .....	74
Tabla 12 Plan de sesión 8 .....	75
Tabla 13 Resultados Autoevaluación .....	78

## Lista de Figuras

Figura 1 Posición sedente. Fuente: Pazos, J. M. y Aragunde, J. L. (2000) .....	36
Figura 2 Componentes y factores de la condición física saludable. Recuperado de: De la Cruz & Pino (s.f, p. 2) .....	54
Figura 3 Plan de estudios Colegio Ramón de Zubiría.....	68

# **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

## **Lista de Siglas**

<b>EF</b>	<b>Educación Física</b>
<b>LEF</b>	<b>Licenciatura en Educación Física</b>
<b>MEN</b>	<b>Ministerio de Educación Nacional</b>
<b>PCP</b>	<b>Proyecto Curricular Particular</b>
<b>UPN</b>	<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>
<b>IAE</b>	<b>Investigación Acción Educativa</b>

# **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

## **1. Introducción**

El presente Proyecto Curricular Pedagógico tiene como objetivo transformar los hábitos posturales de los jóvenes del grado décimo del Colegio Ramón de Zubiria en la ciudad de Bogotá a través de actividades incorporadas dentro de la Educación Física. Se pretende generar espacios para desarrollar nuevas tendencias que incorporen no sólo el cuerpo sino el desarrollo humanístico con el enfoque bioético que posibiliten que los jóvenes a través del cuerpo reflejen valores humanos y se desenvuelvan en su entorno adecuadamente. La postura no sólo es un movimiento corporal, sino que involucra hábitos, formas de relacionamiento, autocuidado, capacidad de autonomía, entre otras que es importante recalcar en el contexto del aula.

La Educación Física deja integra para darle sentido a los procesos pedagógicos, a la generación de conocimiento significativo y al fortalecimiento del pensamiento crítico y reflexivo; en esta proyecto se busca integrar dichos procesos y adicional, integrar temas de interés social que contribuyan en el cuidado de los jóvenes sobre su salud, un tema muy relevante en la actualidad puesto que el ambiente social se enmarca en dinámicas laborales y sociales que exigen horarios laborales y rutinas que pueden ir en detrimento de la corporeidad y de la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo. Es importante que las instituciones educativas implementen modelos pedagógicos que trasciendan en lo instrumental y se enfoquen en el desarrollo humano integral teniendo en cuenta que cada área de conocimiento influye de manera vehemente en el desarrollo humano. Lo integral implica la integralidad del conocimiento y del desarrollo en las dimensiones, físicas, sociales, espirituales, emocionales e intelectuales, este término es un proceso que implica la convergencia de las prioridades humanas para garantizar su integración adecuada a la sociedad y la calidad de vida; en este caso se plantea la integración de las posturas enfocadas en un ser humano bioético.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

El modelo pedagógico para aplicar es el auto estructurante puesto que permite que los jóvenes puedan tomar decisiones sobre su humanidad apoyados de guías y manejando una educación horizontal donde los aportes y la comunicación sea equitativa y significativa. El fundamento del modelo se expone bajo la teoría y los modelos cognitivos de aprendizaje significativo de Ausubel centrado en el desarrollo de habilidades y de estrategias para el proceso de aprendizaje con el propósito de formar sujetos capaces de transferir el aprendizaje escolar a la vida social.

Teniendo en cuenta esto, tanto el enfoque pedagógico es cualitativo puesto que se considera que el ser humano no puede ser evaluado a través de números y que las prácticas de enseñanza transformadoras deben estar orientadas en los valores humanos; a través de diálogos, observación participante y actividades pedagógicas se genera una triangulación para definir la importancia de transmitir hábitos posturales en el desarrollo de las dimensiones humanas. Este proceso de triangulación se evidencia en el PCP a través de la creación del macro y macrodiseño, en primera instancia se tiene en cuenta el enfoque pedagógico y disciplinar para el macrodiseño, el enfoque educativo para la elaboración de los macrodiseño y la perspectiva humanística para definir a través de los resultados si se cumple con la finalidad de formar un ser humano bioético con pensamiento crítico y valores sociales para la convivencia.

Esta investigación se presenta en 5 capítulos: el primero presenta preliminarmente el proyecto estableciendo la importancia de este proceso de intervención en la IED Colegio Ramón de Zubiría en la ciudad de Bogotá D.C, los antecedentes que apoyan la investigación, la toma de decisión ligada al contexto y a la problemática visible en el grupo de estudiantes y el marco legislativo que apoya la importancia de la educación física, la salud y el desarrollo cognitivo para el desenvolvimiento en la sociedad civil. En el segundo capítulo se desarrollan las perspectivas que circunscriben la idea y los objetivos propios del PCP, en este caso se desarrolla la perspectiva educativa con los conocimientos sobre posturas y patrones básicos de movimiento; la perspectiva

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

humanística basada en los saberes de Edgar Morin, el desarrollo de la conciencia y el ideal de hombre bioético bajo los principios de beneficencia y no maleficencia que permiten la formación de un ser saludable a nivel físico y mental que propugna por mejorar su entorno.

La perspectiva pedagógica se fundamenta en el modelo autoestructurante de Ausubel establece el modelo cognitivo, la cual desarrollan preceptos ligados al proceso de aprendizaje para su aplicación en el mundo social; y por último, este capítulo contiene la perspectiva disciplinar en donde se establece el rol del docente en la formación a través de las corrientes de la sociomotricidad y la corriente de educación física y salud, la cuales se conectan para cumplir con el objetivo del ideal de hombre bioético que a través de su corporeidad demuestre no sólo salud, sino que proyecte emociones saludables en su entorno social y escolar.

### **1.1 Intención pedagógica**

La intención pedagógica del proyecto se basa en la enseñanza de prácticas corporales para la salud, específicamente de las posturas, se pretende transformas la práctica a través de actividades encaminadas al desarrollo sociomotriz con base en los postulados de Parlebás y el desarrollo de la condición física y salud, buscando no sólo que los estudiantes mejoren sus movimientos posturales físicos, también una formación de corte holística que permita la transformación de los estudiantes a un ideal bioético de hombre bajo los postulados de Morin en donde los estudiantes desarrollen habilidades sociales, concienciación de su entorno económico, político, social, cultural y valores propios de la ética. Asimismo, el desarrollo del pensamiento crítico a través del aprendizaje significativo y sociocultural para formar humanos con fuertes valores sociales y saludables en toda su dimensión.

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## 2. Justificación

La época escolar de los niños de Colombia inicia desde los 5 años aproximadamente, desde ese momento inician ciertos hábitos en horarios, comportamientos dentro del aula, reglas institucionales, protocolos en vestimenta y el cumplimiento anual de las evaluaciones planteadas en un currículo (Ministerio de Educación Nacional, 2016) para avanzar en formación para la vida en sociedad. Todos estos panoramas exigen que los niños adquieran movimientos rutinarios entre los que se encuentran cargar materiales de estudio, sentarse en un puesto por largas jornadas, y adoptar posturas de escritura hasta en cuatro horas seguidas. En definitiva, esta cotidianidad los lleva a adquirir ciertas posturas que pueden afectarlos el resto de su vida, sin contar que dichas posturas están permeadas por diferentes factores externos que influyen en el desarrollo y mantenimiento de la postura, los hay de tipo intrínseco que se refieren a los estímulos que se introyectan del exterior, los conocimientos y las relaciones sociales que se gestan para contribuir positivamente en la cotidianidad, estos conocimientos son para mejorar físicamente la postura y para ser saludable tanto física como mentalmente; también se encuentran los extrínsecos que consiste con el medio social, político y cultural con que se enfrenta el cuerpo y con los que interactúa en el diario vivir, también se pueden integrar aquí objetos y elementos del medio como sillas, mochilas y demás que intervienen en las actividades humanas.

Por otro lado están los factores internos como los genéticos, las enfermedades articulares y otras condiciones de salud que puedan afectar la postura, los fisiológicos como el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y particularidades de las extremidades, la flexibilidad, entre otros; además, se incluyen los factores emocionales que controlan los movimientos y el estado de ánimo, es decir, las emociones median vehementemente en la postura, algunas de las más evidentes son la alegría, la confianza, el abatimiento, la timidez y la tristeza. Se

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

ha comprobado que los movimientos positivos inducen a posturas no viciadas y las emociones tristes a las viciadas (Ohashi, 1991)

La escuela es un lugar que puede considerarse el segundo hogar de los niños y adicional a los conocimientos técnicos y académicos que puedan aprender, también se generan dinámicas, relaciones sociales y hábitos que guiarán las corporalidades a lo largo de su vida. Teniendo en cuenta el panorama anterior, se considera necesario implementar en las instituciones proyectos educativos que estén ligados al desarrollo humano y al autocuidado como una estrategia que forma en valores y habilidades sociales para el futuro, el tema de hábitos e higienes posturales se concibe como una contribución a la apertura de la Educación Física como un espacio en el que se pueden integrar diversas dimensiones de lo humano atravesando lo corporal, lo cultural, lo social, lo económico y lo político. Adicional, se considera importante generar concienciación sobre los efectos de una postura viciada en el futuro.

Se espera con esta investigación aportar para la construcción de programas y proyectos curriculares de la Educación Física diversos y útiles para el desenvolvimiento de los jóvenes en sociedad y para el reconocimiento de la importancia del cuerpo y de la corporeidad en el establecimiento de las relaciones sociales, bajo la teoría sociocultural de Vygotsky con el modelo cognitivo-pedagógico autoestructurante, el desarrollo de la sociomotricidad, la condición física y la salud para formar seres humanos bioéticos con el apoyo humanístico de los saberes de Edgar Morin y sus postulados en pro de un ser bioético.

### **3. Problema**

#### **3.1 Problema**

De acuerdo con Martín (2016) los hábitos posturales pueden afectar o beneficiar la zona lumbar, en las actividades cotidianas se adoptan diversas posturas que influyen notablemente en la

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

salud y en un estilo de vida saludable; sin embargo, la postura no sólo es una predictora de las enfermedades corporales, también es un factor causa-consecuencia de factores psicológicos y emocionales que tienen gran influencia en la adopción de posturas; por tanto, cuando se trata de generar un tratamiento fisioterapéutico o médico se torna difícil establecer un hábito consciente sólo desde la ejecución únicamente de ejercicios.

Adicional a este proceso de movimientos posturales a lo largo de la vida, se ha vislumbrado que los hábitos posturales se desarrollan en el contexto de la escuela, puesto que allí en donde inician la vida social y deben cumplir con requisitos, entre ellos estar sentados o adecuar movimientos precisos que corresponden con las dinámicas escolares, a través de estudios como el de Vidal (2016) se pudo vislumbrar que los niños están adoptando posturas dañinas para su espalda y articulaciones y se prevé como una problemática en casi todas las instituciones educativas; estar algunas horas en una posición puede causar agotamiento y emociones que transforman la postura generando enfermedades de diversos tipos:

En la actualidad, los niños en edad escolar vienen desarrollando una serie de hábitos y actitudes potencialmente lesivos para la salud del raquis tanto en la escuela como en sus actividades de la vida cotidiana. La repetición de este tipo de acciones desencadena fuerzas de compresión elevadas sobre las estructuras vertebrales y puede ocasionar diferentes patologías a nivel raquídeo (p. 61)

Esta no es una problemática evidenciada en un solo espacio tiempo, de acuerdo con Lorenzo & García (2004) desde inicio del siglo XXI se ha comprobado en diversas instituciones educativas convencionales del mundo que más del 50% de los estudiantes en etapa escolar tanto niños como jóvenes presentan debilidades posturales, y alrededor del 49% sufre de deformaciones posturales en el futuro. En Colombia se pudo observar estudios como el de Chacón, Molina & Córdova (2018) que se enfocan en determinar las posturas de jóvenes sedentarios y comprueban que en ciudades

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

como Bogotá, el 34% de los jóvenes en edad escolar tienen una alteración en la columna, asimismo que el género femenino tiene una alta incidencia e influye de manera contundente la vida sedentaria. Así mismo, Herazo, García & Viana (2014) en su estudio sobre higiene postural determinaron que los niños y jóvenes en etapa escolar desconocen cómo deben moverse, cargar objetos y sentarse, aumentando la probabilidad de prevalencia en desviaciones como escoliosis hasta un 40%. Además, determinaron que es una de las causas de bajo rendimiento escolar y de trastornos emocionales.

El IED Colegio Ramón de Zubiria, se han generado actividades y programas desde el Proyecto Educativo Institucional (PEI) para promover la educación física desde la perspectiva de la salud y el bienestar, esto incluye actividades encaminadas al mejoramiento de las prácticas corporales y movimientos tanto en el acondicionamiento físico como en otros entornos sociales; esto ha significado un avance relevante en el desarrollo físico y social de los jóvenes del grado décimo, sin embargo, se reconoce la importancia de fortalecer estos conocimientos e integrarlos a la concienciación de la postura como una dimensión que se inserta al desarrollo humano holístico y por tanto, los hábitos posturales pueden afectar la conducta y el relacionamiento dentro del contexto del aula. Con lo anterior, la presente investigación pretende indagar por los hábitos posturales de los jóvenes del grado 10-04 de esta institución e intervenir a través de actividades para fortalecer los hábitos posturales adecuados, aplicando los conceptos que relacionan el cuerpo con su entorno y el cuerpo como instrumento de interacción social y desarrollo de valores cívicos.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **3.2 Pregunta problémica**

¿De qué manera las actividades propias de la Educación Física pueden transformar de una manera integral la higiene postural en los jóvenes de décimo de la Institución Educativa Distrital Colegio Ramón de Zubiria de la ciudad de Bogotá?

## **4. Fundamentación Contextual**

### **4.1 Problemática**

La problemática de este proyecto se basa principalmente en la importancia de la postura como una práctica corporal importante no sólo en la salud y en rendimiento en el momento del acondicionamiento físico, sino que es un elemento corporal fundamental para la interacción social, en este sentido, la postura comunica y permite el establecimiento de las relaciones con los demás, es una expresión física de las emociones y es un elemento que conecta directamente con el desarrollo humano bioético, y el desarrollo de posturas sociales, culturales, económicas y políticas para la convivencia y la participación civil.

### **4.2 Contexto**

Para reconocer la problemática de los hábitos inadecuados a nivel postural, es importante tener presente las dinámicas sociales actuales, de acuerdo con Bauman (1999) la sociedad actual depende de las dinámicas económicas del sistema capitalistas y esto no excluye la educación, la cual se ha convertido en un producto más del mercado en donde se concibe al ser humano como un instrumento sin tener en cuenta la importancia de la individualidad y de la transmisión de valores sociales. Los jóvenes actualmente se insertan en los medios de comunicación y las nuevas tecnologías adoptando posturas inadecuadas, el problema de estas acciones es que son frecuentes y afectan no sólo las relaciones sociales sino el cuerpo, adicional provoca que el ser humano actual

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

desconozca la importancia del autocuidado y del establecimiento de un estilo saludable para tener una vida cómoda y con consciencia (Bauman, 1999)

Siguiendo estas ideas tanto la medicina como las ciencias del deporte ha estimado que la sociedad actual padece de muchas enfermedades producto de las actividades laborales, las cargas horarias, los viajes en transporte público, la ausencia de espacios y de tiempo para actividades deportivas y de esparcimiento (Chacón et al, 2018). Las enfermedades más mencionadas y que causan alarma en organismos como la Organización Mundial de Salud son la diabetes, el cáncer, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares; sin embargo, existen muchas otras como las que se producen por la postura. Estas patologías van en aumento y pueden ser consideradas en la lista de enfermedades del siglo XXI, de acuerdo con Chacón et al (2018) las alteraciones en la columna son las más frecuentes en niños y jóvenes.

De acuerdo con la OMS (2004) los trastornos del aparato locomotor son una de las causas de accidentes laborales y generan altos costos en el sistema de salud, esto se debe a que no existe una educación postural correcta en ninguna de las instituciones escolares, gubernamentales y empresariales donde se desenvuelven los seres humanos, provocando lesiones temporales o permanentes; es por esto que se hace necesario que se implemente desde la misma organización guías y programas elaborados por expertos para que las diferentes instituciones adopten conductas y hábitos saludables evitando el aumento de lesiones, mejorando la calidad de vida y fortaleciendo los hábitos de salud. Los riesgos por hábitos posturales inadecuados son inminentes en casi todas las situaciones de la vida social, cada cargo y cada rol de la vida social requiere de una posición física que puede ser dañina sino se implementan protocolos adecuados, adicional, se considera que la postura permite un ambiente laboral sano y una cultura del cuidado en la sociedad.

La IED Colegio Ramón de Zubiria, es una institución educativa ubicado en la localidad 11 Suba, es de carácter oficial fundado hacia el año 1994. Esta localidad se encuentra al noroccidente

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

de la ciudad, se caracteriza por ser la localidad más poblada de la capital, está compuesta por más de 200 barrios de todos los estratos predominando el estrato 2 y 3, es una zona con alta vulnerabilidad, déficit en vivienda y en educación, de acuerdo con la Veeduría Distrital (2018), esta cuenta con un déficit de seis mil cupos, niños que no pueden ir a las instituciones educativas más cercanas de su casa. Asimismo, es una localidad donde se presenta alta mortalidad en enfermedades como la diabetes, enfermedades respiratorias por la contaminación atmosférica y otras condiciones ambientales y de higiene, y enfermedades cardiovasculares. En el contexto social, es una zona con poca seguridad, de acuerdo con la Veeduría Distrital (2018) de los 1200 hurtos que se ejecutan en la ciudad de Bogotá DC, 790 se cometen en esta localidad; esto también se observa en que se hicieron alrededor de 4700 denuncias o requerimientos y el 27.8% de estos se hicieron por hurtos e inseguridad en los diferentes barrios. Esta localidad cuenta con barrios con altos índices de Necesidades Básicas Insatisfechas, muchos de los pobladores se dedican a labores informales, ocasionando un aumento en las brechas y en la mala calidad de vida. Por último, los jóvenes no tienen oportunidades para continuar sus estudios universitarios, obligándolos a desarrollar otras actividades de subsistencia, incluida la delincuencia.

Este panorama de déficits y de morbilidades en la localidad exigen la necesidad de incorporar en las instituciones educativas programas y actividades que se enfoquen en la salud física y mental, en definitiva, si tomamos en cuenta los postulados de Ohashi (1991) y los postulados de Parlebas sobre la sociomotricidad, es evidente que los factores de vulnerabilidad afectan directamente la salud física, las prácticas corporales y los hábitos de vida saludables. Por tanto, es imperativo que en los PEI de las instituciones como en los currículos se integren las diferentes áreas de conocimiento que permitan la formación de jóvenes con valores éticos y ciudadanos y con posturas saludables a nivel físico, emocional, social, político y económico para salir de este índice de brechas a los que están sometidos.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

A través de un diagnóstico preliminar se pudo observar que los jóvenes en el contexto educativo, tienen factores de riesgo en la higiene postural, entre ellos está las largas jornadas en el aula que les impiden tomar posturas adecuadas permanentes debido a la comunidad y al cansancio de las actividades cognitivas e intelectuales que exigen la educación convencional; por otro lado, se observa que los jóvenes hacen un inadecuado uso de las maletas o bolsos donde llevan los materiales de estudio, muchos de ellos apoyan la carga en un solo brazo, llevan los materiales en la mano haciendo fuerzas innecesarias y algunos sobrecargan la maleta con pesos que no pueden soportar por mucho tiempo, esto conlleva a la generación de curvas en la espalda al caminar.

Todo lo anterior se vislumbra en el contexto escolar, sin embargo, se puede inferir que dichas posturas son prolongadas en el ámbito familiar y cultural, incrementando las probabilidades de sufrir una enfermedad en la columna, cabeza y cuello. Se tiene en cuenta en este diagnóstico los hábitos sedentarios que continúan en el entorno social y familiar y la forma en que estos jóvenes consolidan posturas durante el uso de equipos tecnológicos, elaboración de las tareas y en el espacio de esparcimiento frente a la televisión.

La juventud es una etapa de cambios fisiológicos, morfológicos y mentales, se considera una de las etapas de mayor vulnerabilidad social puesto que se está construyendo la personalidad influenciado por su medio sociocultural, de acuerdo con Souto (2007) la juventud se concibe:

Como etapa de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta, se define por las consideraciones que la sociedad mantiene sobre ella: qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga. Se espera que los jóvenes empiecen a diseñar un currículo de decisiones propias - amigos, ocio, colectivos a los que se quiere pertenecer, educación, mercado laboral, ...- que los convierta en sujetos autónomos, y la sociedad les exige una postura clara y definida ante ellos mismos y ante su contexto social inmediato. Cronológicamente, no tiene unos límites de edad precisos ya que, con el paso del tiempo, se

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

ha producido un proceso de ampliación de estos límites –que no dependen sólo de consideraciones psicológicas, sino del desarrollo social, de las posibilidades de independencia económica y política, de la legislación, o de la percepción de la sociedad, y de los mismos jóvenes y de las organizaciones juveniles-, que continúa en la actualidad (p. 171)

En este sentido, la juventud es un proceso para llegar a la adultez y como tal requiere la orientación y guía durante el periodo escolar no sólo en la transmisión de conocimientos, sino en la formación de valores y especialmente del autocuidado un tema que hace parte de los paradigmas humanistas de la pedagogía puesto que expone la necesidad imperante actual de que los seres humanos empiecen a dimensionar los daños que se hacen a sí mismos y al medio ambiente y empiecen a desarrollar estrategias desde los valores sociales para cuidar y cuidarnos unos a otros, mejorando las condiciones y las relaciones sociales que han estado vulneradas por el sistema económico (Souto, 2007)

Los estudiantes la IED Colegio Ramón Zubiria, son jóvenes insertos en dinámicas de tipo social, político, ambiental que pueden afectar su salud física, mental y social, y es por esto, que el educador físico debe ser un guía que converja estas dimensiones para una mejor calidad de vida; son diversas las herramientas que tiene el educador tanto teóricas como metodológicas para iniciar un proceso de transformación de su práctica y del aprendizaje; con la aplicación del modelo pedagógico autoestructurante, cognitiva se evidencia la importancia de la educación para la vida y la formación de habilidades que le ayuden a ser un ser humano integral.

En Colombia los educadores tienen diversas herramientas a través de las legislaciones y las resoluciones educativas, especialmente de la Ley General de Educación, la cual propugna por el desarrollo integral a través de sus experiencias educativas, por tanto, es posible generar propuestas de cambio desde la perspectiva de la Educación Física apoyando los procesos biológicos, cognitivos,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

psicosociales, y sicomotrices, entre otros; e inculcando a los niños y jóvenes hábitos higiénicos y de salud para el autocuidado.

Se considera que el conocimiento de sí mismo, el reconocimiento del cuerpo, la autoestima, y la autonomía son procesos transversales a todo el periodo escolar, los jóvenes pasan por momentos de cambios hormonales y fisiológicos que pueden generar confusión y por esto, se hace necesario el acompañamiento permanente desde todas las áreas del conocimiento. Uno de estos problemas es la higiene postural y los hábitos que se han construido con el paso de los años tanto en la escuela como en el hogar (Souto, 2007)

### **4.1 Antecedentes o estado del arte**

Los estudios internacionales sobre los hábitos y la higiene postural son variados, algunos se enfocan en desarrollar metodologías para la intervención como recursos para abordar una problemática generalizada, por otro lado, se encuentran estudios que valoran la pertinencia de diferentes métodos de evaluación de los hábitos posturales para identificar la problemática a modo de diagnóstico y por último estudios que se enfocan en estudiar los factores que determinan los hábitos inadecuados tanto en niños como en jóvenes, en todas estos enfoques se observa el desarrollo de elementos psicosociales, sociomotrices y de generación de valores éticos y sociales, especialmente del autocuidado como un principio rector en la salud y en la calidad de vida.

Urbina, Sainz de Baranda & Rodríguez (2010) en su investigación *Instrumento de evaluación sobre higiene postural: opinión del profesor de Educación Física* desarrollaron una investigación cuyo objetivo era conocer la pertinencia de la aplicación de un instrumento de higiene postural por parte de los educadores físicos, dicho instrumento es de carácter mixto, sin embargo su principal propósito es incentivar a los educadores a implementar este tipo de actividades en conjunto con otros temas psicosociales asociados para mejorar esta problemática y para fortalecer el currículo

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

de educación física enfocado a la cotidianidad, más que en la pretensión del deporte como único eje educativo en esta área. Los instrumentos para evaluar la higiene postural varían de acuerdo con los enfoques del educador, ampliando su intervención sobre la higiene en jóvenes de secundaria.

Zaleta (2013) en su estudio titulado *Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años de Ciudad del Carmen (México)* entra dentro del enfoque de metodologías, su objetivo es crear un programa para mejorar la postura en niños de 9 a 12 años con ejercicio físico. Este autor hace énfasis en que los niños actualmente sufren de diversas enfermedades provocadas por el sedentarismo como la obesidad, esto conlleva a que se generen otras enfermedades simultáneas como la escoliosis y problemas en las espalda como en las articulaciones; a pesar de que se han generado estudios sobre este tema, el autor indica que existen diversos estudios pero no hay un consenso sobre los enfoques y perspectivas generando contradicciones, de manera que se propone analizar diversos factores y perfiles con el fin de identificar las relaciones entre el cuerpo, la postura y las dimensiones sociales y emocionales en los niños; finalmente, con ese conjunto de variables establecer una metodología deportiva que dé resultados positivos en el proceso de enseñanza sobre los hábitos posturales.

Chacón et al (2018) en su investigación titulada *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones*, abordan la educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física y el papel del maestro para prevenir las lesiones, establecen que este tema es necesario en el ámbito escolar actual debido a la gran cantidad de estudiantes que se exponen a daños en su columna vertebral por posturas inadecuadas en las aulas, el exceso de peso y los movimientos incorrectos en el marco de las clases de ejercicios físicos. A través de su investigación dan cuenta que las clases de Educación Física son importantes en el logro

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

de la prevención de este tipo de problemas en los niños y que debe ser un tema recurrente en los currículos y en los programas de salud escolar.

Acuña & Torres (2016) desarrollan una investigación titulada *Higiene postural en las aulas* que se enmarca en los estudios sobre los factores de riesgo relacionados con la aparición de dolor y malformaciones en la edad escolar, entre ellos estas autoras consideran el sedentarismo, hábitos posturales y el mobiliario escolar, un factor que involucra la infraestructura y las formas en que son constituidas las escuelas. Si bien esta investigación no es propia de un educador físico, contribuye a la estimación de factores de riesgo que se esperan investigar en el presente estudio en los jóvenes de décimo grado del Colegio Ramón de Zubiria. Finalmente estas autoras plantean que existe alta carencia en la formación de docentes con respecto a un tema que transversaliza todas las áreas del conocimiento pues se trata de la forma en que los educandos reciben diariamente los conocimientos

Cárdenas, Ortiz & Pacheco (2016) en su investigación titulada *Caracterización de las variables que influyen en la actitud postural en los estudiantes del Colegio Siervas de San José*, se incluyen en este tipo de estudios que buscan los factores de riesgo de los grados quinto y décimo grado en relación con la actitud postural y cómo estos influyen en la salud, el estudio compila el número de horas en dicha posición, número de horas de actividad física, peso en la maleta y medidas antropométricas; los resultados fueron contundentes al señalar que los jóvenes tienen hábitos posturales inadecuados como inclinación del tronco, flexión del cuello, columna y rodillas a más de 90°; además comprueban que los jóvenes no realizan actividad física y prefiere continuar en posición sedente o decúbito supino.

Vidal (2016) en su investigación titulada *La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica* desarrolla un estudio de revisión sobre

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

las lesiones en los niños causados por su postura corporal, plantea además, que es una problemática extendida en todos los niños y jóvenes. De acuerdo con este autor, tanto en el ámbito escolar como en el hogar los niños y jóvenes repiten sistemáticamente acciones que desencadenan fuerzas de compresión elevadas sobre las vértebras que causan lesiones a nivel raquídeo. A través de la investigación comprobó que muchos niños se quejan constantemente de dolores en espalda y cuello provocados por malas posturas o por cargas inadecuadas para su estructura corporal, por esta razón es necesario no sólo generar investigaciones sino establecer estrategias desde la Educación Física a través de programas educativos para la prevención de molestias en conjunto con actividad física.

En Colombia, y los estudios de Bogotá no hay diferencias con respecto a los estudios internacionales, muchos de ellos intentan validar estudios internacionales en el contexto y además plantear cambios en la educación convencional para desarrollar temas que contribuyan al desarrollo no sólo físico, sino integral a través del autocuidado, el conocimiento de sí mismo, entre otros.

Herazo et al (2014) en su publicación titulada *Conocimientos y prácticas sobre hábitos posturales en estudiantes de un colegio público de Barranquilla*, desarrollan un estudio sobre hábitos posturales en un colegio de Barranquilla a una población de 141 niños y jóvenes de los grados tercero a once, con el objetivo de determinar los conocimientos y prácticas sobre hábitos posturales de un grupo de escolares a los cuales se les practica un cuestionario que permitió identificar el peso de sus bolsos, conocimientos de anatomía, movimientos adecuados para cargar cosas o hacer otro tipo de maniobras en la institución educativa y las formas de sentarse, caminar y llevar su mochila.

El estudio de Nova (2015) titulado *Formación en hábitos posturales para el autocuidado desde la educación física*, exponen sobre formación en hábitos posturales para el autocuidado desde

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

la educación física tiene como objetivo proponer una metodología para implementar en el aula de hábitos saludables, especialmente los posturales debido a las problemáticas de postura que observa en su entorno, esta investigación contribuye a la presente en la adopción del autocuidado como un principio importante dentro de la salud física y mental, no se trata sólo de movimientos para lograr una buena postura, sino de evidenciar los factores internos y externos que afectan la postura y que deben ser dimensionados por el educador físico.

Peña (2014) en su investigación titulada *Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la actividad física planeada en los estudiantes del ciclo 4 del curso 401 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna*, desarrolla una investigación en la ciudad de Bogotá con el objetivo de construir una propuesta de intervención para prevenir los problemas de postura corporal. Este autor plantea la necesidad de esclarecer dudas tanto a educadores físicos como a los ciudadanos en general por medio de la compilación del conocimiento de una manera didáctica y dinámica que sea comprensible para cualquier lector y que contribuya con la prevención de enfermedades por inadecuadas posturas.

### **4.2 Toma de decisión**

Con el panorama anterior, se desarrolla la propuesta de investigación y el Proyecto Curricular Particular (PCP) con los jóvenes de décimo grado la Institución Educativa Distrital Colegio Ramón de Zubiria en Bogotá DC y a partir de las investigaciones y su metodología se toma la decisión de generar una propuesta cualitativa y de intervención transformando los hábitos posturales a través de actividades tanto físicas como pedagógicas en el aula. Se pretende aportar a los estudios sobre este tema en el eje transformador y de fortalecimiento de los hábitos y prácticas tanto de estudiantes como del docente en la construcción de un conocimiento útil en el ámbito de salud física, mental y en el ámbito social.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **4.3 Marco Legal**

Las normas educativas que supervisan y regulan los diseños curriculares en los establecimientos educativos en el país son: la Ley 115 de 1994 o la Ley General de Educación, el Decreto 1860 de 1994, la Resolución 2343 de 1996, el Decreto 1290 de 2009, Los lineamientos curriculares de las diferentes áreas y los Estándares básicos de competencias en diferentes áreas.

#### **4.3.1 Ley 115 de 1994**

La Ley General de Educación es la ley principal que estructura el sistema educativo tanto público como privado, a través de esta se constituyen y regulan temas educativos integrales desde la perspectiva individual y colectiva, los currículos, las metodologías, los estándares del proceso de enseñanza-aprendizaje, y otros elementos constitutivos de la práctica educativa en todas las edades. De acuerdo con el artículo 5 de esta Ley, los fines de la educación se enfocan en el desarrollo de la personalidad, una formación integral que incluye lo físico, lo moral, lo social, lo ético, lo cívico, entre otros; asimismo busca formar en valores y en derechos humanos, fomentando la participación en las decisiones en todos los aspectos que conciernen con la vida en sociedad; la adquisición de los conocimientos científicos y humanos para su desenvolvimiento social, el reconocimiento de la identidad cultural propia y de los demás, y, muy importante y fundamental que se desarrollará a lo largo del proyecto: la capacidad de pensamiento crítico y reflexivo, adaptando el conocimiento a su vida y aplicando herramientas pedagógicas para la convivencia sana en sociedad.

Una de las áreas fundamentales son la educación física y deportiva, esta se fundamenta en el artículo 13 de la misma ley en donde se establecen los niveles de educación y la obligación por parte de las instituciones para cumplir con elementos como: el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica deportiva y la recreación, elementos fundamentales en el desarrollo sociocognitivo y motor de los niños desde tempranas edades. Adicional, se establece en este artículo que tanto en las áreas

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

como en los niveles educativos, el objetivo es el desarrollo humano integral que convergen y trascienden los conocimientos científicos y técnicos propios de cada disciplina, esto incluye la formación ética y moral, principios valores y habilidades sociales.

La Ley establece objetivos diferenciados para cada nivel educativo: preescolar, básica, primaria y secundaria, para esta investigación, se presentan los objetivos del ciclo de secundaria ya que estos corresponden con el enfoque planteado en la presente investigación. En el artículo 22 se define que este ciclo debe desarrollar la capacidad de comprensión lectora avanzada, uso adecuado del lenguaje y la comunicación, el desarrollo de la razonamiento lógico y la resolución de problemas de diversa índole, el desarrollo de conocimiento científico avanzado, el desarrollo del sentido crítico y reflexivo de todos los contenidos, además de la búsqueda del conocimiento y del aprendizaje continuo; y por último, la participación en la educación física, deportes y el uso consciente y adecuado del tiempo libre para su formación cívica y artística.

Los objetivos de la educación media académica se encuentran igualmente en concordancia con esta investigación, especialmente lo que conciernen en la incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo en diferentes contextos entre los que se incluye la realidad nacional en sus dimensiones políticas, económicas y sociales.

En el artículo 76 se define el currículo como “un conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural” (Ley 115, 1994, art. 76) asimismo, el currículo contiene la estimación de los recursos humanos, académicos y físicos para desarrollos los Proyectos Educativos Institucionales o PEI. Otro de los documentos importantes dentro de la estructuración educativa son los planes de estudios que se definen en el artículo 79 como esquemas de las áreas de conocimiento y las asignaturas dentro de los establecimientos educativos. Dentro de la Ley se definen áreas del

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

conocimiento obligatorias y fundamentales para la estructura del PEI que se conciben bajo la base de la educación nacional e internacional, cumpliendo con los estándares.

### **4.3.2 Decreto 1860 del 3 agosto de 1994**

Este Decreto apoya la Ley 115 de 1994 e instituye temas de gran relevancia para la constitución de los currículos, los artículos a destacar en este son el número 33 que establece los criterios para la elaboración de los currículos; dicho artículo presenta que el currículo se elabora con el fin de orientar el quehacer académico y se caracteriza por ser flexible, innovador, y debe modificarse permanentemente para adaptarse a los diferentes contextos y sucesos culturales donde se quiere aplicar.

Cada currículo debe contener: los fines de la educación, los objetivos de cada nivel y los ciclos definidos por la Ley 115 de 1994, los indicadores de logro definidos en la Resolución 2343 de 1996, las estructuras curriculares y los procedimientos para su conformación y, por último, la organización de las áreas del conocimiento que ofrece cada institución.

Adicional se establecen los planes de estudios, los cuales deben relacionarse con las asignaturas, los proyectos pedagógicos y deben contener los contenidos y temas detallados claramente con sus respectivas actividades pedagógicas, los periodos en los que se ejecutarán las actividades, la metodología con el detalle del material didáctico y todo el soporte audiovisual y educativo para utilizar; por último debe contener los logros e indicadores definidos en el PEI con los criterios de evaluación y administración del plan.

### **4.3.3 El Decreto 230 del 11 de febrero de 2002, derogado por el 1290 del 2009**

Este Decreto desarrolla el concepto de Plan de estudios, definido en el artículo 3 como un esquema de las áreas con sus asignaturas que debe contener: la identificación de los contenidos, los periodos de ejecución y los logros que se esperan al final de cada intervención pedagógica con su respectiva evaluación.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **4.3.4 Decreto 1290 de abril 17 de 2009**

Este Decreto desarrollo los temas, criterios e indicadores de evaluación y su importancia dentro de todos los procesos que involucran la educación. Algunos de los principales propósitos son identificar las características personales, ritmos y estilos de aprendizaje de cada uno de los estudiantes para valorar los avances en las diferentes asignaturas, proporcionar información para los procesos de desarrollo integral de los estudiantes, develar información que permita implementar las estrategias pedagógicas para los estudiantes con procesos formativos diferentes, determinar el desarrollo educativo en estos y definir planes de mejoramiento, entre otros.

Cada institución debe definir un sistema institucional de evaluación de los estudiantes que debe contener de acuerdo con este Decreto: criterios de evaluación y promoción, las escalas de valoración institucional y nacional, las estrategias de valoración integral de los desempeños y las acciones para el mejoramiento de estos durante el año escolar. Asimismo, debe contener las autoevaluaciones, estrategias de apoyo y la periodicidad de entrega de reportes a los padres de familia, entre otras.

De acuerdo con este Decreto la escala de valoración a nivel nacional que deben cumplir todas las instituciones de educación superior teniendo en cuenta equivalencias con las propias con el propósito de facilitar la movilidad de los estudiantes y para estandarizar procesos a nivel nacional. Las tres mediciones principales son: desempeño superior, desempeño alto, desempeño básico y desempeño alto. Por otro lado, existen las mediciones en el ámbito institucional que permiten la valoración de los estudiantes y su consecuente promoción a los grados posteriores a través de escalas numéricas, valores cualitativas y porcentajes.

Todas las evaluaciones realizadas por docentes y por la institución en el proceso de formación y promoción, deben estar consignadas en los registros escolares, este documento contiene el historial académico y las constancias de desempeño; de acuerdo con este Decreto el registro debe tener

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

información básica como los datos de identificación, el informe de valoraciones por grado, los resultados de los procesos y las novedades.

Los desempeños son los comportamientos observables del desarrollo de las competencias, los estudiantes manifiestan externamente a través de las actividades los niveles de aprehensión del conocimiento, el desarrollo de las habilidades y los valores asociados. Para definir los desempeños, es esencial reconocer los tipos de competencias que se generan dentro de la institución, siguiendo los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional.

En primera instancia en este Decreto se determina que un estudiante competente cumple con los estándares de conocimiento y práctica del mismo en los diferentes escenarios y situaciones dentro del aula o fuera de esta; asimismo, es el estudiante que adquirió de manera eficiente los valores para desenvolverse intelectual, social y culturalmente. Todo sistema educativo debe tener tres competencias matrices que podrán desglosarse en otras competencias: básicas, ciudadanas y laborales.

El estudiante competente posee conocimiento y sabe utilizarlo. Tener una competencia es usar el conocimiento para aplicarlo a la solución de situaciones nuevas o imprevistas, fuera del aula, en contextos diferentes, y para desempeñarse de manera eficiente en la vida personal, intelectual, social, ciudadana y laboral.

Las competencias que el sistema educativo debe desarrollar en los estudiantes son de tres clases: básicas, ciudadanas y laborales. Las competencias básicas permiten que los estudiantes obtengan habilidades comunicativas, de razonamiento lógico y científicas que se desarrollan en todos los niveles educativos.

Por otro lado, las competencias ciudadanas les permiten a los jóvenes desarrollar valores para la convivencia social, la participación política y la solidaridad, esta se desarrolla desde los primeros niveles educativo y se consolida en las diferentes actividades tanto curriculares como

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

extracurriculares. Por último, las competencias laborales que permiten la adquisición de los conocimientos para el desempeño en el sector productivo.

### **4.3.5. Ley 375 de Julio 4 de 1997 o Ley de la Juventud**

Esta Ley se enfoca en los jóvenes en contextos tanto educativos como en el entorno social, y tiene el propósito de establecer políticas, programas y planes para esta población que se enfoquen en la formación integral del joven que contribuyan a su desarrollo físico, psicológico, social y espiritual y su vinculación con lo social, económico y político como ciudadano. Esta Ley reitera la importancia de un desarrollo humano integral en la juventud para mejorar sus condiciones y permitirles una vida de calidad.

En esta legislación se establece la importancia de la salud física y mental como un componente que posibilita que los jóvenes puedan desenvolverse en su entorno de manera adecuada, desarrollar las actividades de su preferencia y, además estar en la capacidad de participar activamente en lo político, en las tradiciones culturales y en el entorno social y productivo.

Esta ley evidencia entonces que la condición física no es un asunto reservado para la salud, también es un elemento fundamental en el desarrollo humano de los jóvenes próximos a enfrentarse a la sociedad actual.

## **5. Macro contexto**

En el macro contexto se definen las perspectivas humanísticas, disciplinares y pedagógicas que guiarán la investigación sobre la educación postural, de acuerdo con Urbina et al (2010) es un eje fundamental de primer orden dentro de la EF, en este currículo se deben desarrollar programas de intervención que inciden en un adecuado esquema corporal y un raquis en armonía; adicional se debe generar conocimiento anatómico y de desarrollo de los niños y jóvenes en sus diferentes etapas.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

Este tema se enmarca en las nuevas tendencias educativas y en las nuevas orientaciones que se desarrollan en la pedagogía de la EF, se considera la clase de Educación Física es una plataforma ideal para el desarrollo de proyectos que mejoren la calidad de vida, ya que se establece un marco tanto teórico como práctico que aumenta la asimilación de los conocimientos. Son muchas las metodologías de indagación propuestas, sin embargo, es el docente quien decide como direccionar su práctica pedagógica si cualitativa o cuantitativamente dependiendo de los requerimientos de los estudiantes y su contexto.

### **6. Perspectiva Educativa**

Los hábitos posturales de los niños y jóvenes se han convertido en un problema actual, algunos de las causas de las lesiones son: los movimiento de descarga cervical llegando a la extensión mínima del cuello cuando están frente un computador, ejercicios en la clase de EF que pueden causar lesiones lumbares, el aumento del ángulo de la curvatura dorsal, el levantamiento de objetos, entre otros. Esto representa un problema no sólo estético sino de salud, ya que se ha comprobado que una buena postura evita los dolores lumbares y es necesaria para una armonía y equilibrio del sistema musculo esquelético (Duch, 2008).

Los hábitos posturales dependen de diversos factores entre ellos las condiciones congénitas y las condiciones ambientales y culturales, se ha comprobado que el clima, la tradición y las actividades diarias influyen en la postura que el cuerpo define (Duch, 2008). Por tanto, en el momento de generar un programa educativo ligado a la higiene postural debe contemplarse los hábitos, el contexto, las costumbres posturales en las actividades cotidianas, los valores adquiridos, los procesos psicosociales que atraviesa, etc.

La perspectiva educativa en este sentido debe orientarse no sólo a los conocimientos técnicos sobre la higiene postural, también debe conjugar los valores adquiridos en los procesos de

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

socialización y transmisión de tradiciones. Teniendo en cuenta lo anterior se presenta algunos conceptos.

En primer lugar tenemos la postura como una posición natural de las curvas fisiológicas de la columna vertebral, para que esta permanezca adecuada a lo largo de la vida, es importante promover el autocuidado y el reconocimiento de su corporeidad. La postura se adquiere desde edades tempranas del crecimiento y desarrollo y se fortalece en el ámbito educativo y en las acciones constitutivas como se mencionaron anteriormente: las cargas de los útiles, las formas de sentarse, las posiciones para leer, escribir y utilizar los equipos tecnológicos, etc. (Agudelo, 2013)

La postura se conecta con múltiples factores que pueden idealizar o rechazar la posición de los segmentos corporales, por ejemplo, el medioambiente, los movimientos programados culturalmente y las emociones que proyecta (Agudelo, 2013).

### **6.1 Higiene postural y Ergonomía**

De acuerdo con Martín (2016) la higiene postural es la capacidad de tener una posición adecuada en las actividades cotidianas, alcanzando y llevando sin detrimento del cuerpo, todos los objetos usados, asimismo es la adecuación propicia de los elementos de estudio o de trabajo disponibles para tener movimientos leves que no afecten la espalda, cuello y hombros, especialmente.

La higiene postural debe ser un procedimiento que se transmite desde tempranas edades, teniendo en cuenta los cambios en el desarrollo de cada etapa de la vida y las afectaciones que la postura pueda generar en ellos, además, debe incluirse actividad física que fortalezca el sistema musculoesquelético y un componente pedagógico que determine las posiciones adecuadas para cada acción; en este sentido, la higiene postural involucra normas, recomendaciones, actitudes, patrones

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

que pretendan disminuir las lesiones y dolores que causan las posiciones prolongadas. Su objetivo principal es la protección del cuerpo.

Dichas normas consisten en consejos sobre la estructura mobiliaria, interiorización de movimientos adecuados, estilos de vida saludables, influencia de esta en las emociones y viceversa, costumbres que afectan la salud postural, y patrones a seguir en las actividades diarias. Martín (2016) establece que las posturas básicas del ser humano son: postura erguida, postura sedente y postura yacente.

Cuando se tienen hábitos posturales inadecuados hay un desgaste del cuerpo, lesiones y traumatismo, desviaciones que dan origen a posturas viciadas. Para evitar esto, se recomienda el ejercicio físico como la marcha, la carrera, la natación, el remo, el voleibol, el ciclismo, y el esquí (Pazos & Luis, 2000). En este caso, estos deportes pretenden acabar con algunos de los defectos posturales más frecuentes en los seres humanos: defectos axiales, los trastornos estructurales de la columna vertebral, actitudes posturales psicofisiológicas, malas posturas por defectos en la visión por obesidad, y enfermedades psicósomáticas.

Cuando se trabaja en la postura corporal se logran grandes cambios en las personas, el primero y el más evidente, la estética de la postura mejora, los movimientos se hacen más fáciles y un gasto de energía mínimo, el organismo funciona de una mejor manera, la percepción de lo que se está haciendo mejora, y por último las relaciones con su entorno mejoran.

Se pretende que a través de la educación física se trabaje la postura corporal para que se convierta en un hábito de vida saludable se estará aportando al autocuidado de la salud física, emocional y social, definiendo este concepto desde el enfoque de la salud por Tobón (2003) como:

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece (p. 3)

Como lo define Tobón (2003), el autocuidado es un conjunto de destrezas aprendidas durante toda la vida y aunque la primera estructura en donde se enseñan hábitos para tener un autocuidado es la familia, también la educación física es un espacio curricular que permite potenciar estas destrezas, en el caso particular del presente proyecto por medio de los hábitos posturales se quiere llegar a la concientización de estos, para el cuidado del cuerpo y generar transformaciones en las conductas, comportamientos de las personas.

Entre los aspectos que pueden condicionar la postura de las personas en cualquier momento, encontramos variables: psicológicas, sociales, afectivas, cognitivas y motoras, principalmente. Pues una forma de comunicarse con el mundo que rodea al hombre es a través de la actitud postural que cada quien tenga, constantemente se está cada quien, comunicando con su cuerpo, y eso es mediante actitudes propias (entre la que está en estudio, la actitud postural).

Es necesario ahora conceptualizar las posturas básicas del ser humano, empezando por inferir que una buena educación de la actitud desde muy temprano ayudaría a no tener que padecer de ciertas alteraciones de desequilibrios posturales, pero nunca es demasiado tarde para aprender a respetar el cuerpo.

Se debe aprender a tener preocupación por el bienestar de la columna vertebral a lo largo de toda la vida, tanto en nuestro trabajo, como en todos los actos cotidianos y en el tiempo libre. Desde el momento en que se levanta de la cama hasta que se tiene que acostar se está expuesto a innumerables situaciones de compromiso de la estabilidad corporal, bien sea en el mantenimiento de la posición erguida, como en el acto de sentarse o acostarse. Si no se es capaz de corregirlas, serán el origen de tensiones y sollicitaciones anormales de grupos musculares que finalmente acabarán como lesiones o patologías de diversa índole.

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

Como norma general, deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o a retorcerla. Dicho de otra manera, se debe adoptar posiciones en la que el torso se mantenga erguido.

Entonces es importante considerar algunos aspectos de las posturas fundamentales o básicas del ser humano. Cada una plantea un determinado tipo de esfuerzos y tensiones del cuerpo, que se debe evitar para no caer en posibles malformaciones:

- Mantenimiento de la posición erguida, llevar los hombros hacia atrás, mantener la cabeza levantada, mantener los músculos del abdomen contraídos, entre otros.
- Postura sedente, distribución del peso del cuerpo, tronco en posición vertical, los muslos horizontales, las piernas verticales y los pies horizontales descansando sobre el suelo.



Figura 1 Posición sedente. Fuente: Pazos, J. M. y Aragunde, J. L. (2000)

- Postura yacente, cama y almohadas adaptables al cuerpo, estado de relajación mental y física, las articulaciones de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, y de tres cuartos boca abajo.

En cuanto a los patrones de movimiento en la educación física se reconoce la importancia de las posturas en cada uno de ellos. Los patrones de movimiento, son los recursos que hace uso una persona para trasladarse en el espacio, estos patrones varían en forma, estructura y velocidad; sin

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

embargo la postura es un eje transversal, no sólo en los relacionados con las actividades cotidianas sino con las actividades dentro de la EF; en este proceso la postura es el epicentro del equilibrio, del movimiento y la actividad física (López, 2001) . El movimiento para caminar exige una posición erecta y una sincronización de las extremidades, asimismo sucede con el correr; sin embargo, cambia el vector de velocidad siendo una extensión de la habilidad de caminar. Correr implica una postura inclinada hacia adelante, un balance de los brazos y la extensión de la pierna para ejecutar el impulso.

En el patrón de saltar exige un movimiento flexionado de las articulaciones de las extremidades inferiores para proyectar el cuerpo hacia arriba, en este proceso la postura deber ser erecta de manera que el cuerpo tenga el equilibrio para esta acción (Palastanga, field & Soames, 2000).

En el patrón de rodar, el desplazamiento corporal exige una tensión muscular direccionada a un punto específico, en este caso la postura se configura para que el cuerpo tenga la habilidad requerida; por otro lado, trepar es una acción que involucra la fuerza de las extremidades, sin embargo el cuerpo debe tener posturas definidas para que se ejecute de forma exitosa, en este caso, la espalda se convierte en un punto de apoyo permitiendo la sincronización de las extremidades (Palastanga, field & Soames, 2000).

Patrones de manipulación como lanzar, exige una ubicación corporal específica para su ejecución en cada etapa de preparación, lanzamiento y finalización para cuidar las articulaciones. Golpear, empujar, rebotar y patear requieren del mantenimiento del equilibrio corporal a través de una postura no viciada coordinado con las extremidades. Por último, los patrones de equilibrio requieren de la postura para su ejecución, es imperante que haya una adecuada posición tanto del tronco como de las extremidades (Palastanga, field & Soames, 2000).

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

Las posturas básicas son un conjunto de movimientos necesarios para el desarrollo de actividades físicas, se establecen algunos como: fetal, de cúbito, sentado, cuadrupedia y de pie, o acostado, suspendido, arrodillado y de pie. En la Educación y el acondicionamiento físicos se buscan que las posturas básicas tengan una posición anatómica natural, mantengan la linealidad y el centro de gravedad en todas las superficies y movimientos y se tenga un control y ajuste corporal (Palastanga, field & Soames, 2000).

### **6.2 La postura y los efectos físicos y mentales**

La perspectiva educativa de este proyecto está encaminada a lo que López (2001) denomina la educación para la salud que expone como un proceso de responsabilización para la adquisición de hábitos y conocimientos que lo orienten a la salud individual y colectiva; en este sentido, la educación debe enfocarse en las actividades útiles para la vida, es decir, en programas educativos integrales donde los jóvenes entiendan la importancia de estar sano, de cuidarse a sí mismo y de cuidar a los demás a través de la transmisión de valores y aptitudes tanto físicas como mentales.

Es importante que las leyes educativas gubernamentales y los proyectos educativos de la educación física incorporen contenidos de autorreconocimiento del cuerpo, las consecuencias de los hábitos inadecuados, los efectos en los actos y en la toma de decisiones en el entorno y beneficios de la actividad física en la construcción de valores sociales.

La salud postural no sólo se trata de corregir y enseñar las posturas viciadas y no viciadas, también incluye la transmisión de conocimiento sobre los efectos de los factores internos como externos en el cuerpo y en la zona lumbar, la cual refleja la postura corporal. De acuerdo con López (2001) las diferentes tendencias en la EF deben contemplar la posibilidad de enseñar fundamentos de salud integral dinámica que incluyan la perspectiva anatómico-funcional que propugna por el correcto desarrollo motor y postural y los movimientos correctos en la práctica deportiva; la función

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

higiénica para determinar los ejercicios y movimientos desaconsejados para mejorar la salud propia; también incorporar una educación positiva, donde se dejen de lado los elementos que no aportan a la salud y a la comunidad y enfocarse en los elementos que sí impactan y benefician altamente en la salud individual y colectiva.

La enseñanza de los ejercicios desaconsejados de la postura y otros grupos musculares en la EF no debe ser estrictamente técnica, la educación integral, incluye las técnicas apropiadas, las desaconsejadas y un componente de salud, seguridad, autocuidado tanto en los movimientos en los ejercicios deportivos como en diferentes situaciones sociales incluida la postura en el aula y en otras actividades sociales donde podrían ejecutar ejercicios desaconsejados.

Como ya se mencionó anteriormente el eje anatómico y postural del cuerpo es la columna vertebral, tanto para López (2001) como para Ohashi (1991) es un eje central donde se generan las fuerzas y tensiones musculares, y donde se expresan muchas de las enfermedades tanto físicas como mentales. La columna vertebral tiene propiedades de resistencia, flexibilidad y movilidad para permitir que el cuerpo humano efectúe movimientos en todos los planos del espacio, por tanto, una buena disposición se considera un beneficio para la salud y viceversa, de lo contrario está vulnerable a gran cantidad de lesiones y enfermedades graves que eventualmente imposibilitarían movimientos cotidianos.

Para Ohashi (1991) la columna y en general toda la zona de la espalda es un predictor de enfermedades de otros órganos y de las emociones, de acuerdo con este autor los dolores no sólo se deben a posturas viciadas, esfuerzos o tensiones mal ejecutadas, también, a enfermedades de los sistemas del cuerpo humano que se reflejan en ciertas partes de la espalda. Estas enfermedades configuran la postura de las personas; sin embargo las emociones son las que se evidencian mayormente en esta, de acuerdo con el autor, existe una relación proporcional entre la postura y el estado del ánimo; ejemplo de ello es que un ser triste tiende a encorvar su postura y llevar los hombros

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

hacia adelante, mientras que un ser con confianza, autoestima y alegre suele adoptar una postura recta.

Desde las edades tempranas del crecimiento se adoptan las posturas, para el autor esto es un proceso evolutivo en donde se articulan las extremidades y la coordinación de todo el cuerpo. La postura se desarrolla precisamente en el momento en que el niño aprende a levantar la cabeza y a partir de este momento se establece una base equilibrada, soportando la estructura corporal y equilibrando la salud y el bienestar de cada uno de los órganos que constituyen el cuerpo humano. De acuerdo Ohashi (1991): “si cualquier parte del cuerpo se desequilibra, se ve afectada la columna”, asimismo considera que mantiene la integridad de su estructura, por tanto los malos hábitos de vida que producen daños o desbalances en el cuerpo, inevitablemente producen dolores y afectaciones en la columna y por ende en la postura.

Esta visión de integral de la postura desde la perspectiva japonesa explica la importancia de esta en la vida cotidiana, es un eje no sólo de la salud física sino que transversaliza las acciones que implican la interacción social, la condición económica, la calidad de vida, los hábitos que se establecen dentro de los roles sociales, los elementos políticos y biopolíticos y en el desarrollo de la salud psicológica.

### **7. Perspectiva Humanística**

El presente Proyecto Curricular Particular busca como ideal de hombre a aquel que formara en el entendimiento de que tiene un compromiso primero consigo mismo en lo que es hacerse consciente de su cuerpo, asumiendo específicamente una postura corporal adecuada para lo que debe formar y practicar unos hábitos en ese sentido que se evidencien en una salud que le proporcione, armonía personal y que le permita tener bienestar en su sitio de trabajo o ambiente laboral conllevando a tener una excelente calidad de vida.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **7.1 Ideal de hombre, cultura y sociedad**

Para lograr este ideal de hombre es importante comprender que es un proceso que puede durar toda la vida, ya que su desarrollo transcurre con los años de existencia, es por esto debe estar bajo una cultura bajo creencias, valores y manifestaciones sociales bien marcados en los diferentes sistemas desde el más pequeño hasta el más grande. Estas creencias y valores se deben reflejar en la importancia que se le debe dar al cuerpo desde lo externo como interno en el cuidado, que tengan la capacidad de conocerlo, para la concientización de sus actos, y poder hacer modificaciones en pro de su bienestar físico, emocional y social

Es prioridad para este proyecto generar esa conciencia en la sociedad actual, de la importancia que tiene el cuidado del cuerpo ya que de esta manera se estará previniendo y promoviendo conductas enfocadas hacia el autocuidado, para lograr los propósitos es necesario que haya herramientas para dicho fin, es por esto que desde el presente proyecto curricular particular se quiere ofrecer a la muestra poblacional que se seleccione el conocimiento más preciso, extenso y claro, que pueda ser interpretado, entendido, interiorizado y aplicado para alcanzar el fin. Moscovici (1999) la concienciación esgrime dos elementos: la estructura psíquica en donde el individuo se reconoce y establece su personalidad a través de las relaciones con su ambiente, y el reconocimiento de la colectividad, sus valores y la posibilidad de contribuir a la mejora de esto. La primera es una conciencia propia de los procesos psicológicos, mientras que la segunda es la concienciación social, la cual es fundamental en este proyecto porque permite que el individuo se integre a su sociedad de manera beneficiosa, aportando a su colectividad en la aplicación de valores sociales y democráticos.

La vinculación social se genera con la concienciación y asimismo con el cuerpo, para autores como Foucault, el cuerpo es un elemento importante en los sistemas de poder, es decir, se configura como un elemento al que se puede dominar. Desde lo político, lo económico, lo social y lo cultural,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

se establecen los vínculos sociales a través de la corporalidad y la corporeidad, en la primera, el sujeto es constituido por un sistema de órganos con funciones delimitadas, es un instrumento por el cual se puede socializar:

La noción de lo corpóreo está asociada entonces a esta noción del cuerpo de carácter instrumental y mecánico, que domina su agencia corporal desde el pensamiento racional; es decir, contiene una idea del cuerpo solamente desde un yo pensante; la dimensión biológica del cuerpo es desde donde parte el concepto de lo corporal (Sanmartín, 2017, p. 3)

Por otro lado, la corporeidad es “un tejido dimensional diverso” (Sanmartín, 2017, p. 4) que trasciende la idea de cuerpo como instrumento para constituirse como un elemento de integración cultural, a través del cuerpo se piensa, se expresa, se interrelaciona, se establece la identidad, entre otras cosas que impactan en el desarrollo individual y colectivo. El cuerpo tiene conciencia propia, busca la salud y, asimismo, aprehende el mundo exterior, reflexiona y proyecta a través de los sentidos, los movimientos y las acciones sociales. Para Sanmartín (2017) la corporeidad construye una corpósfera, que se establece como un sistema de relaciones corporales que inciden en las formas y expresiones humanas, es una mediación y participa en la construcción social y simbólica.

Estos preceptos son importantes dentro del proyecto permiten comprender la relevancia de las posturas como efectos somáticos de las relaciones sociales que se gestan en los jóvenes de la IED Ramón de Zubiría; a través de la corporeidad se puede definir un lenguaje y una expresión corporal que está directamente relacionada con su ambiente social, lo estético es un reflejo de la salud física y mental de cada individuo y es allí donde se pretenden las prácticas transformadoras.

En este sentido, la educación física juega un papel fundamental, ya que se convierte en el medio para poder dar desarrollo proyecto curricular particular, y se interpreta como una disciplina holístico que envuelven todas las dimensiones del ser humano y lo realiza a través del desarrollo del

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

cuerpo. La Educación Física ayuda al desarrollo integral del ser humano. Biológico, social y moral espiritual. Con la Educación Física facilitada gradualmente, se van evidenciando comportamientos muy definidos en los estudiante, ya sea en aspecto físico, psíquico, social, es decir la formación biológicas acondiciona el organismo físico adecuado (postura corporal adecuada); en lo psíquico el estudiante empieza ver sus limitaciones que lo condicen en sus comportamientos acorde sus capacidades y potenciales que va descubriendo (hay una mejor relación consigo mismo); aparece el aspecto social; la comunicación y el sentido de generar las actividades en conjunto que lo hacen un ser eminentemente social (se facilita las relaciones con el medio que lo rodea) (Ramos de Balazs, López de D'Amico & Guerrero de Hojas, 2014)

A través de la educación física gradualmente facilitada se pretende que el estudiante logre conocer su cuerpo desde aspectos internos como externos y logre hacer la relación e interiorizarlo esta información para modificar comportamientos que afecta su salud, física, emocional y social, Cuando hay consciencia de si, el rango de probabilidades de modificar conductas perjudiciales es muy alto.

Este proyecto también se enmarca en el desarrollo humano a través de la bioética, puesto que además de la trasmisión de significados culturales, las sociedades generan principios bioéticos que se pueden reflejar en muchos ámbitos, entre ellos, el deporte. De acuerdo con Luna (2012) la bioética en el deporte se concibe como los valores que se generan a partir de las nuevas tecnologías y prácticas deportivas.

La bioética reconoce la autonomía del ser humano, su moralidad, su libertad, y la responsabilidad de sus decisiones; esto lo lleva a generar un estado de consciencia sobre su cuerpo y mente. Adicional, la bioética promueve la búsqueda de la felicidad en el proyecto de vida de cada ser humano, puesto que cada uno tiene unas pretensiones y propósitos que guiarán su vida; por tanto,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

propugna porque esto se haga a través del respeto, la transparencia y los valores sociales inculcados (Luna, 2012).

### **7.3 Los saberes de la educación**

La educación física y deportiva no debe cegarse ante los contextos diversos y las realidades que se van configurando tanto en las sociedades como en los mismos jóvenes, una educación del futuro en cualquier área de conocimiento debe contemplar los procesos de globalización, las cotidianidades de los seres humanos, los usos de las tecnologías, las legislaciones recientes y todas las dinámicas que se generan y que cambian vertiginosamente en los sistemas políticos, económicos y sociales. La postura en esta perspectiva no se ve como un movimiento de la espalda o una posición del cuerpo, también es percibida desde lo humanístico como las formas en las que los jóvenes aprehenden el conocimiento y se adecuan a las ideas y concepciones sociales de su entorno. Para generar un pensamiento crítico y reflexivo, esta investigación se enfoca en los siete saberes de la educación, una propuesta de Morin (1999) para fortalecer los procesos pedagógicos teniendo en cuenta las necesidades actuales y las que se proyectan producto de la globalización y las nuevas tecnologías.

El tercer saber es el de la condición humana, donde se incorporan todas las dimensiones físicas, biológicas, síquicas, culturales, sociales e históricas. En este momento, se pretende que las diferentes disciplinas converjan los conocimientos integrales para enriquecer las habilidades, competencias e inteligencias de los estudiantes. Los docentes deben orientar la formación al desarrollo del ser humano como una unidad compleja que necesita de todo el conocimiento para su desenvolvimiento en el medio social que lo circunda.

El cuarto saber es enseñar la identidad terrenal, es decir, los conocimientos históricos que fundamentan el origen del ser humano, el desarrollo de las civilizaciones, ciudades, sociedades, los conflictos, la relaciones internas y externas con otras culturas, los fenómenos sociales más comunes

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

en la época actual y todos los temas que conciernen a la humanidad, esto le permite el entendimiento al estudiante de lo que es y de su rol en el mundo.

El sexto saber consiste en enseñar la comprensión, esto consiste en transmitir valores para que los seres humanos puedan comunicarse y entender la pluralidad de ideas y de mentes existentes en el planeta. Este saber propugna por el mejoramiento de las relaciones humanas a través de la comprensión del otro y de sí mismos para llegar a consensos y para mitigar la discriminación, xenofobia, racismo, homofobia y otras formas de rechazo que se gestan en las sociedades.

El último saber corresponde con la ética del género humano, en donde se establece la importancia de enseñar lo que el autor considera el carácter ternario de la condición humana: individuo, sociedad y especie en donde se expone la necesidad simultáneo y mutuo entre sociedad e individuo a través de la democracia y la ética desde el individuo como especie y como ser terrestre en la actualidad. Este saber es importante y reviste relevancia en este proyecto ya que se desarrolla el desarrollo de la ética y la política que indeleblemente conlleva a la adopción de posturas e ideologías que existen en la historia humana, de esta manera, no se trata solo de la enseñanza de conceptos y posturas sino de concientizar a los estudiantes en el desarrollo de la conciencia para la contribución de la comunidad y la realización de la ciudadanía.

La bioética es un elemento fundamental en las acciones de los profesionales en salud, incluido la educación física, sin embargo, este enfoque debe trascender la disciplinariedad y llevarse a la cotidianidad con base en los saberes de Morin y con base en la teoría sociocultural que propugnan por la enseñanza de valores sociales que les permita a los niños y jóvenes el pleno desarrollo de sus habilidades y competencias para adaptarse a las dinámicas sociales; en este sentido la bioética se concibe en esta investigación como una reflexión que se debe llevar a las aulas para la resolución de los conflictos y situaciones en donde intervenga el cuerpo y la sociedad, buscando como resultados la salud y el bienestar (Ferro, Molina & Rodríguez, 2009).

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

Se plantean entonces dos de los principios básicos de la bioética para ser aplicados en las actividades dentro del diseño de implementación: el de beneficencia y el principio de no maleficencia. El primer principio consiste en la obligación ética de prevenir el daño y ayudar a los demás, brindando el mayor bienestar posible y fomentando siempre el bien a través de la omisión de actos negativos o malignos. En esta investigación se implementa ese principio a través de las lúdicas, enfatizando en la importancia del trabajo en equipo para el logro de los objetivos comunes, en la solidaridad con aquellos que tengan dificultades y en la creación de valores comunitarios para que comprendan que la postura física y social deben ir encaminadas a la salud, el bienestar colectivo y la asistencia al otro (Ferro, Molina & Rodríguez, 2009).

El principio de la no maleficencia consiste en no hacer daño, esto solo se puede lograr a través de una educación que involucre los valores éticos y morales en todas las disciplinas y los conocimientos que se pretenden transmitir; en la práctica de la cada una de las ciencias se espera que el ser humano siempre promueva el bienestar evitando al máximo hacer daño al prójimo, es así como en las disciplinas de la salud como en las científicas y las sociales siempre se encuentra el fundamento moral y ético que les permite tomar decisiones en pro de la calidad de vida de las comunidades. En este principio se inculcan valores como el respeto a la integridad y la dignidad humana sobre cualquier interés científico (Ferro, Molina & Rodríguez, 2009).

### **8. Perspectiva pedagógica**

La perspectiva pedagógica se desarrolla desde el modelo auto estructurante de la teoría cognitiva, especialmente los conceptos y el aprendizaje significativo de Ausubel (1983) quien postula que la escuela no puede limitarse al conocimiento impartido, debe preparar el ser humano para su vida en sociedad, ello implica que debe otorgarle autonomía, basarse en las experiencias, y evaluar cualitativamente. Este modelo permite que los niños y jóvenes vivan libremente su vida,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

exploren, indaguen, reflexionen, mientras que el docente es un guía que les hace apertura al pensamiento significativo, crítico y a la toma de decisiones.

La educación tiene muchos significados de acuerdo con su enfoque, pero en este caso, se expondrá la importancia de la educación postural en el marco de la EF; Vidal, Borrás, Cantalops, Ponseti, & Palou (2010) diseñar un protocolo de intervención desde los niños a los jóvenes con un programa educativo de prevención permanente reduciría el riesgo de padecer dolor de espalda. En este sentido, se concibe la educación como la posibilidad de cambiar las concepciones sobre la salud e intervenir integralmente al ser humano para su bienestar, es un proceso preventivo y paliativo simultáneamente que se centre en la transmisión de conocimientos y la promoción de la adopción de hábitos saludables con sesiones teóricas y prácticas que involucren actores educativos y comunitarios.

El propósito de la Educación Física debe ser la promoción de hábitos saludables que incluyen lo físico, lo social y lo emocional a través de herramientas lúdicas y didácticas que les provean a los niños y jóvenes fundamentos para aplicar el resto de su vida y asimismo, fundamentos para la toma de decisiones (Vidal et al, 2010). A través del modelo auto estructurante del autore Ausubel se genera acepciones importantes sobre la educación que son insumos para el proyecto de EF aquí desarrollado, está la acepción del aprendizaje donde se establece que el rol del docente es guiar más no imponer, esta guía le permite a los niños y jóvenes construir su conocimientos, sus criterios y tomar decisiones sobre lo que aprehende en la escuela; en este sentido, descubrir se convierte en una acción representativa de desarrollo cognitivo más que en una acción instrumental que establece la educación tradicional, el fin de la educación es otorgar herramientas para la vida, para la resolución

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

de conflictos en su entorno y para que desarrolle la capacidad heurística o interpretativa que le permite pensar crítica y reflexivamente sobre su mundo.

El aprendizaje significativo, este consiste en la transmisión de conocimiento útiles que les permita a niños y jóvenes desarrollar valores y habilidades permanentes en su entorno social. Ausubel (1983) expone que el aprendizaje requiere de motivación y debe generarse bajo una construcción de los conocimientos a partir de las experiencias individuales; rechazan el aprendizaje memorístico ya que no aporta a la formación humana y no genera un compromiso emocional y social por parte del estudiante.

Este modelo auto estructurante de la teoría cognitiva se relaciona con el propósito del PCP en el área de educación física definida como:

La educación física utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo, al que considera como una unidad funcional constituida por aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. En consecuencia, la educación física coadyuva al derecho, capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación e identificación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en su medio (Cárdenas & Guevara, 2001).

Por medio de la educación física se va dando un constante desarrollo por parte del estudiante para darle paso a la toma de decisiones, además, permite un conocimiento de sí mismo, donde se entra en un proceso de aceptación de los cambios físicos, emocionales y sociales que se van dando en pasar el tiempo.

En este orden de ideas desde la educación física se trabaja hábitos saludables y desde el presente proyecto el hábito postural saludable con el objetivo de lograr desarrollar personas con una visión de autocuidado, es decir la educación física es fundamental en la escuela y que debe hacer

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

parte del desarrollo del ser humano. En consecuencia, a lo anterior se tomará la tendencia condición física y salud y la sociomotricidad de P. Parlebás.

En este sentido, la educación física juega un papel fundamental, ya que se convierte en el medio para poder dar desarrollo al proyecto curricular particular, y se interpreta como una disciplina holístico que envuelven todas las dimensiones del ser humano y lo realiza a través del desarrollo del cuerpo. La Educación Física ayuda al desarrollo integral del ser humano. Biológico, social y moral espiritual. Con la Educación Física facilitada gradualmente, se van evidenciando comportamientos muy definidos en los estudiantes, ya sea en aspecto físico, Síquico, social, es decir la formación biológicas acondiciona el organismo físico adecuado (postura corporal adecuada); en lo síquico el estudiante empieza ver sus limitaciones que lo condicen en sus comportamientos acorde sus capacidades y potenciales que va descubriendo (hay una mejor relación consigo mismo); aparece el aspecto social; la comunicación y el sentido de generar las actividades en conjunto que lo hacen un ser eminentemente social (se facilita las relaciones con el medio que lo rodea).

A través de la educación física gradualmente facilitada se pretende que el estudiante logre conocer su cuerpo desde aspectos internos como externos y logre hacer la relación e interiorizarlo esta información para modificar comportamientos que afecta su salud, física, emocional y social, Cuando hay consciencia de si, el rango de probabilidades de modificar conductas perjudiciales es muy alto.

El educador físico se enfoca en los parámetros institucionales y de educación convencional obviando en ciertos momentos la importancia de integrar una salud dinámica integral como lo propone López (2001), su orientación está fundamentada en la enseñanza de deportes y el desarrollo de habilidades motoras básicas (Ramos de Balazs, 2014). Esto se pretende transformar con este proyecto, desde el rol de educador físico es importante entender los contextos sociales en los que se insertan los estudiantes y accionar un modelo pedagógico que les permita desarrollar habilidades

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

corporales esenciales para su vida. A través de la formación universitaria y el desarrollo de la presente investigación se puede vislumbrar las deficiencias del sistema educativo actual al no integrar la educación física como un saber comprometido con el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes a través de la concienciación de su corporalidad y de su corporeidad, es decir, el cuerpo como instrumento que debe mantenerse saludable para sobrevivir, y también el cuerpo como un elemento multidimensional que construye valores, relaciones y conocimientos propios a través de la aprehensión de su medio social. El cuerpo es entonces, una dimensión esencial para fortalecer el aprendizaje, el pensamiento, el autocuidado y la salud física y mental es a través del cuerpo que se observan las deficiencias físicas y emocionales de las personas, un aspecto que define el desenvolvimiento de las personas.

El educador físico tiene un rol múltiple en su quehacer: enseñar la actividad física para la salud integral, generar programas para el desarrollo de habilidades y valores sociales, establecer la importancia de la concienciación para mejorar la calidad de vida, entre otras cosas. Aquí se adiciona el fortalecimiento de las posturas desde la salud, la emocionalidad y la corporalidad, la postura se convierte en un reflejo de la persona generando efectos en su entorno; también la postura es una idea construida sobre sí mismo y sobre su entorno, lo que hace este concepto integral, plural y significativo para el desarrollo del pensamiento crítico sobre los aspectos políticos, sociales y económicos. La perspectiva humanista permite que el educador físico trascienda de su conocimiento técnico y desarrolle actividades que estén en concordancia con la actualidad social y con las necesidades de los jóvenes.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **9. Perspectiva disciplinar**

La perspectiva de este PCP en el ámbito disciplinar se fundamenta en la promoción de la EF como una disciplina que busca darle sentido a la práctica de enseñanza en la actualidad, desde el siglo XXI la EF tiene como objetivo la higiene y la salud física y mental, mejorando el relacionamiento en el espacio y los valores desde la ética y su corporeidad que permiten un relacionamiento sano;, la expresión corporal, en donde se concibe el cuerpo como un medio de comunicación creativa, asimismo el cuerpo genera motricidad como un fenómeno social de interacción y de comunicación.

Las corrientes pertinentes que se abordan en este proceso de intervención son la sociomotricidad y la corriente de la educación física y la salud. La primera corriente sociomotriz es una apuesta complementaria a la psicomotricidad que construye Parlebás, en donde expresa la necesidad de implementar un estudio del cuerpo no desde el individuo sino desde la colectividad, entendiendo el cuerpo como un elemento que se expone a la esfera social, ambiental y cultural, y en este sentido, adquiere posturas y modificaciones importantes que afectan el desarrollo individual (Zagalaz, Moreno del Castillo & Cachón, 2001). De acuerdo con Duran, Levega, Planas, Muñoz & Pubill (2014) arguyen que la sociomotricidad se liga con las emociones y con las actuaciones del otro, se trata entonces de comprender las emociones propias y las emociones de los demás en todos los contextos de socialización, en este caso se pueden comprender en dos momentos: en los contextos de juego y deporte a través de actividades grupales y de competencia; y por otro lado, en los momentos de diálogo en el aula. Desde la educación física se pueden desarrollar competencia e inteligencias sociomotrices en línea con la inteligencia emocional a través de las interacciones sociales dentro y fuera de la institución educativa, esto se conecta con las competencias definidas por el Ministerio de Educación Nacional y los saberes de Edgar Morin que permite la construcción

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

de conocimientos éticos y fundamentales asociados con la vida y de manera la educación sea un proceso integral desde todas las áreas de conocimiento.

La sociomotricidad en el juego se genera en los diálogos y en las dimensiones comunicativas necesarias para lograr los objetivos comunes, el cuerpo de cada uno de los participantes contribuye con sus habilidades y se complementa para alcanzar los objetivos propuestos; a través de esta interacción se pueden vislumbrar los obstáculos y las problemáticas que los estudiantes tengan en el momento de intervenir (Duran et al, 2014).

Se espera que los docentes a través de la corriente sociomotriz puedan mostrar las ventajas y beneficios de las actitudes y comportamientos empáticos para contribuir con la convivencia y asimismo interactuar con pensamiento crítico y reflexivo colectivo, es decir trascender de sus propios intereses para adaptarse a las necesidades colectivas y contribuir con ellas. el enfoque sociomotriz permite la interacción con el uso de propio cuerpo en diferentes situaciones para establecer relaciones comunicativas; en este enfoque se estudia el empleo de las posturas, gestos y el habla como recursos de comunicación. Asimismo, este proceso involucra pensamientos, códigos, sentimientos y otros gestos que se transmiten con el cuerpo (Jiménez & Ledesma, 2018).

Con el enfoque sociomotriz se evalúa la socialización, la autoestima, la confianza, la seguridad, la concentración, la focalización, el entusiasmo, las destrezas académicas y la participación en el ámbito escolar. También se puede observar la autonomía y el desarrollo de capacidades o competencias físicas a través de la lúdica, generando convivencia y la generación de valores éticos significativos para el desarrollo en sociedad (Jiménez & Ledesma, 2018).

Con respecto a la corriente de la educación física y la salud, se establece que la educación deportiva debe estar ligada directamente con la enseñanza de estilos de vida saludables y la práctica para desarrollar conductas de autocuidado. Esta corriente está ampliamente aceptada por la sociedad,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

incluyendo las instituciones educativas por los altos beneficios que le genera a la salud de los estudiantes y a la generación de hábitos saludables para el resto de su vida.

Esta corriente está soportada bajo los parámetros y lineamientos médicos, sociales, culturales y legales, desde la Ley 115 de 1994 se ha estipulado que es una competencia y un área de conocimiento de gran importancia para el desarrollo de los niños desde edades tempranas hasta los últimos niveles de educación, es un proceso continuo para el desarrollo físico y social de los niños a través de las experiencias lúdicas y deportivas.

Esta misma premisa la reiteran Zagalaz et al (2001) al expresar que el hábito deportivo debe crearse desde las primeras edades de escolarización e implementarse a lo largo de su desarrollo posibilitando la mejora progresiva de las capacidades físicas y sociales que serán beneficiosas hasta la tercera edad. Esta corriente se establece bajo metodologías de planeación y programación secuencial de actividades que contengan sistemas de evaluación y control para vislumbrar eventualmente los avances durante y posterior al proceso.

La corriente de actividad física y salud emerge como una alternativa de bienestar en un contexto de aceleración de los ritmos de vida, sedentarismo, estrés, altos índices de morbilidad y de mortalidad, entre otras problemáticas de tipo culturales que afectan de manera directa el cuerpo humano. Igualmente, es una corriente de tipo colectiva, puesto que se trata de ejercer una actividad en sociedad y de ver efectos individuales que benefician la convivencia, un ejemplo de ello es que la actividad física desarrolla valores y emociones positivas que pueden ser beneficiosas para las relaciones y la interacción social, entre estos valores se encuentra la solidaridad, el respeto y la tolerancia y algunas emociones como la felicidad y el aumento de la autoestima.

En este proyecto se intenta converger las corrientes y reorientarlas a la postura no sólo física sino al desarrollo de otras posturas sociales que les permitan a los jóvenes comprender su entorno y pensar reflexivamente sobre este y la toma de decisiones a lo largo de su vida. De acuerdo con De

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

la Cruz & Pino (s.f) existen factores de diversa índole que permean la condición física de los seres humanos, entre estos se encuentran los genéticos, estilo de vida, la sociedad y el medio ambiente; cada uno de ellos influye directamente en la salud de cada uno y en la salud colectiva.

Por otro lado, define componentes de gran importancia asociados con los factores que desencadenan algunas consecuencias en las condiciones de salud. En la figura se observan los que los autores consideran relevantes.

**Tabla 1. Componentes y factores de la condición física saludable<sup>(3)</sup>.**

Componente	Factor	Definición	Alteraciones
Morfológico	Composición corporal	Cantidad y distribución de la grasa corporal	Sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y metabólicas
	Densidad ósea	Contenido mineral de los huesos	Osteoporosis
	Flexibilidad	Capacidad funcional de las articulaciones de alcanzar su máxima amplitud de movimiento	Rigidez articular, acortamiento muscular
Muscular	Fuerza	Capacidad de los músculos de generar tensión	Debilidad, alteraciones musculares y articulares
	Potencia	Capacidad de generar tensión por unidad de tiempo	Falta de potencia
	Resistencia	Capacidad de mantener la fuerza durante un período de tiempo prolongado	Fatiga precoz, alteraciones musculares y articulares
Cardiorrespiratorio	Resistencia cardiorrespiratoria	Capacidad para realizar tareas vigorosas, con grandes masas musculares implicadas, durante un tiempo prolongado	Pérdida funcional, enfermedades cardiovasculares y respiratorias
	Presión arterial	Presión normal de la sangre en las arterias	Hipertensión, enfermedades cardiovasculares
Metabólico	Tolerancia a la glucosa	Capacidad de metabolizar la glucosa y regularla mediante la insulina	Intolerancia a la glucosa, diabetes del adulto
	Metabolismo de las grasas	Capacidad de metabolizar las grasas y de regular su concentración en sangre (triglicéridos, colesterol, lipoproteínas, etc.)	Hiperlipemias, aterosclerosis
Motor	Agilidad y coordinación	Capacidad de utilizar los sentidos y los sistemas de control nervioso para realizar movimientos precisos	Mayor riesgo de accidentes
	Equilibrio	Capacidad de mantener el equilibrio en situaciones estáticas o dinámicas	Falta de equilibrio, mayor riesgo de accidentes

Figura 2 Componentes y factores de la condición física saludable. Recuperado de: De la Cruz & Pino (s.f, p. 2)

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

En esta investigación la corriente de educación física y salud se inclinará al componente motor en el factor de agilidad, coordinación y equilibrio, de esta manera se asegura que el proceso de hábitos posturales esté en concordancia con los propósitos de la educación física para el mejoramiento continuo de la salud a través de la práctica pedagógica.

### **10. Diseño de Implementación**

#### **10.1 Macrodiseño**

Teniendo en cuenta todas las perspectivas desarrolladas anteriormente se pretende generar cuatro unidades en las que se reflejen la pretensión en la intervención que es determinar la higiene postural de los estudiantes con un enfoque integral que incorpore el ejercicio físico propio de la disciplina y también la posibilidad de trascender en el saber e incluir factores sociales, políticos y económicos que afectan las posturas individuales de los jóvenes para el desenvolvimiento social, en este caso lo que se pretende es socializar a través del diálogo sobre la importancia de la higiene y la salud en las emociones y en las ideas pensando en el beneficio social por encima de los intereses particulares y priorizando la salud colectiva física y mental. La base del macrodiseño es la teoría cognitiva, fundamentos pedagógicos que tienen como propósito generar un aprendizaje integral basado en los valores éticos sociales a través de la aplicación de los conocimientos específicos de la disciplina, en este caso el trabajo en equipo, la cohesión social, la salud colectiva, el manejo de las emociones para la convivencia y la generación de posturas e ideas sociales basadas en la solidaridad, el bienestar social, la cooperación, la cohesión y la participación política con fines colectivos.

En el momento 1 se plantea un diagnóstico de los hábitos posturales atendiendo a la perspectiva educativa, en este caso se reconocen las posturas viciadas y no viciadas y se establecen

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

colectivamente las más adecuadas teniendo en cuenta los conocimientos expuestos anteriormente sobre ergonomía y los conocimientos médicos y fisiológicos de la postura corporal en los diferentes contextos, especialmente del aula y en la ejecución de los ejercicios.

En el momento 2 se introducen los conceptos de higiene postural en la actividad física y en la cotidianidad, se generan actividades lúdicas y dialógicas para entender la importancia de este teniendo como base los postulados de Martín (2016) sobre la importancia de una posición adecuada en las actividades cotidianas mitigando los daños al cuerpo, además de una educación de la postura para evitar afectaciones a futuro y la inclusión de la actividad física como hábito para el fortalecimiento del sistema musculo-esquelético y para fortalecer el autocuidado. La higiene postural tiene dos propósitos o fines: en primer lugar mejorar las posiciones corporales para la salud humana y, en segundo lugar mejorar la interacción social y las dinámicas del entorno.

En el momento 3 se plantea la sociomotricidad, el autoconocimiento y el autocuidado, en este sentido, se plantea un proceso pedagógico fundamentado en el concepto de sociomotricidad planteado por Parlebás en donde se establece la importancia del cuerpo en relación con su ambiente social y los tipos de interacciones que se generan, asimismo se presentan los conceptos de autoconocimiento como un primer momento para hacer apertura a la sociomotricidad en el reconocimiento del cuerpo y de su rol en la comunidad, lo que transmite y lo que puede proyectar para mejorar la convivencia y los valores sociales.

Por último, en el momento 4 se resalta la bioética y sus principios, recalcando en la necesidad de la salud física y mental, en el manejo de las emociones a través de la postura; y por otro lado, se fundamenta en la higiene postural a través de las dimensiones políticas, económicas, culturales y sociales que se establece los siete saberes de Edgar Morin (1999).

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

Tabla 1 Macrocurrículo

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b> <b>Macrodisño</b>				
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia		<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez		
<b>Objetivo:</b> Transformar los hábitos posturales de los jóvenes del grado décimo del Colegio Ramón de Zubiría.				
<b>MOMENTO 1: Postura corporal</b>				
<b>Objetivo:</b> Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04				
Sesiones	Tema	Propósito	Metodología	Evaluación
1	Diagnóstico de hábitos posturales	Reconocer los hábitos posturales físicos y reconocer el concepto de postura en todas las dimensiones a través de la socialización de ideas y conocimientos	Lúdica Herramientas dialécticas	Autoevaluación
1	Patrones básicos de movimiento	Determinar los patrones básicos de movimiento y establecer en conjunto los más adecuados para la ejecución de los ejercicios físicos	Lúdica Circuitos dinámicos	Autoevaluación
<b>MOMENTO 2: Higiene postural</b>				
<b>Objetivo:</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural				
Sesiones	Tema	Propósito	Metodología	Evaluación
1	Observación y análisis de la postura Charla sobre la importancia de la postura	Abordar la higiene postural desde los ámbitos de la salud física, mental y desde el bienestar social	Lúdica Herramientas dialécticas	Autoevaluación Evaluación de participación
1	Prácticas corporales en la cotidianidad e higiene postural	Determinar las principales posturas en todas las situaciones sociales en las que están inmersos los jóvenes	Lúdica Herramientas dialécticas	Autoevaluación Evaluación de participación
<b>MOMENTO 3: Sociomotricidad, autoconocimiento y cuidado</b>				
<b>Objetivo:</b> Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros				
Sesiones	Tema	Propósito	Metodología	Evaluación
1	Sociomotricidad, trabajo en equipo, relaciones sociales		Lúdica Herramientas dialécticas	Evaluación de participación Autoevaluación

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<b>1</b>	Autocuidado, conocimiento del cuerpo, higiene postural		Lúdica Herramientas dialécticas	Evaluación de participación Autoevaluación
<b>MOMENTO 4: Salud física y mental, higiene postural en las dimensiones físicas, políticas, culturales y económicas</b>				
<b>Objetivo:</b> Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural				
<b>Sesiones</b>	<b>Tema</b>	<b>Propósito</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>1</b>	Sociomotricidad Emociones e higiene postural	Establecer en el diálogo y en la práctica las relaciones entre las emociones, las ideas y la higiene de la postura en todas las dimensiones humanas	Lúdica Herramientas dialécticas	Evaluación de participación Autoevaluación
<b>1</b>	Higiene postural	Promover la higiene postural en el aspecto de la salud física y en la generación de ideas sanas que contribuyan a la participación ciudadana y al bienestar colectivo	Lúdica Herramientas dialécticas	Evaluación de participación Autoevaluación

### 10.2 PCP Higiene y hábitos posturales en el grado décimo del Colegio Ramón de Zubiria

El presente Proyecto Curricular sobre higiene y hábitos posturales se desarrolló en el Colegio Ramón de Zubiria en el grado 10-04 con el apoyo del tutor académico Jairo Velandia, a continuación, se presenta todo el proceso de implementación, planeación y evaluación de la práctica que resultan de la interacción con los estudiantes durante las sesiones de clase.

### 10.3 Justificación

El presente Proyecto Curricular Particular se genera con la intención de desarrollar una práctica transformadora que influya en los conocimientos, ideas y percepciones de los estudiantes del grado décimo, jóvenes que están en un proceso escolar pero que a su vez pasan una etapa de

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

fluctuaciones hormonales, crecimiento personal y todo tipo de emociones ligadas con el otorgamiento de responsabilidades y compromisos por parte de padres, docentes y por parte de la sociedad.

En esta etapa de cambios fisiológicos y sociales, los jóvenes se exponen a diferentes factores internos y externos que pueden causar riesgo a su salud, el proceso de desarrollo del cuerpo trae consigo cambios que no se asimilan fácilmente y con ello la generación de posturas y movimientos que pueden afectar su salud en el corto, mediano y largo plazo. Su condición de estudiantes durante largos periodos del día les genera agotamiento y por ende la disposición inadecuada del cuerpo en el mobiliario estudiantil. Esta problemática se visibiliza especialmente cuando se tratan de mobiliarios en mal estado o que incomodan a los jóvenes para estudiar.

Adicional, se observa en los estudiantes posturas inadecuadas en el uso de celulares, computadores y en los tiempos de receso donde acostumbran a sentarse en gramas o en concreto de maneras inadecuadas para sus articulaciones, cuello y espalda. Por tanto, se considera que este proyecto puede contribuir a generar el autocuidado y el cuidado de la salud física y mental a través de la postura, previniendo que se prolongue en su adultez bajo condiciones laborales y también transmitiendo valores pedagógicos importantes a través de la corriente sociomotriz y la posibilidad de relacionar el cuerpo, su intención de corporeidad y la interacción con el medio social.

Con este proyecto se pretende intervenir en el área de EF de la institución a través de un modelo pedagógico auto estructurante ya que este busca que los jóvenes adopten hábitos permanentes que les ayuden a desenvolverse adecuadamente en su entorno y a evitar enfermedades que les imposibilite el logro de sus metas como seres humanos. Es importante recalcar en este modelo porque es una herramienta innovadora en la Educación Física para generar aprendizajes significativos que perduren el resto de sus vidas no sólo en temas de vida saludable a través del ejercicio, también pensar la salud de manera integral. Ejemplo de ello es la contingencia actual del

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

COVID-19, un virus que ha impactado no sólo la salud de las personas, sino todo su entorno afectando su economía, su posición política y las actividades culturales y sociales cotidianas. Se considera entonces que es relevante un currículo integral que permita la toma de decisiones en este tipo de momentos que son determinantes en la vida y en el desarrollo de la sociedad, los jóvenes deben constituir posturas físicas, mentales, sociales, políticas y económicas fuertes, con un soporte de pensamiento crítico suficientes para afrontar las consecuencias.

Es una necesidad tanto en la institución como en el grupo de estudiantes iniciar con procesos pedagógicos de salud integral a través de la Educación Física, es pertinente este estudio en la medida en que se ha explicado en apartados anteriores las consecuencias de una mala postura en todos los ámbitos de la vida humana y la necesidad configurar la práctica de enseñanza de la Educación Física para transformar el conocimiento instrumental en conocimiento útil para la vida diaria.

### **10.4 Objetivos**

#### **10.4.1 General**

Transformar los hábitos posturales en la clase de EF de los jóvenes del grado décimo del Colegio Ramón de Zubiria.

#### **10.4.2 Específicos**

- Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04
- Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural
- Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros
- Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **10.5 Planeación general**

Para la ejecución del proyecto se plantean actividades de indagación como entrevistas a docentes y estudiantes, actividades lúdicas fuera del aula y actividades pedagógicas dentro del aula con el modelo auto estructurante y el uso del diálogo como herramienta pedagógica para transformar los hábitos a largo plazo de los jóvenes.

En esta planeación se consideran las habilidades comunicativas, competencias físicas, competencias sociomotrices, desarrollo de elementos psicosociales, habilidades de relacionamiento social, entre otras.

Se establecerá un plan de actividades y con recursos para la compilación de la información como diarios de campo.

### **10.6 Contenidos**

Los principales contenidos son:

- Higiene postural
- Hábitos posturales
- Educación postural
- Habilidades sociomotrices
- Autocuidado
- Factores de riesgo internos y externos

### **10.7 Metodología**

El paradigma de investigación en que se basa este estudio es el interpretativo, este se concibe bajo las relaciones entre los sujetos y el investigador, la posibilidad de aprehender la realidad social

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

a través de la interacción con otros y establecer relaciones con valores éticos y con la posibilidad de contribuir no sólo al conocimiento científico sino a la comunidad misma (González, 2001). Teniendo en cuenta lo anterior este proyecto se fundamenta en la metodología cualitativa inductiva (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), en primera instancia porque estas metodologías permiten adentrarse profundamente en los sujetos y entender tanto su entorno social como su individualidad y a partir de allí generar conocimiento valioso que aporte a la construcción social, de acuerdo con Latorre (2005) la práctica educativa consiste en dilucidar las problemáticas que se generan al interior de las instituciones de educación e intervenir dando cuenta de las principales necesidades de los sujetos, en este caso de los jóvenes.

La práctica educativa sea una práctica reflexiva y transformadora, donde la transmisión del conocimiento trascienda lo instrumental y se generen otras dinámicas mucho más enriquecedoras, a través de esta metodología se permite ahondar en las subjetividades y aplicar acciones pedagógicas pertinentes. Se pretende en este proyecto reconocer el entorno social y económico que influye en los hábitos de salud física.

Los docentes son investigadores-observadores-reflexivos de su propia práctica y a partir de estas observaciones pueden constituir teorías sobre la enseñanza-aprendizaje en las diferentes poblaciones de estudiantes y mejorar tanto su propia práctica como la de los demás docentes. El educador debe considerar una problemática real que sea significativa para el proceso pedagógico; en la fase de planeación, el educador entra en un momento de deconstrucción de su práctica y analiza las situaciones o circunstancias a partir de la aplicación de técnicas de investigación y de otros métodos pedagógicos didácticos que posibiliten ahondar en el conocimiento del problema; de acuerdo con Ramírez (2009), una de las técnicas de recolección por excelencia de los docentes es el diario de campo, este es un elemento personal pero es determinante en la descripción, análisis y crítica para desarrollar la investigación; igualmente argumenta que este instrumento permite que se

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

haga la deconstrucción, se llegue a una comprensión profunda y se descubra el trasfondo, la estructura y los componentes de la práctica.

Para lograr el objetivo de transformar los hábitos posturales, el docente debe ser investigador-observador-reflexivo de su práctica, ahondando en los procesos de enseñanza-aprendizaje que se generan en el aula, para Latorre (2005) este proceso debe llevar unas fases o etapas que se contemplan dentro de este proyecto y son: la reflexión-diagnóstico de la problemática, la planeación de las actividades y la ejecución de las técnicas pedagógicas y de recolección de la información.

La técnica por excelencia para la recolección de la información y para expresar las reflexiones pertinentes sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje es el diario de campo, en este proyecto en primera instancia se planificarán las actividades y a partir de ellas se generará un diario de campo donde se consignarán las experiencias, observaciones y demás.

Las técnicas de recolección de información son la observación participante que estará proyectada en el diario de campo y la entrevista grupal donde se generan preguntas de tipo socioculturales para entender el entorno y los factores externos a los que están sometidos los estudiantes en su cotidianidad y los conocimientos de higiene postural para así entrar en diálogos de saber. De acuerdo con Guber (2001) una antropóloga social, la observación participante como método etnográfico permite la reflexividad continua y el diario de campo constituye una herramienta esencial para consignar no sólo las actividades de las clases, también incluir percepciones propias y de los estudiantes, hacer descripciones detalladas de situaciones que aportan al conocimiento y a la transformación de la práctica y permite el análisis durante y posterior sobre lo vivido. Uno de los elementos más importantes que convergen en la Investigación Acción Educativa y la técnica de la observación es la reflexividad continua sobre su práctica, ya que tiene todos los insumos para

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

analizar sus acciones y las acciones de los estudiantes con relación a su método de enseñanza. Establecer situaciones propias de la clase como emociones, gestos y las interacciones son parte fundamental de la transformación tanto de la práctica como del aprendizaje significativo que se pretende en el proyecto.

### 10.8 Evaluación

La evaluación se hace en dos fases: la autoevaluación del docente y la pertinencia de su práctica para la generación de conocimiento útil y autónomo bajo el modelo auto estructurante; y una evaluación de los conocimientos aprehendidos y aprendidos en el aula de manera cualitativa a través de la observación del docente con la participación de los estudiantes y la observación del cambio en la higiene postural.

Tabla 2 Autoevaluación

<b>Conceptos</b>	<b>Observaciones</b>
Higiene postural Hábitos posturales Educación postural Habilidades sociomotrices Autocuidado Factores de riesgo internos y externos	
Actividades de prácticas corporales	
Observación y análisis	

Para la evaluación del grupo se consideran dos porcentajes del 50 cada uno en donde el estudiante se autoevalúa y el docente evalúa su participación en la clase.

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

Tabla 3 Evaluación estudiantes

<b>Concepto</b>	<b>Calificación</b>
Autoevaluación estudiantes	
Evaluación de participación en charlas y actividades físicas	

Las evaluaciones son de tipo cualitativas atendiendo a las perspectivas del macrodiseño, puesto que se propugna por un aprendizaje significativo a través del desarrollo de la autonomía no sólo para tomar decisiones, sino para aprehender el conocimiento que le sea útil para el resto de su vida, además se espera que a partir de las actividades los jóvenes aprendan el ideal de hombre bioético comprometido con su individualidad y comprometidos con el desarrollo de una corporeidad saludable, entendida como la interacción de su cuerpo con su medio social y la adopción de prácticas corporales saludables tanto físicas como mentales. Todo este proceso es netamente reflexivo como se insiste en la metodología, por tanto, no existe una medición cuantitativa que pueda determinar la aprehensión de conocimientos, el desarrollo de pensamiento crítico y la adopción de prácticas corporales que mejoren su corporeidad y corporalidad.

### **11. Ejecución Piloto**

#### **11.1 Micro contexto**

##### **11.1.1 Población**

La población para intervenir son los estudiantes de 10-04, jóvenes entre los 15 y 17 años de la localidad de Suba, es un grupo mixto de hombre y mujeres.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

### **11.1.2 Ámbito educativo.**

El Colegio Ramón de Zubiría se encuentra en la localidad de Suba, tiene varias sedes. La sede A ubicada en el barrio El Rincón ofrece el servicio de educación básica, secundaria y media, se fundó en 1994 y se legaliza como establecimiento educativo en 1996 Actualmente cuenta con varios grupos de estudiantes en todos los grados y a partir del 2005 implementa un plan de estudio con énfasis en biotecnología y comunicación.

La sede B localizada en Suba igualmente, inició como establecimiento educativo desde el año 1979 y en 1982 la Secretaría de Educación Distrital aprueba la oferta de preescolar y primaria y en 1999 se establece un convenio para continuar el proceso de formación en la Sede A. La sede C ubicada en el barrio La Palma ofrece el servicio de preescolar y primaria en ambas jornadas. Existen en total alrededor de 48 cursos.

(Situación real: caracterización del lugar con sus distintos aspectos de ubicación geográfica, poblacional, socioeconómica, cultural y educativa).

### **11.1.3 Aspectos educativos.**

La IED Colegio Ramón de Zubiría tiene como misión:

El colegio Ramón de Zubiría I.E.D. como Institución Educativa pública oficial, fundamenta su razón de ser en el fortalecimiento de una comunidad educativa integradora, incluyente y humanista, donde los niños , niñas y jóvenes sean capaces de amarse a sí mismos y a los demás, desarrollando competencias cognitivas, sociopolíticas, axiológicas y laborales que les permitan desde los diferentes saberes y los énfasis de comunicación y biotecnología,

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

construir su proyecto de vida para impactar su entorno natural, familiar, social y profesional (PEI, 2018, p. 2)

La visión de la institución es:

En el año 2021 el colegio RAMÓN DE ZUBIRÍA I.E.D. Será reconocido como una institución líder en la formación de personas respetuosas de los derechos humanos y del ambiente natural, gestores de una mejor calidad de vida; fundamentando su trabajo en la construcción de aprendizajes significativos bajo las políticas educativas vigentes apoyándose en la implementación de los ciclos, en los énfasis de comunicación y biotecnología como herramientas de proyección social y profesional.

Los principios institucionales son: el aprendizaje autónomo, aprendizaje convivencias y transcendencia a la comunidad; los valores que promueve la institución son la tolerancia, el respeto y la responsabilidad.

En el PEI no se encuentra información precisa sobre otros temas en el plano pedagógico y en el diagnóstico de la población en la que se circunscriben su práctica. Asimismo, no se encuentra información relacionada con el área de Educación Física.

En el Plan de Estudios mencionan el curso de EF como parte del campo de pensamiento Arte y Expresión, incluyéndose el campo de las artes como se observa en la figura 2

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## PLAN DE ESTUDIOS

CAMPOS DE PENSAMIENTO	ÁREAS	ASIGNATURAS
COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN	Asignatura hasta noveno. Área en ciclo quinto.
	HUMANIDADES	Lengua Castellana e Inglés
	INVESTIGACIÓN (EN LA EMF)	
CIENCIAS NATURALES Y BIOTECNOLOGÍA	BIOTECNOLOGÍA.	
	CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL.	Ciencias Naturales, Química y Física.
	INVESTIGACIÓN (EN LA EMF)	
TIEMPO, ESPACIO Y GRUPOS HUMANOS	CIENCIAS SOCIALES.	Geografía e Historia, Democracia y Constitución.
	EDUCACIÓN ÉTICA.	
	EDUCACIÓN RELIGIOSA.	
	CIENCIAS ECONÓMICAS Y POLÍTICAS	
FILOSOFÍA.		
PENSAMIENTO MATEMÁTICO	MATEMÁTICAS	Aritmética, Álgebra, Geometría, Estadística, Trigonometría y Cálculo
ARTE Y EXPRESIÓN	EDUCACIÓN ARTÍSTICA	
	EDUCACIÓN FÍSICA	
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	
HABILIDADES INVESTIGATIVAS	INVESTIGACIÓN	

Figura 3 Plan de estudios Colegio Ramón de Zubiría

### 11.1. 4 planta física

De acuerdo con el PEI (2018) la infraestructura de las sedes B y C cuenta con edificios que dan cobertura a 48 cursos, la sede B tiene la zona de preescolar y la de primaria con aula y espacios especializados en informática, laboratorios, zona deportiva, área administrativa, sala de profesores, entre otros. La sede C donde se genera la presente investigación cuenta con varias zonas deportivas y laboratorios para los estudiantes de secundaria y media.

### 11.1.5 Micro diseño

#### Cronograma.

Tabla 4 Cronograma

Fecha	Tema	Actividad	Objetivo
21/ AGOSTO/2019	Diagnóstico de hábitos posturales	Presentación Calentamiento Actividad física	Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

28/ AGOSTO/2019	Patrones básicos de movimiento	Calentamiento dinámico Circuitos	Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04
4/ SEPTIEMBRE/2019	Sociomotricidad Emociones e higiene postural	Movimientos de Boxeo Relación deporte/emociones El cuerpo y la sociedad	Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural
11/ SEPTIEMBRE/2019	Higiene postural	Observación y análisis de la postura Charla sobre la importancia de la postura	Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural
25/ SEPTIEMBRE/2019	Hábitos e higiene postural durante la actividad física	Calentamiento Competencias en equipos Charla sobre las prácticas corporales y la higiene postura	Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural
9/ OCTUBRE/2019	Sociomotricidad, trabajo en equipo, relaciones sociales	Calentamiento Circuitos de fuerza Cohesión y trabajo en equipo	Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros
23/ OCTUBRE/2019	Higiene postural	Calentamiento Actividades de velocidad	Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural
6/ NOVIEMBRE/2019	Autocuidado, conocimiento del cuerpo, higiene postural	Charla sobre expresión motriz Lenguaje corporal Higiene postural y salud física	Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

### 11.2 Plan de clase o sesiones.

Tabla 5 Plan de sesión 1

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia	<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez	
<b>Fecha:</b> 28/08/2019	<b>Horario:</b> 7 a 9 am	
<b>Contenidos de la sesión:</b> Presentación, Calentamiento y Actividad física		
<b>Objetivo:</b> Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04		
<b>Recursos:</b> Elementos deportivos		
<b>Intención pedagógica:</b> Diagnosticar los hábitos posturales		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
Desarrollo de la sesión		
Fase	Actividad	Desarrollo
Apertura	Charla	Se genera una charla con los estudiantes indagando por sus percepciones sobre la higiene postural y los hábitos en la rutina escolar
Modulación	Calentamiento	Calentamiento dinámico
Cierre	Circuitos	Se desarrollan circuitos de ejercicios en donde se analizan las posturas y movimientos, determinando los efectos de estos y los conocimientos deportivos de los jóvenes, se finaliza con una autoevaluación de los ejercicios

Tabla 6 Plan de sesión 2

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>	
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia	<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez
<b>Fecha:</b> 21/08/2019	<b>Horario:</b> 7 a 9 am
<b>Contenidos de la sesión:</b> Presentación, Calentamiento y Actividad física	
<b>Objetivo:</b> Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04	
<b>Recursos:</b> Elementos deportivos	
<b>Intención pedagógica:</b> Diagnosticar los hábitos posturales	

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
<b>Desarrollo de la sesión</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Apertura</b>	Presentación	Presentación del docente, de la intención pedagógica y socialización con estudiantes para conocer sus expectativas
<b>Modulación</b>	Calentamiento	Calentamiento dinámico
<b>Cierre</b>	Charla	Se generan preguntas reflexivas sobre las emociones en el deporte, el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas

Tabla 7 Plan de sesión 3

<b>Proyecto Curricular Particular</b>		
<b>Colegio Ramón de Zubiria/ Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia	<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez	
<b>Fecha:</b> 04/09/2019	<b>Horario:</b> 7 a 9am	
<b>Contenidos de la sesión:</b> Movimientos de Boxeo, Relación deporte/emociones, El cuerpo y la sociedad		
<b>Objetivo:</b> Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural		
<b>Recursos:</b> Guantes de boxeo, lazos, saco de boxeo		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
<b>Desarrollo de la sesión</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Apertura</b>	Calentamiento	Calentamiento dinámico
<b>Modulación</b>	Actividad de boxeo	Se enseñan los diferentes movimiento del boxeo y se generan actividades en parejas como simulación de un ejercicio de boxeo real

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<b>Cierre</b>	Charla	Se generan preguntas reflexivas sobre las emociones en el deporte, el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas
---------------	--------	---

Tabla 8 Plan de sesión 4

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandía		<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez
<b>Fecha:</b> 11/09/2019		<b>Horario:</b> 7 a 9am
<b>Contenidos de la sesión:</b> Higiene y hábitos posturales, salud física y mental		
<b>Objetivo:</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural		
<b>Recursos:</b> Charla en clase		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
<b>Desarrollo de la sesión</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Apertura</b>	Charla higiene postural	Se inicia la charla explicando los factores que intervienen en la postura y la importancia de la ergonomía para todas las actividades físicas y cotidianas
<b>Modulación</b>	Observación y análisis de la postura	Se generan actividades de análisis de la propia corporalidad y la influencia de las emociones y las relaciones sociales, se observan las posturas y generan debates sobre lo adecuado e inadecuado.
<b>Cierre</b>	Charla sobre la importancia de la higiene postural/dudas de los estudiantes	Se generan preguntas reflexivas sobre las emociones en el deporte, el

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

		uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas
--	--	---

Tabla 9 Plan de sesión 5

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia		<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez
<b>Fecha:</b> 25/09/2019		<b>Horario:</b> 7 a 9am
<b>Contenidos de la sesión:</b> Higiene y hábitos posturales, salud física y mental		
<b>Objetivo:</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural		
<b>Recursos:</b> Cronómetro, equipos deportivos		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
Desarrollo de la sesión		
Fase	Actividad	Desarrollo
<b>Apertura</b>	Calentamiento	Calentamiento dinámico
<b>Modulación</b>	Competencias en equipos	Se realizan competencias en equipos para fortalecer las habilidades y los hábitos posturales
<b>Cierre</b>	Charla sobre las prácticas corporales y la higiene postura	Se generan preguntas reflexivas sobre las emociones en el deporte, el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

Tabla 10 Plan de sesión 6

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia		<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez
<b>Fecha:</b> 09/10/2019		<b>Horario:</b> 7 a 9am
<b>Contenidos de la sesión:</b> Sociomotricidad, trabajo en equipo, relaciones sociales		
<b>Objetivo:</b> Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros		
<b>Recursos:</b> Cronómetro, equipos deportivos		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
Desarrollo de la sesión		
Fase	Actividad	Desarrollo
<b>Apertura</b>	Calentamiento	Calentamiento dinámico
<b>Modulación</b>	Circuitos de fuerza	Se realizan ejercicios de fuerza para definir hábitos posturales en hombre y mujeres
<b>Cierre</b>	Charla sobre cohesión y trabajo en equipo	Se generan preguntas reflexivas sobre el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas. Además se enfoca en la importancia del deporte para las relaciones sociales y el fortalecimiento de valores como el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto, la tolerancia y demás

Tabla 11 Plan de sesión 7

<b>Proyecto Curricular Particular</b> <b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Hábitos e higiene postural</b>	
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia	<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<b>Fecha: 23/10/2019</b>		<b>Horario: 7 a 9am</b>
<b>Contenidos de la sesión:</b> Higiene postural		
<b>Objetivo:</b> Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural		
<b>Recursos:</b> Cronómetro, equipos deportivos		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
<b>Desarrollo de la sesión</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Apertura</b>	Calentamiento	Calentamiento dinámico
<b>Modulación</b>	Ejercicios de velocidad	Se ejecutan ejercicios de velocidad en diferentes modalidades teniendo siempre en cuenta la postura para antes y durante las carreras
<b>Cierre</b>	Charla sobre cohesión y trabajo en equipo	Se generan preguntas reflexivas sobre el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas.

Tabla 12 Plan de sesión 8

<b>Proyecto Curricular Particular</b>		
<b>Colegio Ramón de Zubiría/ Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Hábitos e higiene postural</b>		
<b>Tutor:</b> Jairo Velandia		<b>Profesor:</b> Eduardo Apraez
<b>Fecha:</b> 06/11/2019		<b>Horario:</b> 7 a 9am
<b>Contenidos de la sesión:</b> Autocuidado, conocimiento del cuerpo, higiene postural		
<b>Objetivo:</b> Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros		
<b>Recursos:</b> Charla		
<b>Intención pedagógica:</b> Fomentar el autocuidado, la sociomotricidad, el trabajo en equipo, el manejo de las emociones		
<b>Estrategias metodológicas:</b> observación participante, reflexividad, conversación, preguntas orientadoras, actividades pedagógicas		
<b>Desarrollo de la sesión</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Apertura</b>	Charla sobre expresión	Se presentan las clases de

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

	motriz	motricidad, la corporalidad, y la importancia de la motricidad en la expresión de las emociones
<b>Modulación</b>	Debate sobre lenguaje corporal	Se realizan preguntas sobre el lenguaje corporal, sobre los conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones y la importancia de la corporalidad en la generación y transmisión de valores
<b>Cierre</b>	Charla final sobre higiene postural	Se generan preguntas reflexivas sobre el uso adecuado de la postura para evitar dolores y los hábitos saludables para cuidar espalda, cuello, pecho, articulaciones en las muñecas y otras áreas del cuerpo involucradas.

### 12. Análisis de la Experiencia

La experiencia del Proyecto fue muy significativa en el inicio de la formación docente, en este proceso se generaron diversidad de situaciones que son importantes establecer como futuro educador, la práctica genera nuevas experiencias no contempladas enriqueciendo más el espectro de la práctica y dejando de lado otros aspectos que si bien pueden ser útiles para la práctica de otros, en esta no lo fue y eso hace parte de la interacción con los otros, con culturas y con personalidades que viven en contextos y situaciones diferentes.

En el aspecto formativo, no hubo muchas transformaciones de fondo, se pudo vislumbrar que la práctica docente del educador actual es efectiva y los jóvenes se han forjado en conocimientos sobre patrones de movimiento que han asombrado enormemente este proceso investigativo, si bien se creía una transformación integral, se pudo vislumbrar que los jóvenes son conscientes de sus

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

capacidades, habilidades y competencias corporales y hacen buen uso de los conocimientos adquiridos en los diferentes movimientos involucrados.

Sin embargo, existe un trasfondo social y emocional que fue muy importante observar para el propósito de la investigación y que puede ser un derrotero para desarrollar propuestas de intervención y de transformación en los jóvenes como un aporte para mitigar los daños de las actividades cotidianas en el cuerpo humano. El currículo de EF no puede centrarse sólo en la práctica corporal, debe trascender y dar elementos de valor y aprendizajes significativos para la vida.

### **12.1 Aprendizajes como docente**

En el presente apartado haré la presentación de los resultados en esta exploración piloto que se realizó en la IED Ramón de Zubiria en la ciudad de Bogotá DC, a partir de las acciones pedagógicas, humanísticas y disciplinares que se presentaron en todo el proceso de la intervención y como esta se relaciona con mi parte teórica del documento PCP.

El diario de campo fue muy importante para la reflexión docente, a través de las consignas diarias el docente pudo vislumbrar que los objetivos de su práctica pudieron cumplirse, sin embargo, es importante aprender de los errores y de los conflictos que se puedan derivar de las relaciones entre docente y estudiantes. La etapa de la juventud es emocional y esto exige tener tacto con los jóvenes a la hora de implementar una relación horizontal y exigir que se cumplan las actividades requeridas por el docente.

El docente aprende de la práctica con las realidades sociales de los jóvenes, cada uno de ellos es un mundo diferente y tienen concepciones diferentes sobre el cuerpo, aunque se observa que cumplen adecuadamente sus ejercicios, todos proyectan diferentes emociones y provocan diversidad de relaciones en el contexto del aula.

Se aprende entonces del manejo de los estudiantes y de la posibilidad de transformar sus ideas entendiendo sus concepciones y su entorno social y familiar, la EF no debe desligarse de esto

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

y no debe estar ausente en estos procesos de reconocimiento del contexto social y de los valores que deben ser transmitidos para mejorar la calidad de sus vidas en todos los ámbitos.

Tabla 13 Resultados Autoevaluación

Conceptos	Observaciones
Higiene postural Hábitos posturales Educación postural Habilidades sociomotrices Autocuidado Factores de riesgo internos y externos Patrones básicos de movimiento	Se cumplió a cabalidad con los contenidos, se abordaron en las clases todos los temas con la posibilidad de debatir con los estudiantes sin adentrarse a preceptos teóricos que pudieran desviar la intención del docente que es tácita: la transformación y para ello es necesaria la generación de un conocimiento colectivo y práctico de manera que los estudiantes comprendan las consecuencias de inadecuados hábitos posturales y así mismo, con la práctica que los jóvenes entiendan cómo el cuerpo refleja las emociones a través de la postura.
Patrones básicos de movimiento: fuerza, velocidad, trabajo en equipo	Las actividades físicas son importantes para diagnosticar y analizar los movimientos inadecuados a través de la práctica constante.
Observación y análisis	El docente cumple con su propósito de observar y analizar en el marco de esta investigación los hábitos posturales en conjunto con la corporalidad y los principios de sociomotricidad y bioética para generar hábitos saludables y valores como el autocuidado.

Ahora bien, una de las metas trazadas era observar y analizar las posturas corporales viciadas y no viciadas en pro de una vida saludable y en pro de un ser bioético y sus principios de beneficencia y no maleficencia, donde la relación con el mismo cuerpo y el de los otros juegan un papel de interacción social, cultural, política y económica en el desarrollo de la vida en este siglo XXI.

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

En las actividades que presentadas en todas las fases de la clase se determinan varias condiciones de posturas corporales en el grupo y estas bajo la mirada de los patrones básicos de movimiento tales como las locomotoras, no locomotoras y manipulación de objetos para desarrollar cada tarea. En las actividades de trabajo de grupo se identifican varias acciones y relaciones entre los integrantes del grupo, en las cuales las relaciones de poder, como establece Foucault, se evidencian de una forma notoria, ya a que los más fuertes tendían a ser los líderes en muchas de las actividades de exigencias motrices de corte físicas exigentes, tales como la fuerza y la velocidad. Aunque en la parte de habilidades, más de un aspecto táctico y técnico, las destacadas eran las mujeres y su función era de planear y ayudar a el grupo a la realización de la actividad.

Al final en cada retroalimentación se evidencian procesos de reflexión por parte de los estudiantes en tanto al conocimiento de la importancia de la actividad física en sus vidas y la importancia de su cuerpo y del otro en la naturaleza o el mundo que los rodea.

### **12.2 Incidencias en el contexto y en las personas**

El docente reconoce el contexto sociocultural en el que está inserta la institución, por tanto, identifica las principales problemáticas que flagelan tanto a los jóvenes como a todos los ciudadanos; la localidad de Suba presenta problemáticas de violencia e inseguridad como consecuencia de la delincuencia común y algunos índices de vulnerabilidad. Desde la primera experiencia, se denota interés por los estudiantes en aprender un tema práctico y útil en sus actividades cotidianas, además demuestran interés por reconocer la importancia de la corporeidad para proyectar emociones, es un tema de curiosidad inherente a la edad, a sus procesos de construcción de la personalidad y autoestima.

Es un grupo abierto, interesado, reflexivo y consecuente, acata las indicaciones del profesor, aprenden con facilidad los ejercicios prácticos. Los jóvenes tuvieron durante las actividades buenas

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

posturas corporales, realizaron los movimientos adecuadamente y se veía que estaban saludables, no hay evidencia de enfermedades como la obesidad o cualquier lesión que impidiera la ejecución de cada ejercicio propuesto. En algunos momentos se evidencia que adoptan posturas inadecuadas en momentos estáticos o en el mobiliario, pero fueron mejorando con el paso de sesiones.

En general, los estudiantes adoptan buenas prácticas corporales, sin embargo, durante este proyecto no se tenía como propósito transformar su postura, sino que comprendieran la importancia de los hábitos y la higiene postural para sus vidas y dejarlos reflexionar autónomamente sobre este tema para que influyera en su concepción sobre el cuerpo y lo que puede proyectar a la sociedad.

Se evidencia que los estudiantes practican valores como el respeto y la tolerancia tanto en el ejercicio físico como en el aula, son valores importantes puesto que permite que cada uno pueda ser libre en su corporalidad y pueda desarrollar sus propias habilidades e ideas.

Con la clase de boxeo se pudo evidenciar que, esta disciplina se les da muy bien, ya que tienen buenos gestos técnicos en cuanto a el deporte, hay buen balanceo y movimientos de destreza para acercarse al contrincante y que en actividades como estas, los integrantes del grupo se predisponen de una manera muy satisfactoria.

El en análisis sobre higiene postural se pudo evidenciar que son saludables, en general son cuidadosos con su cuerpo, a pesar de que en algunas ocasiones pueden ser algo toscos y reflejar hostilidad, son momentos espontáneos que deben trabajarse a través del diálogo.

### **12.3 Incidencias en el diseño**

Se considera que el diseño del proyecto fue apropiado puesto que no se trataba de cargar en contenidos teóricos sino en evidenciar la práctica docente como un proceso de diálogo y reflexividad sobre la vida y la salud de los estudiantes; en este sentido, las actividades combinaron acciones propias de la Educación Física y la perspectiva auto estructurante que fue significativa para enseñar temas que involucran la vida y el bienestar de cada uno de ellos. Se espera continuar con esta práctica

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

transformadora en la formación como educador para generar conocimientos significativos en los estudiantes y evitar los conocimientos instrumentales que no aportan al desarrollo de la personalidad y al pensamiento crítico.

### **12.4 Recomendaciones**

- Se recomienda generar este tipo de proyectos en todos los grados y ampliar las actividades para toda la vida, y así tener mejores resultados en la práctica transformadora.
- Es importante que las actividades de sociomotricidad y hábitos posturales se lleven al hogar a través de la integración de padres para que los niños y jóvenes tengan cambios significativos.
- La combinación de práctica y charlas enriquecen el aprendizaje y permiten que los jóvenes se expresen desde su corporalidad y desde sus ideas.
- Importancia de la bioética en todos los procesos de la dimensión humana integral (física, social, espiritual, emocional e intelectual).
- Profundizar desde la EF conceptos como la higiene postural y el autocuidado, sin dejar de lado una adecuada ergonomía, para la protección del cuerpo.
- Promover la EF desde primaria, ya que es fundamental para impactar de una mejor manera el cuerpo desde sus etapas de maduración a nivel motriz y sensitiva.
- Reconocer de manera constante la importancia de los aspectos fundamentales en los que se enmarca esta sociedad del siglo XXI, fundamental en el individuo-sociedad-especie.

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## 13. Referencias

- Acuña, C. & Torres, E. (2016) Higiene postural en las aulas. Trabajo de grado, Facultad de Enfermería, Universidad de Valladolid, España.
- Ausubel, D. P., Novak J. D. y Hanesian, H. (1983) Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo .México: TRILLAS
- Bauman, Z (1999) La modernidad líquida. México: Fondo de Cultura Económica
- Cárdenas, J., y Guevara, L. (2002). Fundamentos de Educación Física para preescolar y básica. Facultad de Educaron VUAD.
- Cárdenas-Bejarano I, Ortiz-Lozano M, Pacheco-Ramos G. (2016). Caracterización de las variables que influyen en la actitud postural en los estudiantes del Colegio Siervas de San José. Revista Española de Educación Física y Deportes, 413, 55-75
- Chacón, F., Ubago, J., La Guardia, J., Padial, R., & González, M. (2018) Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática. Retos, 34, 8-13.
- De la Cruz, E., Pino, J. (s.f) Condición física y salud. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Duch L. (2008). Antropología simbólica y corporeidad cotidiana. Cuernavaca, Morelos. Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias/UNAM
- Duran, C., Levega, P., Planas, A., Muñoz, R., & Pubill, G (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. Apunts Educación Física y Deportes, (117),23-32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5516/551656904002>
- Fernández-Río, J., Calderón , A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. Revista MovinCienti. 10(1), 29-33.
- Ferro, María, Molina Rodríguez, Luzcarín, & Rodríguez G, William A. (2009). La bioética y sus principios. Acta Odontológica Venezolana, 47(2), 481-487. Recuperado de 2020, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-63652009000200029&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029&lng=es&tlng=es).
- González, A. & González, C. (2010) Educación física desde la Corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud, 15 (2), 173 – 187

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

- González, J. (2001) El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. Revista cuestiones (15). Recuperado de: [http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/15/art\\_16.pdf](http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/15/art_16.pdf)
- Guber, R. (2001) La etnografía: Método, campo y reflexividad. Buenos Aires: Editorial Norma.
- Herazo, Y., García, F. & Viana, M. (2014) Conocimientos y prácticas sobre hábitos posturales en estudiantes de un colegio público de Barranquilla. Propagación de Ondas en el Atlántico. Recuperado de: [http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2779/Cap\\_3\\_EstilosdeVida\\_Saludable.pdf?sequence=7&isAllowed=y](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2779/Cap_3_EstilosdeVida_Saludable.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Hernández, R., Fernández, C & Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. México: McGraw Hill
- Jiménez, a. Y. & Ledesma, f. (2018). Técnicas de interacción sociomotriz en el desarrollo de la expresión corporal en estudiantes de primaria. Revista Científica de Educación – EDUSER, 5(1), 55 – 62. Doi: <http://dx.doi.org/10.18050/RevEduser.v5n1a2>
- Kail, R. V.; Cavanaugh, J.C. (2011). Desarrollo Humano: una perspectiva del ciclo vital. Ed. Cengage Learning, Quinta edición México
- Latorre, A. (2005) La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. España: Editorial Graó
- López, P. (2001) Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Luna, E. (2012) El deporte y la ergogenia: Una mirada desde la bioética. Rev. Med. Clin. Condes, 23(3) 349-354.
- Martín, J.. (2016) Higiene postural en edad escolar. PublicacionesDidacticas.com (71), 81-88.
- Ministerio de Educación Nacional (2016) Educación en Colombia. Bogotá: OECD
- Morales, E. (2008). Desarrollo humano y sexualidad. México: Subsecretaria de servicios educativos para el D.F.
- Moscovici, S. (1991) Conciencia social y su historia. Culture and Psyrhology 4 (3) Recuperado de: [http://dcsh.izt.uam.mx/cen\\_doc/cede/POLIS/1999/Polis-1999-161.pdf](http://dcsh.izt.uam.mx/cen_doc/cede/POLIS/1999/Polis-1999-161.pdf)
- Nova, A. (2015) Formación en hábitos posturales para el autocuidado desde la educación física. Trabajo de grado, Licenciatura en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional, Facultad De Educación Física, Bogotá D.C.
- Ohashi, W. (1991) Cómo leer el cuerpo: Manual de diagnosis oriental. Argentina: Ediciones Urano.

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

- Organización Mundial de la Salud (2004) Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Francia: Organización Mundial de la Salud
- Palastanga, N., Field, D., & Soames, R. (2000) Anatomía y movimiento humano. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Pazos, J. M. y Aragunde, J. L. (2000). Educación postural. Barcelona: INDE. 9-12; 29-38; 41-47; 51-56
- PEI (2018) Proyecto Educativo Institucional. Bogotá: Colegio Ramón de Zubiria.
- Peña, D. (2014) Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la actividad física planeada en los estudiantes del ciclo 4 del curso 401 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna. Facultad de ciencias de la educación Lic. En educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes Bogotá, Universidad Libre de Colombia, Bogotá.
- Ramírez, E. (2009) Aportes De La Investigación-Acción Educativa En La Enseñanza de Las Ciencias Básicas. Entre Ciencia e Ingeniería, 3 (6),60 – 71. Recuperado de: <http://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/entrecei/article/viewFile/2010/1918>
- Ramos de Balazs, A. López de D'Amico, R. & Guerrero de Hojas, G. (2014) Educación física y su relación con la salud en la formación integral. experiencia desde el contexto educativo en Venezuela. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte 9 (2).
- Sanmartín, D. (2017) Corporalidad, corporeidad, corpósfera. Revista de Investigación y Pedagogía del Arte (3).
- Souto, S. (2007) Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. HAOL, (13), 171-192.
- Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado: una habilidad para vivir. Manizales: Universidad de Caldas
- Urbina, E.; Sainz de Baranda, P. y Rodríguez-Ferrán, O. (2010). Instrumento de evaluación sobre higiene postural: opinión del profesor de Educación Física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 10 (40), 630-651. Recuperado de: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artinstrumento187.htm>
- Veeduría Distrital (2019) Suba: Ficha Local. Bogotá: Veeduría Distrital. Recuperado de: <veeduriadistrital.gov.co/sites/default/files/files/Ficha%20Local%20Suba.pdf>
- Vidal, A. (2016) La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. EmásF Revista Digital de Educación Física, 7 (38).

## **TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES**

Zagalaz, M., Moreno del Castillo, R., & Cachón, J. (2013). Nuevas tendencias en la Educación Física. Contextos Educativos. Revista de Educación, 0(4), 263-294. doi:<https://doi.org/10.18172/con.497>

Zaleta, L. (2013) Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años de Ciudad del Carmen (México). Trabajo de doctorado, Facultad de Ciencias de la Educación de Granada, Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal, Universidad de Granada, México.

Zubiria, J. (2006) Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante. Bogotá: Aula Abierta

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## 14. Apéndices

### Apéndice A. Diario de campo sesión 1

<b>Diario de Campo</b>	
<b>Fecha 21/ AGOSTO/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 1</b>
<b>Objetivo</b> Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Ahora bien, para esta primera sesión, será una sesión de diagnóstico y reconocimiento con el grupo.</p> <p>Llegué a la sesión a las 6.40, con toda la disposición y con muchas expectativas, ya que es prácticamente mi primera práctica docente.</p> <p>Saque el material, lo organicé de tal manera que todo quedase listo para las primeras actividades propuestas.</p> <p>El profesor Jairo Velandia cuando iban llegando, hacia el llamado a lista.</p> <p>Mi profesor y tutor del PCP (Jairo Velandia) me dio entrada, presentándose como el profesor a cargo de la fecha en adelante para el espacio de educación física.</p> <p>Me presente, y hable un poco de mí y de mi proceso educativo a lo largo de la universidad, luego a esto dividí el grupo en tres para llevar a cabo mi planeación de clase.</p> <p>Empecé con calentamiento de articulaciones, y todo esto se dio en un ambiente de actividades dinámicas.</p> <p>Seguido a esto según los grupos que conformaron, les indique que ese grupo se mantendría hasta el final del año, para llevar a cabo una disputa de puntos que se lograban cada que hicieran una actividad.</p> <p>Se llevaron a cabo 4 actividades en la 1 y 35 minutos de la sesión.</p> <p>Es ambiente ameno, con buena disposición del grupo.</p>	<p>Previamente se debe hablar del contexto del barrio, y este me queda un poco fácil de hacer puesto que he vivido en este barrio casi toda mi vida, el barrio el rincón es de varios problemas de convivencia con respecto a la delincuencia común.</p> <p>Esta primera sesión me dejó muchas experiencias, que considero que serán vitales para mis otras intervenciones con el grupo.</p> <p>Es un grupo que se deja trabajar muy bien.</p> <p>Logre determinar que las posturas del grupo son muy eficaces, ya sea porque se dio mediante la competencia, que todos querían sobresalir, pero dentro de las actividades de nota una buena actitud corporal.</p> <p>Salvo algunas excepciones de estudiantes que esperaban entrar a las actividades. Esto me da la experiencia que debo poner tareas mientras esperan su turno en las actividades o bien actividades son de todos estén inmersos.</p> <p>En general me voy con muchas expectativas, pero con la certeza que los chicos en relación a su cuerpo y a su entorno tienen buenas prácticas corporales.</p>

# TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

## Apéndice B. Diario de campo sesión 2

<b>Diario de Campo</b>	
<b>Fecha 28/ AGOSTO/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 2</b>
<b>Objetivo</b> Diagnosticar las posturas corporales viciadas y no viciadas de los jóvenes de 10-04	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Registro de la intervención</p> <p>Llegué a la sesión a las 6.40</p> <p>Me encontré primeramente con mi tutor, y me dio la indicación que llamara lista en el salón, que se alistarán (ropa cómoda), y salieran a el patio.</p> <p>Hice el respectivo saludo y se repartieron en los grupos indicados hace 8 días.</p> <p>Cada grupo o trjo la tarea de su insignia y su nombre.</p> <p>El calentamiento dirigido fue dinámico y se notó el cambio de temperatura corporal, ya que hay que decir que hace mucho frio a esa hora en la ciudad.</p> <p>Luego dispuse todas mis actividades donde todos los participantes intervinieran, tipo circuitos.</p> <p>Realice 5 actividades enfocadas hacia los patrones básicos de movimiento.</p> <p>Las posturas corporales en las actividades eran acordes lo que pedían las actividades, andar, caminar, atrapar (...) entre los demás patrones básicos</p> <p>En momentos donde se debía saltar note que se tenía un buen gesto técnico, sus movimientos eran certeros y acorde a la salud son muy eficaces puesto que no excedían en cuanto a los rangos de movilidad</p> <p>Un estudiante fue sin ropa de cambio, mi tutor me indicó que si yo consideraba que no participara era mi autonomía, por ende, decidí no dejarlo participar, y el joven con una actitud grosera me respondió que no le importaba, yo solo se lo comente a mi tutor al final de la clase... él lo llamo y hablo con él</p> <p>Terminó la sesión luego de una duración de la clase de 1 hora con 40 minutos.</p> <p>En la retroalimentación con el profe nos enfocamos en determinar conductas motrices, en lo que coincidimos que se dan de una buena manera y son capaces de realizar cualquier actividad, gracias a su acerbo motriz.</p> <p>Su indicación para seguir es que en la otra sesión siguiera mirando los patrones básicos de movimientos y estos teniendo como incidencia a</p>	<p>Se observa un buen acerbo motriz por parte del grupo.</p> <p>Algunos estudiantes más introvertidos eran capaces de ejecutar movimientos de gran factura y respetando su cuerpo y el de los demás.</p> <p>Lidiar con un comportamiento desafiante hacia mí, fue un factor que influyó mucho en la sesión, realmente nunca pensé que llegase a pasar, como reflexión me queda, en la otra sesión hablar con él. Como me indico mi tutor.</p> <p>Al momento de saltar debo admitir que quedó impresionado, se maneja muy bien esta destreza en el grupo.</p> <p>Según lo que pregunte el profesor, era que ellos son muy hábiles en el voleibol.</p> <p>Dia de mucho aprendizaje en cuanto a mi quehacer en el contexto que se desarrolla la clase.</p> <p>Mucho que aprender y reflexionar...</p>

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

un hombre bioético y un hombre saludable.	
---	--

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

### Apéndice C. Diario de campo sesión 3

Diario de Campo	
<b>Fecha 4/ SEPTIEMBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 3</b>
<b>Objetivo</b> Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Hoy se llevará a cabo la 3ra intervención, tenía planeada una sesión en el patio y esta no podrá darse ya que el clima no nos favoreció.</p> <p>Así que el paso a seguir es usar en plan b que tengo dispuesta para realizar en el aula de clase.</p> <p>A esta sesión llego aproximadamente la mitad del grupo, tal vez por el clima o por motivos que no puedo determinar.</p> <p>Se llamo lista como era habitual.</p> <p>La clase giro en torno a desafíos a través de guantes de boxeo.</p> <p>Empezó la clase, algunos motivados por participar, otros a la expectativa.</p> <p>Se hicieron varios duelos donde el factor emocional daba mucho peso y se sentía en el ambiente las emociones que daba cada golpe hacia el otro contrincante.</p> <p>Ya finalizada la sesión me despedí, hice una retroalimentación al grupo y agradecí por su compromiso hacia la clase, les hable acerca de la importancia de su cuerpo en relación al medio y al otro.</p> <p>Tenían ideas muy generales acerca de sus movimientos, y muchos llegaron a la conclusión de que su acervo motriz es dado por su buena educación física en todo su proceso académico.</p>	<p>En la intervención de hoy, quedo con la satisfacción que saque adelante la clase, a pesar del mal clima.</p> <p>Ya que la clase giro en torno al boxeo pude determinar varias cosas, 1. Esta disciplina se les da muy bien, ya que tienen buenos gestos técnicos en cuanto a el deporte 2. Hay buen balanceo y movimientos de destreza para acercarse al contrincante 3. En actividades como estas, los integrantes del grupo se predisponen de una manera muy satisfactoria.</p> <p>El la retro alimentación se evidencia que de una u otra forma que la mayoría son conscientes de su cuerpo y de la importancia de una vida saludable con respecto al movimiento corporal que realizan en el diario vivir.</p>

### Apéndice D. Diario de campo sesión 4

Diario de Campo	
<b>Fecha 11/ SEPTIEMBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 4</b>
<b>Objetivo</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Hoy se inicia la clase con lo habitual de llamado a lista y disposición del grupo con ropa cómoda para las actividades.</p> <p>Hoy el grupo si estuvo en su totalidad, así que se repartieron en los tres grupos de la primera</p>	<p>Me di cuenta en esta sesión, seguir ratificando las buenas actitudes corporales en medio de la clase y fuera de ella.</p> <p>Sn chicos saludables en cuanto a su higiene postural.</p>

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<p>intervención. Se llevaron a cabo 5 actividades en la sesión Los estudiantes estaban algo dispersos ya que tenían varias actividades para otras áreas, y el profe me ayudo a concentrar la atención y dirigirlos. Ya cuando hable con ellos llegamos a un acuerdo para que ellos tuviesen tiempo de terminar lo que estaban haciendo A esto todos respondieron bien y pude evidenciar mi objetico de los patrones básicos con respecto a las actividades propuestas. Ellos terminaron, dispuse a despedirme y como fue pactado les brinde parte del espacio para que lo utilizaran como quisieran. El chico que en dos sesiones atrás fue grosero, se acercó a mí y de una manera tímida, me pidió disculpas por lo sucedido semanas atrás. Le respondí que no volviera a pasar que diera todo de él, y que conmigo contara siempre si tenía algún problema.</p>	<p>Y se ve la habilidad de cada patrón de movimiento al cual examiné. Me queda como la sensación de seguir indagando para determinar ciertos comportamientos y expresiones de los chicos, ya que siempre tienden a ser como sesiones anteriores algo toscas. Con respecto al joven que fue grosero conmigo, fue gratificante ver cómo fue reflexivo el joven y fue el estudiante que lidero la clase y me ayudaba con el orden de los demás. Su cambio fue significativo.</p>
--	---

### Apéndice E. Diario de campo sesión 5

<b>Diario de Campo</b>	
<b>Fecha 25/ SEPTIEMBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 5</b>
<b>Objetivo</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>La sesión de hoy empezó a las 7.10 ya que no llegaban la mayoría del grupo. Ya todos dispuestos después del llamado a lista, y cambiados para la clase. Dirigí como es habitual un calentamiento como es debido, siendo este dinámico. Las actividades centrales giraron en torno a 4 competiciones en el cual dos equipos se destacaron y el otro grupo no se desempeñó de igual forma ya que faltaron 3 integrantes. Pero todo se dio de la manera habitual, habitual en cuanto a los eficaces movimientos que se realizaban, los patrones en este grupo se ven de una buena manera. Es notorio ver a lo largo de estas semanas que su postura corporal es adecuada Al reunirlos y hablarles acerca de la importancia de sus prácticas corporales, como se dio en una sesión pasada muchos ya tenían noción del tema y otros que aportaban desde su vida cotidiana, y les insistí en las buenas posturas corporales que beneficiarían su vida en corto, mediano y largo plazo.</p>	<p>Hoy me di cuenta el uso del tiempo de cada sesión es fundamental para todos los propósitos que tengo en cada clase. El grupo se dispersó por momentos, pero con el cambio de actividades se lograba reiterar el compromiso hacia la clase. Sigo reafirmando las buenas posturas corporales, dentro y fuera de la sesión. Mi tutor me da varias herramientas de comprensión en cuanto al contexto. Logro entender el por qué se dan cierto tipos de actitudes por parte de algunos estudiantes, que tienen a ser conflictivos.</p>

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

Retro alimentación del profesor en cuanto a mi proyecto y salida del plantel educativo	
--	--

### Apéndice F. Diario de campo sesión 6

Diario de Campo	
<b>Fecha 9/ OCTUBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 6</b>
<b>Objetivo</b> Planificar actividades didácticas para incentivar la higiene postural	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Registro de la intervención</p> <p>El día de hoy se llamó a lista. Se organizaron de a dos equipos ya que han faltado muchos estudiantes.</p> <p>Se hizo el calentamiento, una charla previa de las actividades que realizaríamos.</p> <p>Se llevaron a cabo 4 actividades que en el rango de tiempo de la clase se lograron de manera efectiva.</p> <p>Los hombres fueron fundamentales para las actividades ya que se trataba de una serie de circuitos donde la fuerza era la capacidad primordial.</p> <p>El trabajo en equipo se daba por intermitencias, ya que por el ánimo de terminar de primeros, dejaban atrás a los pocos hábiles.</p> <p>En la siguiente actividad el factor de agilidad mental fue la primordial y ya se veía la cohesión en los equipos para armar al figura que se les pedía.</p> <p>Al terminar la sesión como es costumbre me despedí y le solicité algunos estudiantes a llevar el material</p> <p>Después retroalimentación el profesor acerca de mi proyecto.</p>	<p>Reiteración de las posturas corporales en los estudiantes.</p> <p>La capacidad de la fuerza por parte del grupo es adecuada para tareas sencillas y complejas dentro y fuera de las aulas.</p> <p>El trabajo en equipo entre estudiantes hábiles y no hábiles se evidencia en actividades de agilidad mental</p> <p>Me dejo la experiencia de también incluir a algunos chicos del salón, pidiéndoles que lleven el material o que me ayuden a demás actividades, tengo la sensación de que se sienten incluidos, y trabajan mejor y más motivados.</p>

### Apéndice G. Diario de campo sesión 7

Diario de Campo	
<b>Fecha 23/ OCTUBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 7</b>
<b>Objetivo</b> Establecer acciones pedagógicas para la orientación en la salud física y mental a través de la higiene postural	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Registro de la intervención</p> <p>Hoy llegue a la institución a las 6.50, me dispuse a saludarme con mi tutor comentarle que tenía planeado para el día de hoy, seguido a eso saque el material y lo dispuse en mi área de trabajo.</p>	<p>En esta sesión pude constatar el compromiso de unos y otros en el espacio, y pensando en una evaluación que hare en la próxima sesión, se verá reflejada.</p> <p>En cuanto a sus posturas corporales como es</p>

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<p>Llamé lista, y di las primeras indicaciones al grupo, sobre la primera actividad de velocidad que iba a realizar.</p> <p>En esta sesión faltaron 12 personas, esto se debe a que el año académico esta por culminar y varios estudiantes optan por no presentarse ya que han pasado sus espacios académicos.</p> <p>Ya en el patio se realizaron 4 actividades enfocadas en la velocidad de reacción de los estudiantes, todo transcurrió como sesiones atrás, mucha disposición por parte de los chicos.</p> <p>Al momento de terminar les brinde 30 minutos del espacio ya que me dijeron que iban hacer unos trabajos de recuperación.</p> <p>Seguido a eso algunos otros del grupo hicieron tareas motrices que llamaron mi atención, unos jugaban microfútbol, y debo decir que, con gran factura de movimientos hacia este deporte, otros jugaban twister, que desde mi proyecto pude visualizar las posturas en este, pude observar la facilidad en extender, contraer, abducir y aducir sus extremidades.</p> <p>Ya terminada la sesión, me senté con el profesor y me dijo que si había visto a los chicos del twister, y me dio más indicaciones para la siguiente sesión ya que se trataba de la última, también con respectos relacionados al documento final.</p>	<p>habitual se desarrollaron bajo la correcta actitud corporal.</p> <p>Sigo confirmando su buena actitud hacia mis actividades, algo que es gratificante.</p> <p>Hablo con alguno de los chicos y les ha parecido muy favorable cada sesión.</p> <p>Y diré un comentario textual “profe en esta clase y a esta hora quedamos bien motivados para el resto del día, que nos toca en salones”</p> <p>Esta experiencia cada vez me deja más y más enseñanzas del quehacer docente</p>
---	--

### Apéndice H. Diario de campo sesión 8

Diario de Campo	
<b>Fecha 6/ NOVIEMBRE/2019</b>	<b>Hora 7 am</b>
<b>Lugar SUBA (RINCON) LOCALIDAD 11</b>	<b>Sesión 8</b>
<b>Objetivo</b> Implementar actividades lúdicas para el reconocimiento de la sociomotricidad, el autoconocimiento corporal y el cuidado de los otros	
<b>Intervención</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Hoy llegue faltando 20 para cuadrar mi última sesión, con nostalgia y muchas preguntas.</p> <p>Es la última sesión ya que el año escolar como tal culmina. Contrario a las semanas anteriores asistieron en su gran mayoría.</p> <p>Llamé lista y les di unos papeles el cual tenían que ver con la realización de las actividades.</p> <p>Hoy se enfocó todo en la expresión motriz bajo la mímica en resaltar el lenguaje del cuerpo con sus movimientos naturales y saludables para el cuerpo.</p> <p>Una vez terminadas las 3 dinámicas, junté el grupo y les dije que era la última vez que nos encontrábamos, les di las gracias. Y les solicite que a medida que los llamara se acercara uno por uno para la nota final del espacio.</p>	<p>En esta última sesión me dejo varias intrigas y varias sensaciones, me sentí muy bien bajo a mi rol.</p> <p>Sentí el apego de varios de los chicos, vislumbro que esta emocionalidad es propia del carácter humano que todos poseemos.</p> <p>Me gustó mucho hacer la practica en el contexto en el que crecí.</p> <p>El tutor me brindo muchas herramientas para salir avante en cada sesión.</p> <p>Y pude observar y analizar lo que esperaba, las posturas corporales saludables bajo actividades potenciando los patrones básicos de movimiento.</p> <p>En este grupo hay gran calidad en cuanto a una vida saludable de sus movimientos.</p> <p>Queda mucho por aprehender, pero esta</p>

## TRANSFORMACIÓN HÁBITOS POSTURALES

<p>Seguido a eso llamé uno por uno, y use la autoevaluación como método para esta evaluación, también bajo mis criterios de participación yo otorgue el 50% de la nota final. Una vez terminado esto me senté con el profesor, me dijo que nociones y sensaciones tuve con respecto a las intervenciones, le dije que me sentí muy bien, a pesar de ser mi primera experiencia en un grupo, y quedando pendiente las correcciones finales del documento</p>	<p>experiencia fue muy gratificante.</p>
---	--