



Universidad del Bío-Bío
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia.

Estrategias metodológicas utilizadas en escuelas municipalizadas promotoras de estilos de vida saludable en los niveles de transición, Chillán.

PROFESORA GUÍA: Sra. Carmen Mena Bastías.

ALUMNAS: Patricia Arias Bravo.

Daniela Balladares Campos.

Francisca Calderón Solís.

Daniela Cofré Palavecino.

Nicole Henríquez Friz.

CHILLÁN, CAMPUS LA CASTILLA, DICIEMBRE, 2009

Agradecimientos:

Agradecemos a las siguientes personas que nos apoyaron en este proceso:

Profesor Alexis Rebolledo, por estar siempre disponible, gracias por tenernos paciencia y pasarnos una y otra vez los documentos que le solicitamos.

A nuestras cinco familias hermosas, que han soportado nuestros momentos de tensión y que, en definitiva, han sido el pedestal fundamental en estos años de Universidad y desde que nos vieron nacer. Cada persona que la compone tiene un lugar único y especial dentro de nuestras vidas y por eso no se despojarán nunca de ellas.

A nuestra profesora Guía de Tesis, la Sra. Carmen Mena por su incondicional apoyo en la realización de esta investigación y al tío Gerardo Cofré que nos ayudo con la redacción y los tiempos verbales de la investigación.

Daniela Cofré Palavecino

Agradezco a mi mamá por acoger a mis amigas cada vez que trabajamos en la casa y apoyarnos mientras trabajábamos. Además por aguantarme todas las mañan que me daban cuando algo no funcionaba.

Francisca Alejandra Calderón Solís

Agradezco a mi madre, mis hermanos y a mi novio por apoyarme en esta etapa que está finalizando, y que da comienzo a un nuevo periodo que es la de una "profesional". Muchas gracias a todos y los amo.

Patricia Arias Bravo

Agradezco a mi mamá, papá, a mi pololo y sus padres por su comprensión, compañía y apoyo en todos los momentos de mi carrera. A mi hermano Germán que desde el cielo sigue mis pasos.

Daniela Balladares Campos

Primero que todo agradezco a Dios, a mi madre, padre, hermana y novio por su apoyo en esta etapa de mi vida, la cual hoy en día esta terminando. Pero hoy agradezco con especial amor al amor de mi vida, mi hijo Sebastián, quien me ha dado la fuerza para seguir adelante.

Nicole Henríquez Friz

Agradezco a Dios por darme la fuerza necesaria para terminar esta etapa de mi vida y estar siempre junto a mí. En especial agradezco a mi pololo por apoyarme en los momentos más difíciles, soportar mis cambios de humor y su disposición para llevarme a todas partes, por todo eso y mucho más GRACIAS.

Resumen

En el desarrollo de la presente investigación se planteó una pregunta que buscaba encontrar las estrategias metodológicas utilizadas en las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán, para llevar a cabo los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición. Se planteó desvelar la información mediante el paradigma cualitativo por la relación cercana que se mantendrá con las informantes. El diseño de esta investigación es caso único, se pretende dar respuesta a dos categorías extraída de la formulación del problema, desprendiendo un objetivo general el que fue ***Desvelar las estrategias metodológicas que utilizan las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán*** para trabajar los estilos de vida saludable en los niños y niñas de los niveles de transición y posteriores premisas, a las que se busca dar respuestas obteniendo así un estudio exploratorio. El resultado obtenido y respondiendo a la pregunta de investigación, es contradictorio para las escuelas re-acreditadas como saludables puesto que no aplican estrategias metodológicas sobre el tema y aún más negativo es que se observa un desconocimiento de conceptos curriculares, lo que impide un plan de trabajo efectivo y difundir a la familia y a la comunidad la relevancia de este tema.

Índice

Agradecimientos	2
Resumen	3
Índice	4
Introducción	6
Capítulo I Planteamiento del problema.....	8
1.1 Formulación del Problema	9
1.2 Pregunta de Investigación	11
1.3 Categorías, premisas y objetivos	11
1.4 Justificación del estudio	14
Capítulo II Marco Teórico Referencial.....	16
2.1 Alimentación saludable en Chile.....	17
2.2 Actividad física	29
2.3 Estrategias metodológicas	58
2.4 Congruencia con las Bases Curriculares de la Educación Parvularia.....	60
Capítulo III Marco Metodológico.....	71
3.1 Metodología Enfoque Cualitativo	72
3.1.1 Tipo de Estudio	74
3.1.2 Tipo de Diseño	74
3.2 Validez de Contenidos	76
Capítulo IV Análisis de los Datos (análisis, conclusiones, aportes).....	77
4.1 Análisis de las Entrevistas Aplicadas	78
4.2 Conclusiones.....	83
4.3 Propuesta Educativa	86

4.4 Anexos.....	92
4.4.1 Anexo N°1	92
4.4.2 Anexo N° 2	100
Bibliografía.....	107
Linkografía.....	108

Introducción

En el desarrollo de la presente investigación se planteará la pregunta que tiene relación con las estrategias metodológicas utilizadas en las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para llevar a cabo los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición. Ya que es necesario saber cómo trabajan en los diferentes establecimientos esta área tan importante, que es primordial hoy en día para desenvolverse en la sociedad actual en donde el aspecto físico es lo primero que se visualiza y a lo que se le da la mayor importancia. En la actualidad, se hace necesario por los niveles de vida tan acelerados, los hábitos alimentarios a los que nos hemos acostumbrado no nos benefician en nuestro estado de salud, porque ingerimos alimentos altos en grasas, en aceites, en calorías. Lo que se ve empeorado por la poca actividad física que realizamos en nuestro día a día, creando personas sedentarias. Todo esto ha afectado directamente a los estilos de vida de las personas, adoptando hábitos que no son los más adecuados para nuestra salud, tanto física como mental.

Para conocer lo anteriormente expuesto, esta investigación contiene una base Cualitativa, con el fin de desvelar mediante el paradigma Socio-historicista debido a la relación cercana que se mantendrá con las informantes. Sin embargo para obtener una respuesta objetiva se utilizó como método de investigación la entrevista semi-estructurada, con la cual se hace la recopilación de los datos, que posteriormente serán analizados de una manera cuantitativa.

El diseño de esta investigación es caso único, ya que se pretende dar respuesta a dos categorías extraída de la formulación del problema, desprendiendo un objetivo y posteriores premisas, a las que se busca dar respuestas obteniendo así un estudio exploratorio. La recopilación de la información será imparcial desde el punto de vista del investigador, ya que no la manipulará de manera favorable para la investigación.

El resultado obtenido y respondiendo a la pregunta de investigación, es contradictorio para las escuelas re-acreditadas como saludables puesto que no aplican estrategias metodológicas sobre el tema y aún más negativo es que se observa un desconocimiento de conceptos curriculares, lo que impide un Plan de Trabajo efectivo y difundir a la familia y a la comunidad la relevancia de este tema.

Los estilos de vida saludable, son un problema vigente hoy en día en nuestra sociedad, el Ministerio de Educación en conjunto con otras entidades le da una connotación de suma importancia, por lo que plantea a las escuelas incorporar a su plan de trabajo este tema, pero a pesar de esto se puede observar que no hay un seguimiento y apoyo a estas escuelas, por lo que se observa una incongruencia en lo que se plantea y lo que en realidad se lleva a cabo en cada uno de los establecimientos denominados saludable.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Uno de los problemas actualmente en nuestro país es el alto nivel de obesidad que presentan los chilenos, una de las causas se debe a las grandes multinacionales que presentan una amplia variedad de comida alta en grasas saturadas y todo esto unido a las masivas publicidades que invitan a consumir estas comidas. Todo esto no tendría mayor relevancia si los chilenos, tuviéramos hábitos alimentarios adecuados al gasto energético que cada uno de nosotros necesitamos para poder vivir, como también el consumir una dieta equilibrada en las diferentes proteínas, carbohidratos, entre otros que nos aportan los alimentos.

Hoy en día a nivel nacional el llevar un estilo de vida saludable se ha convertido en políticas gubernamentales para cambiar el alto nivel de obesidad en la población, sobre todo por el gran índice de sobrepeso que tienen nuestros estudiantes menores de seis años. Creando proyectos a nivel país como los kioscos saludables, la difusión en consultorios a través de trípticos que entregan información y la motivación en el consumo de alimentos que favorecen llevar un estilo de vida saludable, complementándola con la actividad física. Dentro de las escuelas se ha trabajado también en cambiar la alimentación de los estudiantes, porque años atrás se entregaban alimentos envasados, los cuales no aportaban los nutrientes necesarios, actualmente se ha optado por alimentos naturales, que son más frescos y altos en nutrientes, todo esto bajo la supervisión de profesionales encargados de las minutas y porciones de alimentos necesarios para su desarrollo.

Pese a que estos programas son muy beneficiosos, desde el punto de la motivación y del consumo, no han sido implementados en su totalidad en todas las escuelas y en muchas de ellas no existe una mayor recepción de parte de las personas porque se observa, en muchos casos, la iniciativa de cambiar los hábitos alimentarios pero estas no son constantes en su ejecución.

Actualmente en la educación se consideran diversos aspectos que inciden en el rendimiento escolar de los niños y niñas, como los “Estilos de Vida

Saludable”, específicamente “la alimentación saludable” y la “actividad física”, debido que el tener una alimentación adecuada aporta los nutrientes necesarios para el desarrollo cognitivo y físico del estudiante y realizar ejercicios de manera continua es muy beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. Por lo tanto es necesario construir estrategias que las fomenten continuamente en un ambiente adecuado y lo más sano posible de contaminación. Paralelamente se deberá realizar un trabajo en conjunto con un equipo multidisciplinario conformado por nutricionista, pediatra, psicólogo, médico general, entre otros, para resguardar el desarrollo integral de los niños y niñas.

Es importante realizar esta investigación porque como futuras profesionales de la educación necesitamos adquirir conocimientos actualizados acerca de esta temática con la cual trabajaremos en la cotidianeidad. Y esto lo lograremos con el apoyo continuo de las familias de los niños y niñas, como uno de los actores principales en la formación de ellos, por lo tanto es importante adquirir esta información para poder traspasarla y socializarla con los diferentes actores que influyen en su educación.

Hablando específicamente del nivel de Educación Parvularia, es necesario que se trabajen estos hábitos desde el nivel Sala Cuna hasta terminar el nivel de Transición, logrando que los niños y niñas tomen conciencia del cuidado de su cuerpo y de llevar estilos de vida saludable. Para esto se necesita del compromiso de las familias y de toda la comunidad educativa, para formular nuevas estrategias y proyectos dentro del establecimiento.

Es imprescindible realizar esta investigación obteniendo una base verídica acerca de la información recolectada y poder dar respuesta a nuestra pregunta de investigación para posteriormente plantear una solución al problema presentado.

1.2 Pregunta de Investigación:

¿Qué estrategias metodológicas utilizan las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para llevar a cabo los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición?

1.3 Categorías, premisas y objetivos.

Pregunta de investigación	Categoría	Sub-categoría	Premisas
		Conocimiento otorgado por docentes especialistas, como fuentes de investigación y profesionalización.	La metodología utilizada en las escuelas municipalizadas en los estilos de vida saludable se lleva a cabo a través de intervenciones fundadas en el conocimiento formal que tiene respecto del proceso de trabajo con los estilos de vida saludable.
		Conocimiento informal otorgada por la experiencia; la práctica, y la auto información.	La metodología utilizada en las escuelas municipalizadas en los estilos de vida saludable se lleva a cabo a través de intervenciones fundadas en el conocimiento informal que tiene respecto del proceso de trabajo con los estilos de vida saludable.

Pregunta de Investigación	Categoría	Instrumento	Preguntas
	Las estrategias metodológicas para trabajar la actividad física.	-Encuesta semi estructurada.	1-¿Qué tipo de conocimientos tiene sobre este tema? 2-¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar con los niños-as? 3-¿Qué importancia le asigna a la actividad física con los niños-as? 4-¿Qué estrategias metodológicas utiliza para realizar actividad física con los niños-as? 5-¿Con qué frecuencia controlan el peso y talla de los niños-as del nivel? ¿Por qué? 6-¿Qué tipo de estrategias se diseñan para trabajar con niños-as de sobre-peso u obesidad? 7-¿Se incorpora a la familia en el trabajo de actividad física? Y ¿cómo?
	Las estrategias metodológicas para trabajar la alimentación saludable.	-Encuesta semi estructurada.	1-¿Qué tipo de conocimientos tiene sobre este tema? 3-¿Qué importancia le asigna a la alimentación saludable que deben adquirir los niños-as? ¿Por qué? 2-¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar la alimentación saludable con los niños-as? 4-¿Qué estrategias metodológicas utiliza para trabajar alimentación saludable? 5-¿Con qué eje centralizador trabaja este tema? 6-¿En qué tipo de actividades incorpora la alimentación saludable? 7-¿Se incorpora a la familia en el trabajo de alimentación saludable? Y ¿cómo?

Objetivo General	Objetivos Específicos	Instrumento
	1. Evidenciar las estrategias metodológicas utilizadas en escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para trabajar los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición en el área de actividad física.	Encuesta semi-estructura.
	.- Evidenciar las estrategias metodológicas utilizadas en escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para trabajar los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición en el área de alimentación	Entrevista semi-estructurada.

1.4 Justificación del estudio

Existe una gran cantidad de estudiantes consumen a diario un alto porcentaje de comida no saludable, ya sean dulces, snacks, bebidas y alimentos altos en grasas. Frente a esto el aumento de sobre peso y obesidad en los párvulos ha incrementado de manera considerable, siendo en el año 1990 en Chile el 7.4% de los menores de 6 años presenta Obesidad, y según estudios publicados por JUNJI en el 2005 existe un 10,8% de párvulos con sobre peso y un 21% de Obesidad, más un 70% de sedentarismo en la población adulta e infantil.

Estos hechos han generado que existan y se ejecuten variados programas donde se promueve el consumo de alimentos saludables, y sobre todo se han planteado cuestionamientos de la problemática anteriormente mencionada.

Considerando lo expuesto, esta investigación está enfocada a establecer la metodología de trabajo que utilizan las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para trabajar los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición abarcando la alimentación saludable, actividad física y estrategias pedagógicas utilizadas para llevar a cabo los estilos de vida saludable. Luego de obtener los resultados podremos elaborar estrategias, tomar decisiones acerca de cómo trabajar este tema dentro de los establecimientos, estableciendo así vínculos con distintas entidades y profesionales como nutricionistas, ingenieros en alimentos, educadores, consultorios, DAEM, entre otros, para realizar una intervención educativa a favor de los estilos de vida saludable especialmente en la Educación Parvularia.

Este estudio es importante porque nos ayudará a concientizar a lo estudiantes, familias, profesionales e instituciones la importancia de la incidencia de los estilos de vida saludable para el desarrollo físico, psicológico, intelectual y emocional del ser humano, comenzando esta labor en los primeros años de vida del ser humano y formar a la vez los hábitos alimentarios y físicos necesarios. Además de proporcionar información que será útil para nuestro futuro trabajo con

Educadoras de Párvulos, y así promover los estilos de vida saludable tanto en nuestros futuros párvulos como con sus familias y entorno mediato.

La investigación es posible, pues se dispone de los recursos humanos y materiales para llevarla a cabo.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO REFERENCIAL

2.1 La alimentación saludable en Chile.

En el último tiempo Chile ha experimentado varios cambios tanto económicos como demográficos lo que ha traído como consecuencia una mala alimentación y sedentarismo en el ser humano.

El cambio sufrido en las últimas décadas ha provocado una ingesta alimentaria des-balanceada tanto por adultos como por los niños y niñas, lo cual ha provocado un aumento en la obesidad infantil, por lo cual varias entidades se han planteado fomentar en los párvulos estilos de vida saludable a través de una alimentación equilibrada, la formación de hábitos alimenticios y de higiene, la promoción de cuidados de la salud y el fomento de la actividad física.

Una de estas entidades es el programa Nutricional de JUNJI¹ que está enfocado a trabajar áreas como la nutrición y salud con 125 mil párvulos en todo el mes, ya que no solo se debe entregar educación de calidad, sino además una alimentación de acorde a las necesidades y características propias de cada niño y niña, entre otros. Es, precisamente en la familia en donde el párvulo debe adquirir hábitos alimenticios saludables, por lo tanto es fundamental crear un lazo afectivo y continuo entre estos dos entes.

Respecto a lo anterior cabe recordar que la etapa de crecimiento en donde el niño y la niña alcanza una importante maduración del área cognitiva y motora es entre los 3 meses y 4 años, por lo cual es ahí en donde se debe fomentar la ingesta de alimentos saludables y la formación de hábitos, permitiéndoles lograr un desarrollo pleno y armónico².

¹ Inta, (2008). Revista Nutri XXI, Santiago, Macul, pag. 29.

² Idem

Por lo anteriormente expuesto el Ministerio de Educación ha elaborado material de apoyo para el nivel de Educación Parvularia, uno de ellos es el texto “Cuadernillos para la Reflexión Pedagógica Estilos de Vida Saludable”.

En este documento se le asigna importancia a los estilos de vida saludable, señalando que se debe comenzar a trabajar con el niño y niña desde que ingresa al nivel educacional, favoreciendo hábitos sólidos y significativos. La relevancia de este tema radica en los diversos cambios que ha experimentado la sociedad, como personas aceleradas y sin hábitos alimenticios, lo cual lleva al sedentarismo, problemas de peso, psicológicos, entre otros. Pero este no es un tema que solo se trabaja en el jardín o escuela, sino que es un trabajo en conjunto con la familia, ya que ellos son los formadores de los niños-as y es ahí, en el hogar, en donde ellos tienen que adquirir los primeros hábitos que le permitirán desenvolverse dentro de la sociedad en la cual estamos viviendo.

La alimentación se considera un componente relevante dentro del desarrollo del ser humano, puesto que los malos hábitos alimenticios pueden provocar diferentes tipos de enfermedades, ya sean cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad o por el contrario enfermedades como desnutrición, anemia, osteoporosis, entre muchas otras.

Según antecedentes recopilados, “En Chile las cifras de aumento de prevalencia de sobre peso y obesidad en los niños de Educación Parvularia es alarmante, llegando a un 10.8 % de sobre peso, un 21 % de obesidad y a un 30.9 % si sumamos sobrepeso y obesidad. Además se une a lo anterior el alto grado de sedentarismo (70%) existente en la población adulta e infantil”³ (Según estudios de la JUNJI publicados en el 2005).

³ Cuadernillos para la Reflexión Pedagógica: “Estilos de Vida Saludable, (2002) Santiago, pág. 7.

Lo anterior nos señala claramente que existe un gravísimo problema en cuanto a como están creciendo nuestros niños y niñas, y que si no se trabaja desde pequeños con ellos y en conjunto con la familia, ese porcentaje de 30.9% de párvulos con sobrepeso y obesidad más el 70% de sedentarismo seguirá incrementando día tras día. Estas cifras se pueden reducir con acciones tan simples como propiciarles espacios armónicos y cómodos en donde ellos y ellas puedan ingerir sus diversos tipos de alimentos nutritivos y saludables, y a la vez incorporando a la familia en la adquisición de hábitos alimenticios de manera concreta, visible y entendible para ellos-as.

Otro documento creado es la Revista Nutri XXI, la cual devela muchos aspectos relevantes tales como:

“...La malnutrición por exceso es un problema de salud que ha ido en aumento en Chile en los últimos años, alcanzando cifras de 25,5% al año 2004, así también ha habido una reducción sostenida de la tasa desnutrición primaria con una prevalencia actual inferior al 1%, en menores de 6 años”⁴

Como veremos en esta investigación la malnutrición por exceso ha ido avanzando cada año, y no pretende retroceder, por lo que se hace necesario crear conciencia desde pequeños en los niños y niñas a través de diferentes metodologías, para que logren una incorporación progresiva de lo que es llevar un estilo de vida saludable, disminuyendo los altos porcentajes que se observan.

⁴ Nuño M, Saldías V. (2008) MAGNO, Revista Científica de Estudiantes de Medicina, (Volumen1). Universidad Mayor, pág. 10

“...la obesidad se explica por un desbalance entre la energía consumida a través de la dieta y la energía que gastamos. Una parte de eso gasto es basal, se produce en el organismo aún si no hacemos ninguna actividad física y varía según la edad y la masa corporal, la otra parte la consume la actividad física, explica el Dr. Uauy. Y agrega “como el gasto basal es relativamente fijo, el gasto por actividad es la forma de equilibrar la energía consumida...”⁵”

Como se evidencia en el lo anteriormente expuesto, es primordial incorporar la actividad física dentro de la educación, y sobre todo para lo que nos compete en esta investigación, para llevar un estilo de vida saludable.

También Junaeb ha tomado en cuenta esta situación por lo cual han realizado diversos seminarios en donde se propone el tema de escuelas saludables por ejemplo el Seminario “Escuelas saludables para el aprendizaje en Junaeb 2008-2010⁶” en el cual exponen Debido a la sensibilidad y preocupación que existe en el sistema escolar en relación al desarrollo integral de los niños y niñas de nuestro país, desde la Red Nacional de Apoyo al estudiante, se han impulsado programas de intervención temprana de los que se han obtenido resultados positivos y comprobables.

Estas acciones comienzan a llevarse a cabo en el año 1985 cuando JUNAEB impulsa el Sistema de Vigilancia Nutricional en escolares que cursan 1º Básico en escuelas subvencionadas del país, donde se utilizó como indicador la variable Peso/Edad (SEMPE). Años después esta variable es modificada por Peso Talla y Talla Edad.

⁵ Inta, (2008). Revista Nutri XXI, Santiago, Macul, pág. 7.

⁶<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosnutricion/alimentos/SEMINARIOEGOESCUELASPRESENTACIONJUNAEB.pdf> (2008-2010)

Luego de un estudio sobre la “Evolución del Estado Nutricional entre los años 1994 y 2006 en los primeros años básicos de escuelas subvencionadas”⁷, se observó como resultado el aumento de obesidad en los niños de nuestro país, por ello se modificó la alimentación readecuando los aportes nutricionales de esta.

Durante los años 2005 y 2007⁸ se llevó a cabo un trabajo con las escuelas, cuyo objetivo fue el desarrollo de prácticas de vida saludable y auto cuidado en los niños y niñas para así lograr aprendizajes de calidad. Algunas de las estrategias gestionadas en este programa fue educar en salud mediante la capacitación de padres y profesores, considerándose al niño integralmente, incorporándose cuatro aspectos: nutrición, aprendizajes, actividad física y el ámbito psicológico.

La primera acción llevada a cabo fue un diagnóstico de hábitos y conductas en escolares de sexto básico, luego se apoyó a las mismas escuelas con recursos técnicos, y finalmente luego de tres años se evaluó el impacto en los niños.

En el periodo 2008-2010⁹, se llevó a cabo el Concurso de proyectos comunales donde las escuelas debían generar nuevos Planes en relación a estilos de vida saludable, esta iniciativa fue impulsada por la Red de Apoyo Nacional (JUNAEB) donde el énfasis está puesto en la calidad de aprendizajes y se llevaron a cabo tres etapas:

- 1.-Seguimiento y Retroalimentación
- 2.-Relacionar acción con resultados en salud y aprendizajes
- 3.-Estudio del impacto.

⁷ <http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/alimentos/SEMINARIOEGOESCUELASPRESENTACIONJUNAEB.pdf> (2008-2010)

⁸ Idem

⁹ Idem.

Por otra parte existen investigaciones que avalan la importancia de trabajar los estilos de vida saludables de manera urgente por ejemplo acerca de La Obesidad Infantil y Pubertad Precoz¹⁰ investigación que evaluó a 400 niñas, registrando peso y señales tempranas de pubertad, mediante la observación y entrevistas con las madres. El seguimiento incluía el desarrollo de los senos y el inicio de la menstruación. Cerca de 30% de las niñas tenían sobrepeso u eran obesas a los nueve años de edad. En todas las edades, las puntuaciones más altas en el índice de masa corporal (IMC) tuvieron una fuerte asociación con la irrupción de la pubertad. Es por esto que a continuación se presentará una serie de dichos expuesto por diferentes autores en relación a este tema.

“Las niñas que son obesas a los cuatro años de edad tienen probabilidades significativamente mayores de alcanzar la pubertad antes de cumplir 10 años¹¹”, Es por eso que hoy en día podemos ver a niñas de corta edad con un desarrollo físico mayor al que ellas deberían de tener.

“Esta es una nueva prueba de que la obesidad altera a las hormonas a través de la vida de las personas, a partir de la primera infancia hasta la menopausia¹¹”. Con esto nos podemos dar cuenta de que las consecuencias muchas veces no son vista en el momento, es decir a corto plazo, pero a largo plazo son visibles e incurables, pues muchas veces ya no hay solución.

¹⁰Curtis Polly, http://www.lanacion.cl/prontus_noticias_v2/site/artic/20070817/pags/20070817115107.html.

¹¹ Haslam, David, Director Clínico del Nacional Obesity Fórum, Idem.

Para que lo anteriormente expuesto tenga sentido es necesario comprender la definición de una alimentación equilibrada¹², ésta es la que satisface nuestras necesidades alimentarias, y hace que el organismo funcione bien. Para ello, es necesario combinar los distintos alimentos en calidad y cantidad suficientes.

Los alimentos pueden ser agrupados en las siguientes categorías:

Constructores: aquellos que ayudan al crecimiento, además de formar y reparar los tejidos. A este apartado pertenecen la leche, los pescados, las carnes, los mariscos, los huevos, las legumbres, etc.

Energéticos: los que aportan las energías necesarias para el crecimiento y la realización de diversas actividades corporales, como pensar, correr, jugar. Podemos mencionar la harina, el arroz, la azúcar, las papas, el maíz, el pan y las masas.

Reguladores: los que controlan el desarrollo y el equilibrio de un cuerpo saludable. En este grupo figuran alimentos tales como las frutas y las verduras, crudas y/o cocidas.

Una alimentación saludable y equilibrada se caracteriza por una ingesta de alimentos pertenecientes a las tres clases señaladas: constructores, energéticos y reguladores; de esta manera, el organismo podrá disponer de todos los nutrientes necesarios para un armónico desarrollo corporal.

Al mismo tiempo, una alimentación saludable y equilibrada debe suministrar calorías en cantidades adecuadas para cubrir las necesidades propias. Se deben utilizar alimentos libres de toda contaminación, manipulados sana, limpiamente, y preparados en un lugar aseado, libre de vectores y basura.

¹² Núñez Bastías, Raúl del C; (año) *Manual de Alimentación y Estilos de Vida Saludable del Escolar*.

En las comidas, es recomendable efectuar combinaciones de alimentos variados, en consistencia y color, de manera tal que ofrezcan un aspecto agradable a la vista.

En relación a las necesidades nutricionales son determinadas por factores como el sexo, la edad, la actividad física y el estado fisiológico de cada individuo. Los niños, los adolescentes, las embarazadas y las personas que efectúan mucha fuerza, tienen mayor necesidad de nutrientes.

El siguiente esquema da cuenta de los impropios hábitos alimenticios de nuestra población, y lo que ellos provocan en la salud.

Prácticas inadecuadas de los chilenos		
Condición	Ítem	Consecuencia
Excesos	De sal	Hipertensión arterial.
	De azúcar	Caries dentales, obesidad.
	De grasas	Arteriosclerosis.
Consumo insuficiente	De frutas y verduras	Déficit de vitaminas y minerales.
	De fibra	Mala digestión.
En las comidas	Tomar té después	Contrarresta el fierro que hay en las carnes y vegetales
	Huesos y patas de pollo	Consumo innecesario de grasas o lípidos no nutritivos
	Frituras y aceites reutilizados.	Cáncer o daño en el organismo.
Ingesta de	Bebidas dulces	Puede ocasionar obesidad y caries.

	Alcohólicas	Perjudica el organismo de adultos y niños.
Consumo de	Golosinas dulces y/o saladas	Deteriora el organismo, pues contienen colorantes y saborizantes nocivos.

Existen siete puntos importantes que se deben tomar en cuenta al momento de buscar una alimentación saludable y equilibrada¹³. Es necesario considerar estas razones, porque en Chile se hace urgente modificar las malas prácticas alimentarias.

He aquí algunos ítems que es preciso atender:

1. **Consumir diferentes tipos de comidas durante el día:** cada alimento contiene diversos nutrientes, como hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas A, B, C, D, E, K, minerales, (Calcio, Hierro, Zinc, entre otros), que se complementan; por esta razón, es necesario ingerir a diario, múltiples tipos de alimentos, por ejemplo: cereales, verduras, frutas, legumbres, carnes, leche y sus derivados.
2. **Ingerir frutas, verduras y legumbres:** su consumo nos proporciona vitaminas, minerales, carbohidratos complejos y fibra; además, contienen sustancias que nos protegen de enfermedades como el cáncer.

¹³ Núñez Bastías, Raúl del C; 2004, *Manual de Alimentación y Estilos de Vida Saludable del Escolar*. Editorial Universidad del Bío-Bío.

3. **Utilizar de preferencia aceites vegetales a fin de disminuir la ingesta de grasas animales:** los carbohidratos y proteínas contienen la mitad de calorías que los lípidos o grasas. Los animales generan grasa llamada colesterol, la que se utiliza para elaborar vitamina D, hormonas y ácidos biliares. El exceso de colesterol en el cuerpo humano puede provocar dolencias cardiovasculares.
4. **Preferir carnes blancas (pescado, pavo y pollo):** junto con las rojas, la carne que proviene de los animales mencionados aporta aminoácidos esenciales y proteínas que reparan los tejidos y ayudan al organismo. Estos dos tipos de carnes en general aportan importantes cantidades de grasas saturadas y colesterol.
5. **Aumentar el consumo de leche:** este alimento es importante por su aporte de proteínas, carbohidratos, vitaminas A, D y B₁₂, minerales (calcio, sodio, potasio, hierro, fósforo, azufre, magnesio, cobre). La cantidad de lácteos que las personas consumen en su infancia y adolescencia determina la masa ósea futura.
6. **Reducir el consumo de sal:** la cantidad máxima de sodio que se recomienda, para el consumo diario, es de 200 mg, que equivalen a 5 gramos de sal.

7) **Moderar el consumo de azúcar:** la elevada ingestión de azúcar está directamente relacionada con problemas de salud tales como obesidad y caries dentales. Con respecto a la Pirámide Alimentaria, en ella están ubicados los diversos grupos alimentarios, como: lípidos, azúcares, lácteos, carnes, frutas, verduras, masas y fibras, que se congregan en forma piramidal. Esta estructura explica la importancia de cada conjunto alimenticio.



Las categorías que se encuentran en la cúspide son aquellas que deben consumirse en menor cantidad. Por lo tanto, las de la base deben tener inverso tratamiento en el consumo.

La ingesta diaria debería tener, a lo menos, una porción de cada nivel de esta escala nutricional. Esto debe hacerse de acuerdo a los hábitos y recursos económicos.

En cuanto a las estrategias que se incluyen en el sistema educacional, debemos mencionar que se proponen actividades lúdicas a partir del movimiento corporal, favoreciendo la estimulación en ejercicios como: correr, saltar, escalar, trepar, lanzar, patear, rodar, bailar, explorar con los sentidos, es decir experimentar con las formas de movimiento y equilibrio.

Mediante la II Encuesta de Calidad de Vida y Salud (ECVS), que realizó el Ministerio de Salud en el año 2006, en la población chilena se midieron los ítems de hábitos alimentarios, condición física y percepción de peso, entre otros, de los cuales podemos dar las siguientes referencias:

En lo referentes a Hábitos Alimentarios un 84% de la población señala que toma desayuno todos los días o casi siempre.

En cuanto a Condición y Actividad Física el 51% de la personas evalúa de forma negativa la cantidad/calidad de actividad física que realizan. En ese sentido, los hombres se encuentran más satisfechos que las mujeres.

En relación a la Percepción del Peso el 47,5% de la población se percibe con sobrepeso u obesa.

La masa de personas que realiza acciones para bajar o controlar su peso es de 38%. En este sentido, las mujeres se preocupan más que los hombres, aunque los resultados sean inversamente proporcionales.

Casi un cuarto de la población evaluada pasa la mayor parte del tiempo sin realizar actividad física de trascendencia.

Por su parte el Instituto de Nutrición de Tecnología de los Alimentos (INTA) junto al Departamento de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud se han encargado de crear un modelo de intervención promocional para los Centros de Atención Primaria, implementando la guía de apoyo “Consejo Breve en Vida Sana¹⁴” como estrategia para lograr la adquisición de hábitos saludables en la población.

Esto implica sensibilizar a las personas encargadas de la Salud, por ejemplo directivos y Equipos de Salud, en los temas de promoción de la salud y la importancia del auto-cuidado y la capacitación a través de la entrega de esta guía.

Esta es una de las acciones que debe realizar el personal de la Salud (en tres o cinco minutos de cada consulta); sirve para detectar posibles factores de riesgo de estilos de vida no saludables, como por ejemplo el sedentarismo y alto consumo de grasas; valorar los estilos de vida saludable y aconsejar un cambio de conducta acerca del tema, como el consumo de frutas y verduras, la realización de ejercicio físico a lo menos 3 veces por semana y mantener un peso adecuado a la talla. Además, el personal debe evaluar el momento y la pertinencia del control, porque el mensaje se entregará junto con otras indicaciones que son específicas de la consulta que realizan los pacientes.

Los objetivos de la guía para las actividades con niños y niñas se centran en:

- 1 Estimular una vida activa para todos los miembros del grupo familiar. A través de caminatas diarias de 30 minutos aproximados, ejercicio por 30 minutos 3 veces a la semana, entre otros.
- 2 Estimular el consumo de frutas y verduras en el grupo familiar, comiendo distintos tipos de verduras crudas o cocidas y tres o más frutas todos los días.

¹⁴ Inta, *Consejo Breve en Vida Sana: Guía de Apoyo*, (2007), Santiago,

“Otros estudios han sugerido que no es sólo la obesidad lo que podría adelantar la pubertad sino, también, la falta de ejercicio¹⁵”. Ya que hoy en día esta son las dos áreas menos desarrolladas por los jóvenes, ya que el sedentarismo es el más visto en la sociedad.

2.2 Actividad Física

La actividad física también cumple un rol importante dentro de éste tema, debido a que estudios recientes en párvulos de nutrición normal y con sobre peso, exponen que entre un 60% y 70% de los niños-as que asisten a jardines infantiles realizan actividades sedentarias y pasivas, lo que evita que gasten las calorías consumidas a través del desgaste de energía física necesaria para su cuerpo.

“Actividad física es toda acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y que demanda un gasto energético por sobre el nivel basal”¹⁶. Por lo tanto no es necesario ser experto en el área de educación física para trabajar y fomentar en los párvulos el ejercicio físico diario.

Este componente también se tiene que trabajar en conjunto con la familia, dándoles a conocer la importancia que este tiene en el desarrollo y crecimiento de sus hijos-as, entre ellas les posibilita crecer sanos con huesos y músculos más fuertes, aprender diferentes tipos de movimientos, adquiriendo control, equilibrio y confianza en su propio cuerpo, compartir con amigos, divertirse, entre muchas otras cosas.

¹⁵ Cuardenillos para la reflexión pedagógica: “Estilos de Vida Saludable”, (2002) Santiago, pág,7.

Un tercer componente son los Factores Protectores Sociales los cuales pueden ser externos y/o internos y tienen relación con las condiciones que pueden favorecer el desarrollo de las personas y a la vez reducir los efectos de situaciones desfavorables que se presenten, es decir, los factores sociales externos sería el entorno familiar y social, las diferentes características que este posee, ya que pueden influir de manera negativa o positiva en el desarrollo de los niños-as. En cambio los factores sociales internos se refiere a las características físicas y psicológicas que tiene cada persona y que puedan influir de manera favorable o desfavorable en el desarrollo de los niños-as por ejemplo la autoestima, autoconfianza, entre otros.

Por lo tanto el clima que debe predominar tanto en el hogar como en el colegio debe ser motivador para los niños-as, positivo para su desarrollo tanto físico, intelectual y social.

“Para promover los factores protectores es necesario desarrollar, tanto en la escuela como en las familias habilidades para el fortalecimiento de las personas, familias y grupos, que les permita una comunicación efectiva con los otros y una mayor capacidad de enfrentamiento al estrés”¹⁶.

“...la obesidad se explica por un desbalance entre la energía consumida a través de la dieta y la energía que gastamos. Una parte de eso gasto es basal- se produce en el organismo aún si no hacemos ninguna actividad física y varía según la edad y la masa corporal – la otra parte la consume la actividad física, explica el Dr. Uauy. Y agrega “como el gasto basal es relativamente fijo, el gasto por actividad es la forma de equilibrar la energía consumida...”¹⁷”

Como se evidencia en el lo anteriormente expuesto, es primordial incorporar la actividad física dentro de la educación, y sobre todo para lo que nos compete en esta investigación, para llevar un estilo de vida saludable.

¹⁶ Cuardenillos para la reflexión pedagógica: “Estilos de Vida Saludable”, (2002) Santiago, pág,7.

¹⁷ Inta, (2008). Revista Nutri XXI, Santiago, Macul, pág. 7

Pero por lo que se ve actualmente, no se le ha tomado la real importancia en la vida de los niños y niñas lo que es practicar algún deporte o hacer algún tipo de ejercicio. Ya que se toma a la ligera la hora el momento en que corresponde la educación física, generalmente se deja que los niños y niñas jueguen libremente, sin planificar alguna actividad significativa, que le sirva para su salud y bienestar, no tan sólo del cuerpo, también de la mente.

Pero para que esto sea considerado, como un gran problema que actualmente tiene la población chilena, se deben crear políticas más consistentes en este tema, y que se supervise que realmente se lleven a cabo éstas prácticas.

Se han generado iniciativas como la que se da a conocer en un artículo "...EGO Chile es el nombre que hemos dado en Chile a la iniciativa que adhiere a la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a la promoción de un estilo de vida saludable en la población, fomentando una alimentación saludable y promoviendo la actividad física, a lo largo de toda la vida.¹⁸"

Por esto es importante dar el tiempo necesario para realizar ejercicio, ya que como se explicita en el artículo "en Chile alrededor del 90% de la población no realiza actividad física, lo que constituye un factor de riesgo de muchas enfermedades. Para mantenerse saludable es recomendable ser físicamente activo y realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada.¹⁹"

¹⁸ Inta, (2008). Revista Nutri XXI, Santiago, Macul, pág. 9

¹⁹ Idem pág 10

Otra aporte importante a la educación en el área de actividad física que hace el Ministerio de Educación es en cuanto a su importancia en que el niño y niña aprende a través del movimiento, por lo tanto si no se les brinda esta oportunidad se le estará pausando su capacidad de adquirir conocimientos, habilidades y estrategias. Es por esto que en conjunto con la Unidad de Deportes y Tiempo Libre Escolar y de la Unidad de Educación Parvularia elaboraron un material educativo: “Experiencias de aprendizaje sobre corporalidad y movimiento²⁰” en cual argumentan:...

“cuerpo y espacio son aspectos absolutamente indivisibles y en el ámbito de los aprendizajes se transforman en los principales elementos para que el niño-a desarrolle las funciones cognitivas que le permitirán aprender...²¹” es decir, se considera la actividad física como la base para la posterior adquisición de conocimientos, favoreciendo y permitiendo a la vez el desarrollo de diversas funciones cognitivas tales como la memoria, organizar, clasificar, recordar, procesar, y el más importante el aprender, entre otras.

“La experiencia de practicar y descubrir diferentes movimientos durante la infancia, marcarán toda la historia motriz de la persona y su estilo de inteligencia²²”, por lo tanto se debe tener en cuenta que el realizar actividad física no solo favorece el área intelectual del niño-a sino que además se inicia en la adquisición de hábitos saludables en donde a la vez puede divertirse, aprender jugando y relacionarse con sus pares sanamente.

²⁰ *Experiencia de Aprendizaje sobre Corporalidad y Movimiento, Niños y Niñas de 4 a 6 años, Unidad de deportes y tiempo libre y unidades de Educación Parvularia.* (2006) Santiago, pág. 6

²¹ Idem.

²² Idem.

También se debe considerar la importancia de la actividad física, es decir, “en la primera infancia existe una función recíproca entre el movimiento y la maduración del sistema nervioso, en la mayoría de los niños-as el desarrollo madurativo del sistema nervioso los va condicionando para desarrollar y alcanzar distintas posturas, conocer el espacio y adquirir diferentes movimientos y formas de desplazamiento. Sin embargo, la maduración sin la oportunidad de “experiencias motrices”, deja a medio camino el desarrollo y la capacidad de aprender del niño-a”²³.

Lo anterior refuerza la idea de que la actividad física es importante en el desarrollo y crecimiento de los niños-as, por lo tanto se les debe brindar experiencias ricas en movimientos, situaciones e igualmente diversidad de materiales que le permitan al niño-a despertar el interés por explorar, descubrir y manipular el entorno en el que se desenvuelve constantemente y a la vez estimular el desarrollo emocional de cada uno de ellos.

“La emoción “afecta” el tono muscular del cuerpo. Al mismo tiempo, este tono determina la posibilidad y el estilo de los movimientos de manipulación, las distintas posturas del cuerpo, los desplazamientos, por lo tanto, las formas de relación que se mantienen con el mundo²⁴”, otra evidencia de la importancia que tiene trabajar con los niños-as la actividad física, entonces a través del movimiento no solo ensayan, se equivocan, obtienen logros, aprenden sino que también les permite expresar diferentes emociones y sentimientos.

²³ *Experiencia de Aprendizaje sobre Corporalidad y Movimiento, Niños y Niñas de 4 a 6 años, Unidad de deportes y tiempo libre y unidades de Educación Parvularia.* (2006) Santiago, pág. 8.

²⁴ Idem.

El tema de trabajar con los niños-as actividad física remonta a muchos años un ejemplo claro es Piaget quien dijo: “el lenguaje no es suficiente para explicar el pensamiento, porque las estructuras que lo caracterizan tienen sus raíces en la acción y en los mecanismos sensorio-motrices²⁵”, en ese tiempo no se considero importante, ya que no existía una sociedad tan avanzada y acelerada como en la actualidad, en la cual los padres no tienen tiempo para compartir con sus hijos-as, ni para enseñarles hábitos alimenticios saludables, la importancia de realizar algún tipo de actividad o deporte, del cuidarse y preocuparse tanto de su propio cuerpo como del medio natural en el cual vive y en el cual vivirán las futuras generaciones, el cual además se daña enormemente como consecuencia de la búsqueda del hombre por vivir de mejor manera.

También se argumenta que “en la infancia, la construcción de los aprendizajes se realiza en y a través del cuerpo; medio a partir del cual el niño-a explora y aprende tanto de su propio ser como del mundo que lo rodea”... “El cuerpo forma parte de la mayoría de los aprendizajes, no solo como enseña, sino como instrumento de apropiación del conocimiento²⁶”, es decir el movimiento es la herramienta que le permite al niño-a conocer, descubrir, explorar, tocar, observar, el medio en el cual está inserto, transformando ese movimiento en acciones que le permiten adquirir conocimientos, “saber” y “aprender” de manera armónica, concreta e interesante para él o ella, por lo tanto se enfatiza en la importancia de motivarlos y brindarles diferentes situaciones en donde puedan explorar descubrir su cuerpo de manera libre favoreciendo también su autonomía e identidad, siendo él mismo constructor de su propio aprendizaje, de la manera que él requiera considerando sus características, necesidades e intereses propios.

²⁵ *Experiencia de Aprendizaje sobre Corporalidad y Movimiento, Niños y Niñas de 4 a 6 años, Unidad de deportes y tiempo libre y unidades de Educación Parvularia.* (2006) Santiago, pág. 8.

²⁶ *Experiencia de Aprendizaje sobre Corporalidad y Movimiento, Niños y Niñas de 4 a 6 años, Unidad de deportes y tiempo libre y unidades de Educación Parvularia.* (2006) Santiago, pág. 10

Además se debe tener en cuenta el rol de observador y de ejemplo, que cumple el adulto frente al niño-a.

“La acción educativa fundamental para colocar al niño-a en las mejores condiciones para acceder a una lateralidad homogénea y coherente es permitirle organizar a él mismo sus actividades motrices globales²⁷”. Entonces se considera necesario permitir que el niño-a experimente con movimientos de manera independiente y que los organice libremente según su ritmo de desarrollo que lleve, teniendo siempre en cuenta que el movimiento es el anclaje que debe existir para que el niño-a adquiera aprendizajes de la exploración de su entorno y que este debe producirle una suerte de placer para que se motive y entusiasme facilitando así la adquisición de aprendizajes sólidos y significativos para cada uno de ellos.

“Otros estudios han sugerido que no es sólo la obesidad lo que podría adelantar la pubertad sino, también, la falta de ejercicio²⁸”. Ya que hoy en día estas son las dos áreas menos desarrolladas por los jóvenes, ya que el sedentarismo es el más visto en la sociedad.

²⁷ *Experiencia de Aprendizaje sobre Corporalidad y Movimiento, Niños y Niñas de 4 a 6 años, Unidad de deportes y tiempo libre y unidades de Educación Parvularia.* (2006)Santiago,pág. 11.

²⁸ Craig Williams, de la Universidad de Exeter.

También existen otros seminarios que se centran en la importancia de trabajar la actividad física como por ejemplo, los Seminarios para optar al Título de Educadora de Párvulos: uno de ellos se llama “Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillán²⁹” en el cual se fundamenta la importancia de la educación física a través de diferentes temas como la psicomotricidad gruesa señalando que es importante esquematizar y organizar la actividad física o psicomotricidad gruesa dando un orden a las diferentes áreas, pues “El modelo de clase y planificación obedece a la estructura educacional, eso es con objetivos educativos y contenidos educacionales³⁰”. Planteándose así un objetivo motriz, un objetivo temático y finalmente un objetivo oculto. Estos tres objetivos son desarrollados en forma paralela, teniendo que colaborar mutuamente uno con otro, cada uno cumple una función específica al momento de planificar una experiencia de actividad física, es por esto que podemos decir que “El objetivo motriz es formulado con la finalidad de favorecer los contenidos psicomotores, el objetivo temático, debe favorecer los objetivos específicos que se propone el educador al momento de realizar la planificación, y por último el objetivo oculto, el cual debe estar presente en todas las actividades en forma transversal, como por ejemplo la comunicación, creatividad, entre otras³¹”.

²⁹ Seminario Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillán (2005). Chillán, Chile. Pág. 31

³⁰ Idem, pág. 32

³¹ Idem, pág. 32

La realización y organización de las actividades físicas son importantes, esenciales y relevantes para un desarrollo óptimo del niño-a. “Un buen trabajo psicomotriz en la Etapa de Educación Infantil nos va a asegurar una evolución adecuada para realizar determinadas acciones y movimientos, así como la representación mental y conciencia de los mismos, preparando con éxito al niño/a para siguiente etapa educativa³⁰”.

Las actividades de psicomotricidad gruesa dirigida está organizada en tres tiempos: el momento inicial, el momento del juego y el momento final, estos tres momentos “Son esenciales para alcanzar los objetivos y contenidos educativos, cada uno de estos momentos debe ser regulado por el profesor, tomando como referente el tiempo total de la actividad³¹”.

La realización y organización de las actividades físicas son importantes, esenciales y relevantes para un desarrollo óptimo del niño y niña. “Un buen trabajo psicomotriz en la Etapa de Educación Infantil nos va a asegurar una evolución adecuada para realizar determinadas acciones y movimientos, así como la representación mental y conciencia de los mismos, preparando con éxito al niño/a para siguiente etapa educativa³²”.

Las actividades de psicomotricidad gruesa dirigida está organizada en tres tiempos: el momento inicial, el momento del juego y el momento final, estos tres momentos “Son esenciales para alcanzar los objetivos y contenidos educativos, cada uno debe ser regulado por el profesor, tomando como referente el tiempo total de la actividad³³”.

³² <http://www.efdeportes.com/efd132/la-psicomotricidad-en-educacion-infantil.htm>.

³³ Seminario *Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillan* (2005). Chillán, Chile. Pág. 32

Momento inicial: Es en este momento en donde se da la orientación al juego que se va a realizar, es decir el objetivo que se le quiere dar a la actividad de psicomotricidad gruesa, y es en este periodo en donde se debe preparar al niño y niña para el juego, o sea se pone cómodo; además se le da la intencionalidad de la actividad y esta debe de ser adaptada según la edad de los párvulos; se les presenta las normas y reglas del juego; y finalmente se da el inicio, es importante dar una señal clara y que sea comprendida por todos los Educandos.

Momento del juego: Es en este periodo en donde el niño y niña se desenvuelve en todo el espacio designado para el desarrollo del juego. Es importante plantear estrategias como historias, cuentos, canciones, entre otras, para introducir al Educando en la temática del juego.

Momento final o cierre: Es en este periodo donde los infantes tiene que tomar conciencia de las diferentes situaciones vividas durante el juego, además es importante que se vaya terminando de manera paulatina para que el final no sea tan brusco. Se plantea que es de vital importancia planificar en el nivel de Educación Parvularia, pues es una “Necesidad de organizar de manera coherente lo que se quiere lograr con los párvulos dentro y fuera de la sala de clases. Ello implica tomar decisiones previas a la práctica sobre **qué** es lo que se aprenderá, **para qué** se hará y **cómo** se puede lograr de la mejor manera³⁴”

Debido a la importancia de planificar es que en las Bases Curriculares de la Educación Parvularia se señalan cinco criterios generales a considerar a la hora de la planificación, de los cuales se hará mención en el punto 2.4 (pág. 2364).

³² <http://www.efdeportes.com/efd132/la-psicomotricidad-en-educacion-infantil.htm>.

³³ Seminario *Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillan* (2005). Chillán, Chile. Pág. 32

³⁴ Idem, pág. 28

Beneficios de la actividad física según los Cuadernillos para la Reflexión Pedagógica³⁵

Físicos:

- 1 Previene y mejora las enfermedades crónicas.
- 2 Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- 3 Mantiene y mejora la fuerza muscular.
- 4 Mejora la regulación de la glicemia y disminución del riesgo de presentar diabetes.
- 5 Disminuye el colesterol sanguíneo.
- 6 Previene la osteoporosis.
- 7 Mejora la postura corporal.
- 8 Ayuda en la pérdida de peso.
- 9 Mejora la flexibilidad.

Psicológicos

- 1 Mejora el humor y la autoestima.
- 2 Ayuda a liberar tensiones y al manejo de estrés.
- 3 Ayuda a conciliar el sueño y a mejorar su calidad.
- 4 Mejora la atención y la concentración.
- 5 Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- 6 Ayuda a controlar las emociones.
- 7 Ayuda a expresarse.

³⁵ Cuadernillos para la Reflexión Pedagógica: “Estilos de Vida Saludable, (2002) Santiago, pág. 13

Socio-afectivas

- 1 Estimula la participación e iniciativa.
- 2 Amplía el entorno social, permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- 3 Canaliza la agresividad y fortalece el autocontrol.
- 4 Mejora la imagen corporal y permite compartir una actividad en familia y con amistades.
- 5 Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos.

Antes de hacer ejercicio se debe evitar el exceso de trabajo repetitivo; respetar las diferencias individuales, dependiendo de los esfuerzos que puede efectuar cada niño y niña. La intensidad de los ejercicios debe ser gradual, con la finalidad de evitar lesiones. Es muy relevante destacar la seguridad que debe poseer el área de trabajo; se deben revisar el lugar y el estado del material por emplear, junto con supervisar la utilización de una vestimenta adecuada para la realización de la actividad física.

Las sesiones de actividad física deben ser estructuradas en tres etapas:

Actividades de inicio: Calentamiento, ciclo durante el cual se prepara al cuerpo para una actividad de mayor esfuerzo; reduce la posibilidad de accidentes, y debe durar aproximadamente 15 minutos con ejercicios suaves.

Actividades de Desarrollo: Actividad fuerte, Esta etapa está directamente relacionada con el objetivo de la clase, es importante que cada niño controle su actividad física al nivel que lo requiera, y que se sienta cómodo llevándola a cabo.

Actividades finales: Vuelta a la calma, así, desciende la actividad física gradualmente, y no se produce rigidez ni dureza muscular. Además, se deben realizar estiramientos y ejercicios de respiración. Este lapso debe extenderse aproximadamente en cinco minutos.

La relajación es otro factor importante para el cuidado del cuerpo y la mente. Esto ayuda a controlar la temperatura del cuerpo, la digestión, el ritmo cardíaco y respiratorio, la circulación de la sangre, la presión arterial y la presión muscular, funciones que se cumplen más lentamente. Cuando la persona se relaja reduce sus ritmos cardíaco y respiratorio, baja su flujo sanguíneo, relaja los músculos y activa los órganos, ayudándolos a trabajar con mayor eficiencia.

El sentirse bien también es un tema que abarca la actividad física ya que, con ella se puede prevenir enfermedades como el cáncer, osteoporosis y/o enfermedades relacionadas con el corazón.

En los niños y niñas, el transmitir el gozo de hacer actividad física permite su desarrollo motriz, prevenir enfermedades y también el sedentarismo. Esta etapa es crucial para la motivación que tenga el infante, de hacer actividad física cuando sea adolescente y adulto.

La actividad física, para que sea beneficiosa para la salud del niño o niña debe realizarse todos los días puesto que deben estar en constante movimiento por su etapa de desarrollo, 45 minutos distribuidos diariamente en 10 o 15 minutos para hacer efectiva su práctica.

Los niños y niñas realizan durante el día distintos movimientos que implican un gasto energético, clasificándose en cuatro niveles³⁶:

Mínima: Dormir, descanso, actividades sentado.

Liviana: Pasear caminando o en bicicleta.

Moderada: caminar rápido, trotar, bicicleta rápido.

Intensa: correr, saltar, trepar, juegos vigorosos.

³⁶ Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007.

El desarrollo motriz se define como un “proceso ordenado y secuencial de evolución, asentamiento y adquisición de habilidades motrices” por lo que se hace necesario iniciar a los párvulos en disfrutar y desarrollar tempranamente las habilidades motoras básicas, para que puedan progresar de manera eficiente en cada uno de sus movimientos. Se menciona que “en este proceso intervienen diversos factores entre los cuales podemos mencionar la herencia, el sistema neuro-endocrino, la nutrición y el medio ambiente, quienes influirán en la velocidad de progresión de cada una de las habilidades³⁷” en el factor nutrición es donde debemos actuar de manera conjunta con la familia para lograr que los niños y niñas adquieran hábitos alimentarios que sean beneficios para su salud y su desarrollo. Buscando las estrategias para formar conciencia de la importancia de realizar actividad física y consumir alimentos saludables.

En cuanto a las Habilidades Motrices Básicas se refiere a “los movimientos propios del caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, transportar, botar, chutear y recibir...” Estas habilidades son la base de las futuras actividades motrices más elaboradas, por lo que es fundamental que se trabaje la actividad física con los párvulos.

³⁷ Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007, pág. 31.

³⁸ Idem, pág. 39.

Según el manual de Actividad Física para la Educación Parvularia “Las Habilidades Motrices Básicas” se clasifican en tres categorías:

a) Control Corporal (Estabilidad o Equilibrio): El niño o niña a partir de la sucesiva adquisición de su tono muscular en los diversos segmentos corporales, puede ir adoptando posturas cada vez más autónomas, lo que irá permitiendo reconocer cada vez mejor su cuerpo, tomando progresivamente una mayor conciencia de él. Incluye aquellos movimientos con los cuales es posible mantener una posición en el espacio y una relación con la gravedad (movimientos de flexión, extensión, giros, rotación; soportes invertidos, balanceos, salidas, detenciones, zig-zag, equilibrios, colgarse, sustentarse) ³⁸.

b) Locomoción: se consigue cuando el niño y la niña adquieren un tono muscular adecuado que le permite realizar determinados ajustes posturales a partir de los cuales pueda comenzar a desplazarse con autonomía. Permiten la exploración del espacio (caminar, correr, saltar en alto y extenderse, brincar, galopar, escalar, trepar).

c) Manipulación: Es la capacidad de utilizar las manos con la destreza que posee el ser humano, lo que lo distingue de otras especies animales, permite a niños y niñas una integración al mundo de manera mucho más resolutiva. Incluyen la relación del niño y niña con un objeto, caracterizándose por dar fuerza a dicho objeto y por recibirla de él (lanzar, agarrar, recibir, golpear un balón contra el piso, batear, rodar una bola, cargar, driblar, conducir un balón, volear, chutear).

Se explicita la trascendencia que conlleva una adecuada adquisición y formación de las habilidades motrices básicas que se desarrollan hasta los 6 años de edad, por lo que es necesario formar conciencia entre las educadoras de realizar prácticas que realmente sirvan para desarrollar las habilidades anteriormente mencionadas, además de ser significativas para los niños y niñas, por lo cual sus aprendizajes serán de calidad, adoptando progresivamente las habilidades motrices.

A continuación se presenta una secuencia del Desarrollo de las Habilidades Motrices³⁹:

Edad	Descripción de la Habilidad.
Del nacimiento a los 6 meses.	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra muchos reflejos. -Alcanza los objetos. -Rodando se voltea con la espalda abajo. -Sostiene erguida la cabeza cuando está acostado sobre el estómago.
De 6 a 12 meses.	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra menos reflejos. -Se sienta -Se arrastra y gatea. -Se sostiene agarrándose de objetos. -Aparece el reflejo de pinzas.
De 12 a 18 meses	<ul style="list-style-type: none"> -Comienza a caminar -Sube escaleras, pero les cuesta mucho descender.

⁷⁵ Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007, pág. 44.

De 18 a 24 meses	<ul style="list-style-type: none"> -Comienza a correr. -Muestra preferencias por una mano. -Puede apilar de 4 a 6 bloques. -Adquiere control sobre la evacuación.
De 24 a 36 meses	<ul style="list-style-type: none"> -Brinca. -Comienza a andar en bicicleta. -Puede patear un balón hacia delante. -Puede arrojar una pelota con las dos manos.
De 3 a 4 años	<ul style="list-style-type: none"> -Adquiere control sobre la micción. -Domina la carrera. -Sube las escaleras alternando los pasos. -Puede atrapar un balón grande. Sostiene el lápiz entre el pulgar y los dos primeros dedos.
De 4 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> -Se viste sin ayuda -Baja las escaleras alternando los pasos. -Puede galopar. -Puede cortar en línea recta con tijeras. -Puede caminar sobre una cuerda puesta en el piso. -Comienza a sostener entre los dedos una herramienta de escritura.
De 5 a 6 años	<ul style="list-style-type: none"> -Puede saltar de 8 a 10 pasos sobre una pierna. -Podría ser capaz de atarse las zapatillas. -Participa en juegos de pelota.
De 6 a 7 años	<ul style="list-style-type: none"> -Puede saltar 12 veces o más. -Puede andar en bicicleta. -Puede lanzar una pelota a la manera de un adulto.

Es necesario para realizar prácticas significativas que las experiencias de Actividad Física tengan una estructura que ordene y permita evaluar adecuadamente cada una de las actividades, lo que se especifica de la siguiente manera⁴⁰:

a) Introducción: Corresponde a la etapa en que se explica a los párvulos lo que se va hacer. Se motiva su participación. Es una etapa de preparación psicológica a la experiencia, disposición, motivación e interés. Es la instancia de preparación fisiológica de los distintos sistemas involucrados en la acción motriz (óseos, articular, muscular, respiratorio y circulatorio).

b) Desarrollo: Etapa donde las actividades seleccionadas se proyectan al logro del o los objetivos de la sesión. Es la de mayor duración; corresponde a la ejecución propiamente tal de las experiencias de aprendizaje.

c) Finalización: Es la etapa de vuelta a la calma, tanto fisiológica como psicológica; las experiencias pueden ser de relajación, en educación respiratoria o simplemente de intensidad decreciente.

En la integración curricular de la Educación Parvularia se busca el desarrollo integral del niño o niña, esto quiere decir, desarrollo motriz, cognitivo, social y afectivo. Estos aspectos deben complementarse para ser logrados en el proceso de la educación inicial, por lo cual, la actividad física juega un rol importante en la vida y salud del niño al ser una manera de prevenir enfermedades y sedentarismo.

En las Bases Curriculares de la Educación Parvularia, se consideran tres Ámbitos de Aprendizaje para orientar el quehacer de la educadora, y se plantea un trabajo conjunto, puesto que al trabajar un Ámbito se trabaja también el otro, sin ser un trabajo paralelo.

⁴⁰ Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007, pág. 79.

La actividad física en las Bases Curriculares contempla tres ejes temáticos necesarios en el desarrollo y adquisición de capacidades físicas en el niño o niña, y son los siguientes:

- 1.-Desarrollo y aprendizaje motor, aptitud física, salud y calidad de vida.
- 2.- Juegos y actividades de expresión motriz.
- 3.-Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura.

Estos ejes no se encuentran en un Ámbito de forma específica ya que se vinculan uno con otro existiendo una estrecha relación el uno con el otro.

Las situaciones de aprendizaje en Educación Parvularia, dan lugar al juego, puesto que es la actividad natural en la etapa infantil. El juego, forma parte de los Principios Pedagógicos de la educación inicial, este se utiliza en la jornada diaria incorporando juegos que permitan un mayor gasto de energía para lograr el desarrollo y fortalecimiento de capacidades físicas.

Otro aspecto que favorece la actividad física es la autoestima y confianza de los niños y niñas, se debe estimular a los niños que tienen progresos en este ámbito para que llevar a cabo la actividad física sea una experiencia positiva en su desarrollo.

El juego es un factor fundamental en la Educación Parvularia que además de ser un medio lúdico para que el niño y niña aprenda es una herramienta que ayuda a que ellos formen su personalidad y desarrollen sus estructuras cognitivas y esquema corporal, igualmente es un medio de interacción y socialización entre ellos el entorno y otras personas. El juego y la motricidad están interrelacionados, es decir el cuerpo necesita de movimientos corporales aunque sean movimientos motrices finos o gruesos, de esta manera se “favorece el juego colectivo, la auto-determinación, la voluntad, el autocontrol, la disciplina, el valor y la perseverancia⁴¹”

⁴¹ Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007, pág. 49.

Por lo tanto se debe fomentar actividades motrices lúdicas con sentido, que inciten al niño y niña a adquirir conocimientos significativos permitiéndoles el desarrollo de nuevas habilidades motrices.

Como se ha reflejado anteriormente el juego debe ser intencionado y planificado, por lo tanto para que cumpla un objetivo educativo debe favorecer la participación de todos los párvulos sin excluir a ninguno, debe partir desde los más simple hasta lo más complejo y reglamentado, sin sobrepasar sus capacidades, fomentando la autonomía corporal, independencia y creatividad al momento de participar y crear juegos, estos son aspectos fundamentales que se toman en cuenta en las Bases Curriculares de la Educación Parvularia y debe constituir un reto para que no se vuelva algo monótono. Lo más importante del juego es que no genera competitividad entre los participantes⁴², lo que pudiera afectar de manera negativa el desarrollo de su personalidad, generando relaciones tensas entre el grupo curso. Se sugiere la constante felicitación cuando cumplan sus objetivos y metas.

Importancia de la motricidad y el desarrollo del ser humano

“La motricidad en las más variadas formas de la ejercitación física, es el punto de partida inmediato, un instrumento específico y dominante del maestro, que con su ayuda intenta influenciar, formar y educar al ser humano en su totalidad ⁴³”

De acuerdo a esto, podemos decir que se deben escoger los ejercicios motores adecuado a la edad, necesidades de los niños, y así contribuir al desarrollo integral del niño.

⁴² Manual de Actividad Física para la Educación Parvularia. 2da Edición, Santiago, 2007, pág. 49

⁴³ Kurt, Meimel, Günter Shanabel, Teoría del movimiento, motricidad deportiva, Buenos Aires, editorial Stadium, 2004,

Movimiento es comprendido “como movimiento humano y a menudo como específicamente deportivo, es el componente externo, ambiental, de la actividad humana, el cual se expresa en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes, y es la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente”.

El movimiento (externo) pertenece al acto motor como su representación visible, pero por otra parte, no puede haber movimiento humano sin procesos y funciones motrices (internas).

Motricidad: es comprendida “como la motricidad humana, abarca, por el contrario, la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación psíquica (“psicomotricidad”) que tienen por consecuencia el movimiento humano.

En síntesis, la motricidad es imprescindible para el desarrollo de la personalidad de las personas, específicamente de los niños/as. En el juego libre, el niño se relaciona con el medio a través del movimiento, siendo el movimiento un elemento vital del niño sano e introduciéndolo correctamente se puede contar siempre con su disposición activa y su participación.

El niño reconoce los objetos inmediatos y mediatos de su ambiente mediante el tacto, la manipulación y la observación o sea con la ayuda de los movimientos manuales y de sus sentidos. Los movimientos coordinados sirven para resolver determinadas tareas y son de ese modo el origen de los procesos cognitivos. La obtención de conocimientos a través de los sentidos y la actividad motora constituyen un proceso y están conectadas inmediatamente entre sí.

Es sabido que el niño es el principal actor en la construcción de sus aprendizajes, por lo que es relevante que pueda explorar de acuerdo a las posibilidades que le entrega el medio que lo rodea, siendo el adulto el encargado de propiciar que esto se genere, por lo que para el progreso constante de la orientación sensoriomotora en el medio ambiente, el niño tiene que aprender por

sí mismo progresivamente, ejercitar y dominar conscientemente toda la motricidad voluntaria que le sea necesaria.

Sus reacciones motoras en ese proceso serán desencadenadas y estimuladas, primeramente por la confrontación sensoriomotora con los objetos del ambiente material, pero la efectividad de las mismas es desde un principio, seleccionada y organizada decisivamente por el ambiente humano⁴⁴”

“Cualquier limitación o descuido del desarrollo motor tendrá efectos duraderos en el desarrollo intelectual, pero por otro lado, si incentivamos, organizamos y dirigimos tempranamente la movilidad y actividad motriz del niño, estimulamos el desarrollo multilateral de la personalidad a partir, por así decirlo, de un centro variadamente efectivo. Debemos procurar desarrollar la motricidad en toda su amplitud de la niñez, antes de comenzar con cualquier tipo de formación especializada⁴⁵”.

Desarrollo motor del ser humano desde el nacimiento

Se le llama lactante al bebé que se encuentra dentro del año de vida, pero desde el punto de la ontogenia se puede dividir esta etapa en dos períodos, el primero va desde el nacimiento hasta el tercer mes, y el segundo, hasta el primer año de vida.

Primera fase: Fase de los movimientos masivos incontrolados:

Al momento de nacer, los humanos, carecen de algún desarrollo motriz, es imposible que sea independiente ya que apenas puede mover su cabeza cuando se encuentra decúbito ventral o dorsal y no puede levantar la cabeza.

⁴⁴ Kurt, Meimel, Günter Shanabel, Teoría del movimiento, motricidad deportiva, Buenos Aires, editorial Stadium, 2004, pág.41.

⁴⁵ Idem pág.56.

En cuanto a los ojos y los párpados, hay veces que el bebé no encuentra una coordinación adecuada en ellos.

Los movimientos que realiza el bebé cuando mueve sus manos y/o pies descoordinada y duramente, sus articulaciones (hombros, cadera y rodillas) y la mayoría de sus músculos, se denominan Movimientos Masivos Incontrolados, realiza estos movimientos sin sentido alguno. A diferencia de los que ejecuta en las siguientes fases.

Dentro de esta fase también se observan los Movimientos Atetónicos, los cuales realiza con menor fuerza y más lentamente que los movimientos masivos. Algunos de ellos son en forma de vaivén de los brazos frente a la cara, estirando, flexionando y separando los dedos de las manos. Esto mismo se repite en las piernas y dedos del pie.

El desarrollo motor en los recién nacidos

Comprendidos en la riqueza motora de un bebé, aparecen los llamados reflejos incondicionados; conocidos genéricamente con el nombre de *reflejos posturales y motores*.

Uno de ellos, llamado *reflejo de prensión*, existe ya en niños prematuros: el bebé tiende a cerrar su mano de manera involuntaria y con mucha presión, al hacer contacto con cualquier objeto que le posibilite ese accionar. Esta fase de prensión incontrolada constituye un aprendizaje para otra de mayor control, así como para el dominio de la posición erguida y la locomoción.

Respecto *del reflejo laberíntico de la cabeza* hay que aclarar que aparece como una insinuación y es casi exclusivo de los niños y niñas más fuertes. A poco

de nacer, el bebé es capaz de levantar la cabeza al encontrarse en posición decúbito ventral. Este reflejo adquiere gran relevancia en el desarrollo de la habilidad para ponerse de pie y moverse en posición erguida.

Otros componentes de este caudal motor del bebé lo constituye ciertas *formas introductorias de la locomoción*, como los reflejos de caminar, trepar, de arrastrarse y nadar, los que más tardan tienden a desaparecer. Se sabe que no hay motivos que justifiquen la necesidad de conservar estos movimientos reflejos.

Si bien es cierto que este “capital motor” del recién nacido es menor debido a su característica de reflejos heredados y al hecho de estar constituido por movimientos incondicionados, no está de más decir que ello no constituye una desventaja. Debemos recordar que este es el basamento para el desarrollo motor posterior y para un manejo adecuado y seguro en el ámbito social.

Durante los primeros tres meses de vida, el niño duerme un 70 u 80% del día. En la vigilia, se observan *movimientos masivos incontrolados*. Si bien es cierto estos se vuelven cada vez más vigorosos, mantienen su característica dureza, desorden y descontrol.

El *movimiento de prensión* aparece con muy poco desarrollo durante este tiempo; sin embargo, el *reflejo de prensión* se conserva por este período y más.

Hacia el final de esta etapa, el niño está capacitado para manipular y explorar mediante el tacto los objetos cogidos al azar. Esto posibilita un avance relativo en cuanto al control de los movimientos, aunque todavía está lejos de manejar un accionar de prensión consciente y premeditada.

Esta es también la etapa de los primeros intentos de erección del cuerpo, los que comienzan en la posición decúbito ventral, más comúnmente y con más éxito recién en el segundo y tercer mes. Los brazos apoyan el tronco y la vista aparece dirigida hacia delante y abajo.

Estos progresos motores, caracterizados por su lentitud, están vinculados al desarrollo del sistema nervioso. En lo que toca a la evolución motora, el lapso comprendido entre el nacimiento y el tercer mes de vida, se puede afirmar lo que sigue: el niño posee un reducido repertorio de movimientos, regulados principalmente por los centros nerviosos subcorticales.

Lo más trascendente del desarrollo motor en esta fase, consiste en que de aquí en adelante tiene lugar la *adquisición de los primeros movimientos coordinados*, cuya expresión más significativa son la prensión dirigida, la posición erguida y la locomoción independiente. Esta etapa de la lactancia aparece caracterizada como un período en la cual la motricidad aparece en primer plano, con avances acelerados y comprobables. La finalización del ciclo está marcada por el inicio de la marcha sin auxilio; en tanto que el desarrollo verbal se encuentra en sus inicios.

Especialmente importantes para la motricidad del lactante son: el desarrollo con dirección céfalo caudal (la aparición de movimientos ordenados se produce desde la cabeza hacia los pies); la tendencia central-periférica del desarrollo motriz (progreso de los movimientos coordinados propios, partiendo de los grupos musculares proximales más grandes a los músculos distales del aparato motor); los movimientos contra laterales conjuntos (cada movimiento tiene su contrapartida en uno igual del otro lado del cuerpo) y elevado tono muscular en la ejecución de los movimientos (el niño no dispone de fluidez ni soltura muscular en todo el transcurso del primer año de vida).

En cuanto al desarrollo de la prensión controlada: para conquistarla es condición imprescindible alcanzar la coordinación de los ojos y la mano, lo cual no se logra sin que el lactante sea capaz de fijar visualmente un objeto. En el tercer mes seguirá las cosas con la vista; poco después, intentará sujetar lo que desea.

En los meses terceros y cuarto, estos intentos de prensión controlada aparecen aún poco claros, y se mantienen así hasta la mitad del primer año de vida. La prensión bien controlada y segura se alcanza, usualmente, en los meses séptimo y octavo. En los movimientos de prensión se comprueba la existencia de los movimientos contra laterales conjuntos: en un inicio las extremidades no operan nunca aisladamente, sino en forma cooperativa; esto es, con implicación del otro brazo en el intento. Poco a poco el bebé adquiere la prensión autónoma con una mano, la que es seguida con los ojos.

La forma de agarrar también es cuestión de etapas: en un principio los dedos del infante aprietan el objeto contra su palma (en forma de tenaza).

Aproximadamente en el décimo mes se reconoce una prensión en forma de tijera, entre el pulgar y el índice. Al final del primer año realiza una prensión con oposición total del pulgar respecto de los demás dedos.

El camino a la posición erguida

La posición de cúbito dorsal es la que inicia a los bebés para alcanzar la posición erguida, también pueden levantar la cabeza y apoyar el peso del cuerpo en los brazos flectados. Este estadio se alcanza entre el tercer y cuarto mes.

Luego podrá comenzar a levantarse, elevando su tronco desde la superficie en la que se afirma, cada vez con más firmeza apoyándose con los brazos, así el niño y niña ya podrá mantener la cabeza levantada. Gracias a que los músculos de la espalda, cuello y brazos se fortalecen, puede mover la cabeza en forma erecta sin problemas. Esto lo puede alcanzar después del séptimo mes.

Cuando coloca las rodillas debajo del estómago, es decir, como cuadrúpedo, así puede ir adquiriendo de apoco la habilidad para sentarse independientemente, alrededor del año de edad. Para ponerse de pie, es necesario pasar primero por la posición cuadrúpeda y arrodillada, ayudándose con algunos artilugios como el corral, para apoyarse y levantarse. En esta etapa es necesario el instinto de prensión.

En el sexto y/o séptimo mes el niño ya puede pararse sosteniendo los brazos, para luego permanecer de pie sin ayuda entre los meses décimo y duodécimo, aprendiendo a caminar erguido en el primer trimestre del segundo año. La posición erguida del niño, no es la misma que la del adulto, ya que las caderas no se extienden totalmente, las rodillas se mantienen un poco flectadas y el tronco se inclina hacia adelante.

El reflejo laberíntico hace que la cabeza se coloque en una posición normal en cuanto al espacio, por lo que se levanta cuando se encuentra de cúbito ventral y se endereza cuando se coloca en posición de gateo.

Tanto los reflejos hereditarios como lo que aprende el niño en el transcurso del primer y segundo años, tienen consecuencia en la erección y postura erecta que él adquiere. Aunque al principio existen algunas dificultades, van adquiriendo y fijando y fijando la sincronización del aparato motor.

El desarrollo de la locomoción

El medio ambiente es muy importante en el aprendizaje de la locomoción que puede tener el niño, este aprendizaje va desde el arrastrarse, hasta la marcha en posición erguida. El arrastrarse es una de las primaras etapas para adquirir esta habilidad, donde el niño utiliza sus brazos flexionados, en conjunto con el movimiento desordenado de las piernas. El gateo es la siguiente forma locomotora, “el cual aparece entre los nueve y doce meses, para esto él usa los brazos y piernas en conjunto, apoyados sobre las palmas de las manos, las piernas están flexionadas en ángulo recto en la cadera y las rodillas⁴⁶”

Después de aprender la marcha en posición erguida, aprenden a gatear más veloz y con más seguridad.

Luego, en la marcha, el tronco del niño se encuentra totalmente erguido y los brazos son su apoyo. Esta fase requiere que los niños puedan ponerse de pie por sí solos y apoyándose con los objetos que alcance. Cuando lo logran, se comienzan a desplazar de izquierda a derecha, dándose así los primeros pasos laterales de marcha. Estos movimientos se pueden ver al décimo mes, haciéndose más seguro, mientras más lo ensaye.

⁴⁶ Kurt, Meimel, Günter Shanabel, Teoría del movimiento, motricidad deportiva, Buenos Aires, editorial Stadium, 2004, pág.304.

De a poco se va animando a soltar una mano, para caminar desde un mueble a otro, si considera que el espacio entre uno y otro objeto es muy largo, procede al gatear. Es aquí, donde se necesita de las manos de un adulto que apoye el esfuerzo que el bebé realiza.

Características generales del desarrollo motor educación inicial

Luego de una investigación comparativa Kart Meinel concluye “en que las causas esenciales del rápido desarrollo motor en la edad preescolar se encuentran fundamentalmente en la “actividad vital” (Leontjew) típica de esa edad. Algo también característico es la necesidad lúdica, motora y actividad del niño⁴⁷”. Esto quiere decir, que por medio de las posibilidades que se le ofrezcan para expresarse, y mantener su cuerpo en movimiento, favoreciendo su desarrollo motor permitiendo la adquisición de variadas capacidades como: coordinativas, de ritmización.

Los niños a medida que se desarrollan motrizmente adquieren la perseverancia para concluir alguna tarea propuesta, lo que permite llevar a cabo. En los primeros tres años, se observa un progreso en la forma motora al marchar. Luego, a través del trepar el niño demuestra su autoconfianza y capacidad motora donde utiliza los brazos para sostener el cuerpo, mientras utiliza las piernas para apoyarse, logrando así una acción coordinada. La siguiente acción que se logra es subir, por ejemplo escalas cumpliéndose la necesidad de equilibrio utilizando los brazos levemente elevados, y subir con pasos alternados.

Capacidades coordinativas

Luego de adquirir las capacidades motoras básicas, el niño alcanza las capacidades coordinativas, en la etapa de transición II (5 a 6 años).

⁴⁷ Kurt, Meimel, Günter Shanabel, Teoría del movimiento, motricidad deportiva, Buenos Aires, editorial Stadium, 2004, pág.43.

El niño a esta edad combina sus movimientos, el niño que tienen una preparación física y deportiva presentan mayor coordinación en sus movimientos en relación al rendimiento de aquellos que no la tienen.

En esta etapa el desarrollo de las capacidades motoras es más marcado, por ello se debe dar la mayor libertad posible para que los niños y niñas puedan moverse, de esta manera los párvulos lograrán una mayor formación deportiva, ya que han adquirido las capacidades motoras básicas y coordinativas. La ejercitación en la etapa infantil es fundamental puesto que sin ella puede existir un retroceso en las capacidades adquiridas.

2.3 Estrategias metodológicas

En educación son indispensable las estrategias metodológicas, ya que permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es por esto que la educación inicial, es responsabilidad del educador y educadora, puesto que es mediador del aprendizaje del niño y la niña que atiende, siendo la familia un pilar fundamental en la formación de estos.

“Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente permitiendo la construcción de conocimiento escolar y en particular intervienen en la interacción con las comunidades. Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontánea de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.⁴⁸ Las estrategias metodológicas facilitan el quehacer pedagógico en el nivel inicial de la educación chilena, ya que ordena y sistematiza las planificaciones dando a conocer un panorama general de lo que quiere hacer, dando cuenta hacia donde apunta el tipo de curriculum que ponen en práctica con los niños y niñas, denotando el tipo de persona que se formara y en la cultura en que está inmerso.

⁴⁸ <http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>

“Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinar y aplicar las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender⁴⁹”. Haciendo así al niño y niña protagonistas de su propio aprendizaje, dando la posibilidad de crear su propio mundo a través de la indagación, deducción, observación, comparación, entre otros procesos mentales importantes que llevan al párvulo a su mejor desarrollo”

Las estrategias metodológicas se pueden entender como un proceso que ayuda a ordenar y sistematizar el trabajo pedagógico para lograr el objetivo propuesto en el aula. Podemos mencionar que en el ámbito de los estilos de vida saludable se llevan a cabo, como por ejemplo método de resolución de problemas, descubrimiento guiado, entre otros. Estas determinarán la forma de organización del tiempo y el espacio, además del grado de participación de los niños y niñas.

⁴⁹ <http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>

2.4 Congruencia con las Bases Curriculares de la Educación Parvularia

a) Criterios de contextualización y diversificación. Implican que las planificaciones deben adecuarse a las necesidades, fortalezas y características propias de los niños, sus familias y la comunidad de la que forman parte. Para esto es necesario contar con fuentes de información válidas y confiables que den cuenta de estas singularidades⁵⁰.

b) Criterios de selección y graduación de los aprendizajes. Se refieren a que la selección de los aprendizajes esperados y los contenidos de las planificaciones deben responder claramente a lo que es relevante y pertinente de trabajar con los niños, acorde a los fundamentos y principios pedagógicos planteados en estas Bases⁵¹.

c) Criterios de sistematización y flexibilidad. Apuntan a concebir la planificación como definiciones técnicas consistentes y sistemáticas, que presentan a la vez apertura y flexibilidad en distintos planos, y en especial, en función a las características, fortalezas, necesidades generales y particulares de los niños, incluyendo sus ritmos, estilos de aprendizajes y niveles de logros⁵².

⁵⁰ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 89

⁵¹ *Idem*, pág. 89, 90

⁵² *Idem*, pág. 90

d) Criterio de integralidad. Este criterio apunta a tener presente permanentemente como orientación básica en la selección de los aprendizajes esperados y en las actividades, el desarrollo integral de cada niña y niño, a partir de la singularidad de cada uno. Ello implica la búsqueda de un relativo equilibrio de los aprendizajes, teniendo en cuenta que no se trata solamente de propiciar aquellos aspectos más deficitarios, sino también de favorecer las diferentes fortalezas de los niños, en los distintos aspectos de desarrollo⁵³.

e) Criterio de participación. Es fundamental que las planificaciones, junto con responder a un proceso técnico que lidera el educador, convoquen, recojan y reflejen las aspiraciones y aportes de los diferentes miembros de la comunidad educativa, en especial de las familias, respecto a los niños.

Ello enriquece el contenido de las planificaciones y asegura mayor coherencia en los aprendizajes más relevantes, al ser planteados como una labor en común⁵⁴.

Independiente de los criterios antes mencionados la planificación es flexible por lo que cada comunidad, es decir cada jardín infantil posee una propuesta y opciones al momento de realizar una planificación educativa, aunque, “Las planificaciones debieran responder a un conjunto de criterios generales como los descritos anteriormente, que favorezcan los sentidos principales que se plantean para la enseñanza y el logro de los aprendizajes esperados⁵⁵”.

⁵³ Idem, pág. 90

⁵⁴ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 90

⁵⁵ Seminario *Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillan* (2005). Chillán, Chile, pág. 30

Otro de los puntos importantes de tomar en cuenta al momento de planificar es determinar los contenidos (Conceptuales, Procedimentales y Actitudinal) que se quieren enseñar o entregar en la actividad pedagógica, aunque también hay que tener en cuenta otra serie de objetivos como tener clara y definido el propósito de lo que se está planificando, pues es esto lo que ayudará a obtener buenos resultados el momento de realizar una actividad pedagógica.

El planificar es fundamental en el quehacer docente, pues ayuda a tener una visión sistemática y esquematizada de la teoría y la práctica, por lo cual es importante considerar la forma de trabajar con los niños y niñas, identificando las actividades que ayudarán a entregar conocimientos de manera pertinente, coherente y a la vez interesantes para él nivel, es decir dentro del contexto en el que se desenvuelve ese grupo de niños-as. Por este motivo, es indispensable modificar y variar la planificación de acuerdo a las características y necesidades de cada grupo de Educandos, es por eso que se recomienda modificar las planificaciones en cada periodo del año, de acuerdo al grupo con el que se está trabajando.

El planificar antes de llevar a cabo las clases en muchas ocasiones es entendido como un mero trámite el cual hay que cumplir frente a una dirección, unidad técnica o inspectores, es por esto que desde este enfoque la planificación se transforma en una actividad mecánica y poco motivadora, aunque la clave de la planificación es comprenderla como un modelo o esquematización de los contenidos y no como una imposición "La planificación es lo que se quiere hacer en teoría, aunque no siempre resulte en la práctica. No obstante, no obtener el resultado deseado no significa que la planificación no sea buena, sino que hay que modificar aspectos en ella según el contexto en el cual se trabaja⁵⁶".

⁵⁶ Seminario *Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillan* (2005). Chillán, Chile, pág. 30

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia han sido construidas para poder desarrollar en los niños y niñas todas las áreas que ayuden a un desarrollo óptimo y significativo, ya que “Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia han sido elaboradas por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio De Educación con plena participación de todos los agentes que intervienen en la educación del párvulo⁵⁷”.

“Las B CEP proponen un marco orientador para la educación desde los primeros meses hasta el ingreso del niño o niña a la enseñanza básica. Ha sido actualizada en términos de las mejores prácticas, tanto nacionales como internacionales contemplando del mismo modo los avances en materia de investigación educacional⁵⁸”.

Este documento es de vital importancia para un buen desempeño de los Educadores de Párvulos, ya son una guía para educar de manera coherente y pertinente, abarcando así todas las áreas en todos los niveles de la Educación Parvularia, sin dejar de lado a los niveles más pequeños, indicados en las B CEP como primer ciclo.

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia están enfocadas a ser “Respetuosa de necesidades, identidad, fortalezas y debilidades de los párvulos, busca potenciar y desarrollar sus aprendizajes en un marco referencial amplio, flexible y pertinente sobre todo porque se trata de una etapa decisiva en la formación del niño o niña⁵⁹”.

⁵⁷ Seminario *Planificación y realización de las clases de educación física por Educadoras de Párvulos en escuelas municipales de la ciudad de Chillan* (2005). Chillán, Chile, pág. 12

⁵⁸ Idem, pág. 12

⁵⁹ Idem, pág. 12

Entonces, para poder desarrollar una base sólida en la formación del párvulo en esta edad, la cual es crucial e indispensable para un buen progreso, podemos decir que las BSEP dan espacio para educar a los niños y niñas en la actividad física en el Jardín Infantil, pues es en este lugar en donde se entregan conocimientos, habilidades y capacidades, para la adquisición del hábito de poseer una vida saludable, no tan solo en el área de una buena alimentación, sino también en la actividad Física o conocida en las BSEP como psicomotricidad gruesa.

Las BSEP se dividen en tres Ámbitos (Formación Personal, Comunicación y Relación con el medio natural y cultural) y cada uno de estos están divididos en Núcleo y algunos de estos tienen Categorías, específicamente en cada uno de los Núcleos podemos encontrar Aprendizajes Esperados enfocados al área de la actividad física y estos se dividen en ciclos (Primer ciclo de 0 a 3 años y segundo ciclo de 3 a 6 años), por lo que esto facilita el entregar conocimientos específicos para cada uno de los niveles de la Educación Parvularia, pudiendo de esta manera ir sistemáticamente entregando habilidades y destrezas.

ÁMBITO: FORMACION PERSONAL Y SOCIAL.

Núcleo: Autonomía

Ciclo: Primer

APP. ESP. N° 2. Adquirir control de la prensión voluntaria y de la postura sedente en diferentes situaciones, para ampliar su ámbito de acción sobre las cosas⁶⁰.

APP. ESP. N° 4. Adquirir el desplazamiento en sus distintas formas, que le permitan ampliar sus posibilidades de intervención y satisfacer sus intereses de exploración⁶¹.

⁶⁰ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 37

⁶¹ *Idem*, pág. 38

APP. ESP. N° 16. Adquirir el control y equilibrio postural en diferentes situaciones, en la realización de sus iniciativas de juego, exploración y otros⁶².

Ciclo: Segundo

APP. ESP. N° 2.- "Adquirir un mayor dominio de sus capacidades corporales desarrollando en las habilidades motoras gruesas el control dinámico en movimientos y desplazamientos, alternando diferentes velocidades, direcciones y posiciones e implementos, apreciando sus progresos."⁶³

APP. ESP. N° 3.- "Disfrutar y experimentar el bienestar que produce la actividad física al ejercitar sus destrezas corporales con diferentes aparatos y obstáculos⁶⁴."

APP. ESP. N° 5.- "Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus habilidades de fuerzas, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza⁶⁵."

APP. ESP. N° 6.- "Reconocer progresivamente las posibilidades y características de sus cuerpo para lograr la conciencia de su esquema corporal y definir su lateralidad, de modo de ser creciente competente en su actuar⁶⁶."

⁶² *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 39

⁶³ Idem, pág. 42

⁶⁴ Idem, pág. 42

⁶⁵ Idem, pág. 42

⁶⁶ Idem, pág. 42

Núcleo: Identidad

Ciclo: Primero

APP. ESP. N° 5. Reconocer y disfrutar de su imagen corporal en espejos, proyecciones o siluetas, jugando libremente con su cuerpo, a través de gestos y movimientos⁶⁷.

Ciclo: Segundo

APP. ESP. N° 1.- "Iniciarse en la aceptación de sus características corporales, expresándose a través de diversas formas, contribuyendo así a la construcción de su imagen corporal⁶⁸".

APP. ESP. N° 5.- "Descubrir y apreciar su capacidad para participar con otros integrándose en diferentes grupos de juego y trabajo"⁶⁹.

⁶⁷ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 48

⁶⁸ *Idem*, pág. 48

⁶⁹ *Idem*, pág. 48

AMBITO: COMUNICACIÓN

Núcleo: Lenguaje Verbal

Ciclo: Primero

APP. ESP. N° 1. Iniciarse en la comunicación a través de distintas formas: gestuales, corporales y pre-verbales⁷⁰.

APP. ESP. N° 2. Identificar progresivamente expresiones no verbales (gestuales y corporales) y pre-verbales que realizan intencionadamente personas significativas⁷¹.

Ciclo: Segundo

APP. ESP. N° 1.- "Mantener una actitud atenta y receptiva en relación a los mensajes verbales, gestuales y corporales de diferentes interlocutores⁷²."

⁷⁰ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 60

⁷¹ *Idem*, pág. 60

⁷² *Idem*, pág. 62

Núcleo: Lenguaje Artístico

Ciclo: Primero

APP. ESP. N° 1. Descubrir el mundo visual (contrastes, formas, colores, movimientos) y de los sonidos a través de sus diferentes manifestaciones, expresándose libremente⁷³.

APP. ESP. N° 3. Recrear a través de la imitación, los gestos, sonidos y movimientos que producen personas que les son significativas⁷⁴.

APP. ESP. N° 5. Representar corporal y lúdicamente a personas, animales, y situaciones de su vida diaria⁷⁵.

APP. ESP. N° 6. Expresarse corporalmente representando diferentes intensidades y velocidades de distintos tipos de música⁷⁶.

APP. ESP. N° 8. Descubrir diversas posibilidades de gestos y movimientos corporales para expresarse en sus juegos y en otras situaciones de su interés⁷⁷.

APP. ESP. N° 13. Expresarse corporalmente a través de la danza, empleando como fuente de inspiración distintos tipos de música, de diferentes ámbitos culturales⁷⁸.

⁷³ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 66

⁷⁴ Idem, pág, 66

⁷⁵ Idem, pág, 66

⁷⁶ Idem, pág, 66

⁷⁷ Idem, pág, 66

⁷⁸ Idem, pág, 66

Ciclo: Segundo

APP. ESP. N° 1.- "Expresarse creativamente a través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, modelado, gráfica, teatro, danza, música, poesía, cuentos, e imágenes proyectadas⁷⁹".

APP. ESP. N° 3.- "Ampliar las posibilidades de expresión de su cuerpo, incorporando en sus movimientos, equilibrio, dirección, velocidad, control⁸⁰".

APP. ESP. N° 5.- "Crear secuencias de movimientos con y sin implementos a partir de las sensaciones que le genera la música⁸¹".

APP. ESP. N° 10.- "Crear mediante la música, la plástica y el baile sus propios patrones, con distintos elementos y comunicando a los demás los criterios de orden utilizados para construir una secuencia de ellos⁸²".

⁷⁹ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 68

⁸⁰ *Idem*, pág. 68

⁸¹ *Idem*, pág. 68

⁸² *Idem*, pág. 68

AMBITO: RELACION CON EL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

Núcleo: Seres Vivos y su Entorno

Ciclo Primero:

APP. ESP. N° 2. Descubrir, a través de sus capacidades sensorio-motrices, características de forma, tamaño, olor, sonido, color y movimiento de las personas, animales y vegetales presentes en su vida cotidiana⁸³.

Núcleo: Relaciones Lógico-Matemáticas y Cuantificación

Ciclo: Segundo

APP. ESP. N° 1.- "Establecer relaciones de orientación espacial de ubicación, dirección, distancia y posición respecto a objetos, personas y lugares, nominándolas adecuadamente⁸⁴".

⁸³ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 68

⁸⁴ *Idem*, pág. 74

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Metodología Enfoque Cualitativo

El presente estudio tiene un enfoque de tipo Cualitativo, ya que se pretende conocer las diversas metodologías que utilizan los docentes para trabajar los estilos de vida saludable dentro de establecimientos educacionales municipalizados con los niños y niñas de los niveles de transición. Además, la relación con nuestro objeto de estudio será cercana y vivencial, ya que se aplicará como técnica la entrevista semiestructurada, para obtener la información necesaria que nos permita darle validez a la presente investigación.

Watson-Gegeog (1982) indica que la investigación cualitativa consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Además, incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal como son expresadas, por ellos mismos.⁸⁵ ...

... “cuando lo que se busca es interpretar lo que sucede en una situación concreta, en lugar de establecer controles necesitamos observar la interacción entre todos los elementos de la situación elegida tal y como operan en su contexto natural⁸⁶” ...

... “tiene interés por comprender la realidad dentro de un contexto dado, por ello debe captarla como un todo unificado, no puede fragmentarse, no puede dividirse en variables dependientes e independientes⁸⁷” ...

⁸⁵(Pérez, G. (2004), *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*, Madrid, editorial La Muralla, 4ta edición, pág.46.)

⁸⁶(Pérez, G. (2004), *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*, Madrid, editorial La Muralla, 4ta edición, pág.27.)

⁸⁷(Pérez, G. (2004), *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*, Madrid, editorial La Muralla, 4ta edición, pág.28.)

De lo anteriormente citado podemos rescatar que esta metodología nos permite registrar tal cual como actúa el objeto de estudio en la realidad de manera exhaustiva permitiéndonos obtener una información más confiable y sin emitir juicios de ningún tipo.

El enfoque cualitativo tiene sus orígenes en el paradigma socio-historicista o también llamado hermenéutico, naturalístico o interpretativo, entre otros. El supuesto ontológico básico de la investigación cualitativa es que el mundo social está constituido por significados, símbolos, y que la realidad se construye socialmente a través del lenguaje.

Para tener una visión de cómo se concibe la Investigación cualitativa, utilizaremos las palabras de Lincoln y Denzin (1994) "La investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contra disciplinar. Atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas.

La investigación cualitativa es muchas cosas al mismo tiempo. Es multiparadigmática en su enfoque. Los que la practican son sensibles al valor del enfoque multimetódico. Están sometidos a la perspectiva naturalista y a la comprensión interpretativa de la experiencia humana." Puesto que el investigador necesita interpretar la información que recibe del informante.

Taylor y Bogdan (1986:20) definen la investigación cualitativa como "aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable".

Para dar mayor objetividad al estudio, se analizarán los datos de manera cuantitativa en cada una de las respuestas de las educadoras de párvulo de los establecimientos anteriormente señalados en los niveles de transición I y II. Esto actúa como filtro, permitiéndonos captar la realidad selectivamente, lo cual nos brindará un mayor grado de confianza de la investigación⁸⁸

⁸⁸ Pérez, G. (2002), *Investigación cualitativa II. Técnicas y análisis de datos*, Madrid, editorial La Muralla, 3ra edición, pág.23.)

3.1.1 TIPO DE ESTUDIO

Nuestro estudio es de tipo exploratorio, ya que tiene por objetivo, la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis, centrarnos en conocer las estrategias utilizadas por los docentes para trabajar los estilos de vida saludable de escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán en los niños y niñas de transición, por lo tanto, no podemos extraer información de otra fuente que no sean las mismas personas las cuales serán entrevistadas. Además de ser importante porque es necesario saber como se trabaja este tema en los colegios y que estrategias utilizan para ello.

Lo más relevante de este tipo de estudio es que nos permite, primeramente, construir un marco de referencia teórico y práctico, permitiendo la familiarización con este tema poco estudiado y novedoso, igualmente observar desde el interior del objeto de estudio, ya que es un diseño flexible que se va modificando de acuerdo a la información que vaya emergiendo durante la recolección de datos.

3.1.2 TIPO DE DISEÑO.

Esta investigación esta elaborada con un estudio de caso único, puesto que indagaremos solo en un contexto, que es en colegios municipales que contengan niveles de transición y que además trabaje estilos de vida saludable, puesto que de esta manera podremos conocer más acerca de esta realidad y poder plantearnos estrategias para mejorarlas e implementarlas dentro de los establecimientos educacionales y así saber como se trabaja en cada una de ellas. Además será un diseño de estudio no experimental, debido a que el o las investigadoras trabajaran los fenómenos tal cual se presentan en la realidad, sin intervenir en su desarrollo.

Por el tipo de recolección de datos que se realizará en esta investigación, en un solo corte en el tiempo, es Transversal, es decir se aplicará a los entrevistados la técnica una sola oportunidad. Para obtener la información que se necesita se aplicará una entrevista cara a cara (personal), ya que esta será presenciada por un entrevistador de forma personal y directa. Esta además será

semi estructurada, permitiéndonos conocer la opinión de los entrevistados sobre el tema que se está investigando y a la vez información exacta para la investigación, dirigir que el entrevistado no cambie de tema. Se aplicará entrevista, ya que nos permitirá la recopilación de datos primarios, y es flexible permitiéndonos obtener diferentes tipos de información en contextos distintos, también nos puede proporcionar información con mayor rapidez.

Según Gloria Pérez Serrano la entrevista es “una conversación intencionada. En la entrevista dos o más personas entran a formar parte de una situación de conversación formal, orientada hacia unos objetivos precisos. La entrevista cumple distintas funciones: diagnóstica, investigadora, orientadora y terapéutica”.⁸⁹

Lo anteriormente expuesto, quiere decir que la entrevista es un instrumento a través del cual se obtiene información en relación a un tema al que se precisa dar respuesta válida y confiable. Para ello, se necesita de una coherencia interna.

En relación a esta investigación, el instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada, cuyas características, entre otras, es que tiene un tema predeterminado del cual se busca extraer información a través de una modalidad de entrevista cerrada, en la cual el informante es limitado a responder si o no. Y posteriormente, posee una modalidad abierta, en la que la persona entrevistada entrega información emergente a la investigación.

⁸⁹ Pérez Serrano Gloria (1994). *Investigación Cualitativa, retos e interrogantes. I Métodos*, Editorial La Muralla, pág 215.

3.2 Validez de contenido

Según Gloria Pérez Serrano validez de contenido “hace referencia a la representatividad de los elementos de la prueba, es decir, si los ítems son una muestra suficientemente representativa respecto de las características o variable objeto de medición⁹⁰”. Esto quiere decir que, es importante la coherencia entre el instrumento y el objetivo de la investigación, puesto que ayudará a dar una respuesta clara y veraz a la pregunta planteada.

Para dar respuesta al objetivo planteado en esta investigación se elaboró una entrevista semi-estructurada con dos Items (Alimentación Saludable y Actividad Física).

En la organización y adecuación de Items al rasgo a evaluar en el instrumento, se sometió a un juicio de expertos, las cuales son:

-Sra. María Angélica Mardones Hernández, Nutricionista Especialista en Estilos de vida saludable.

-Sra. Ximena Díaz Martínez, Profesora de Educación Física Especialista en Pausas Activas.

La selección de los informantes se realizó en función a los establecimientos municipales re-acreditados como promotores de estilos de vida saludable en los años 2004 a 2006.

⁹⁰ Pérez Serrano Gloria (1994). *Investigación Cualitativa, Retos e Interrogantes. II Técnicas y Análisis de Datos*, Editorial La Muralla. pág 74.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE LOS DATOS

4.1 Análisis de las entrevistas aplicadas.

Luego de haber sido aplicadas las entrevistas, analizado los datos se presenta la interpretación de los resultados obtenidos por cada ítem de entrevista aplicada:

Ítem N1: Entrevista Alimentación Saludable

Nº1 ¿De qué fuente provienen sus conocimientos sobre alimentación saludable?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 87,5% obtiene sus conocimientos sobre alimentación saludable desde una nutricionista; el 75% lo obtiene desde libros; el 62,5% lo obtiene desde artículos; el 50% lo obtiene desde talleres; el 25% lo obtiene de enfermera y/o médicos; el 50% lo obtiene desde la web; el 37,5% lo obtiene desde trípticos informativos; el 12,5% lo obtiene desde cursos de perfeccionamiento.

Nº2 ¿Conoce el rol que cumple cada uno de estos profesionales?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100% en la primera parte de la pregunta, el 100% responde que sí conoce el rol de los diferentes profesionales. En cuanto al rol de la enfermera un 25% señala que el rol de esta se relaciona con una alimentación adecuada, otro 25% señala que tiene relación con el plan alimenticio y un 87,5% señala que tiene relación con el estado nutricional de los niños-as. En cuanto al rol de la enfermera un 25% señala que controla el estado de salud de los niños-as, un 12,5% dejó en blanco, otro 37,5% señala que tiene relación con la atención de los enfermos aplicando tratamientos, y otro 25% señala que controlan peso-talla en los niños-as. En cuanto al rol del médico un 37,5% señala que el rol del médico es sanar y diagnosticar enfermedades, otro 25% señala que se preocupan de la salud en general, otro 25% no responde nada y un 12,5% señala que el rol del médico cuida la salud.

Nº3 ¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar este tema?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 100% señala que a recibido capacitación en talleres; el 25% ha recibido capacitación en seminarios; el 25% ha recibido capacitación en conferencias; el 25% ha recibido capacitación en perfeccionamientos y un 12,5% ha recibido capacitación en congresos.

Nº4 ¿Qué importancia le asigna usted a la alimentación saludable que deben adquirir los niños-as a su cargo? ¿Por qué?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 87,5% indica que la importancia que le asignan a la alimentación saludable para los niños-as es alta; el 25% la considera alta porque considera que es signo de buena salud, el 25% la considera alta por el desarrollo corporal, el 12,5% la considera alta por el desarrollo cognitivo, el 25% la considera alta por la formación y adquisición de hábitos, el 37,5% la considera alta porque sirve para controlar los niveles de sobrepeso y obesidad y el 12,5% la considera alta para llevar una vida saludable. El 12,5% le asigna importancia media a la alimentación saludable para los niños-as, sin embargo no responde a la pregunta de porque le considera esa importancia.

Nº5 ¿Qué estrategias metodológicas utiliza para trabajar la alimentación saludable con los niños-as?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestas equivalentes al 100%, el 100% no da respuesta a la pregunta.

Nº6 ¿Con qué eje (S) centralizador (es) trabaja este tema?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 75% señala que utiliza como eje centralizador la Unidad de enseñanza

aprendizaje; el 12,5% señala que utiliza el proyecto de aula; el 12,5% señala que utiliza el centro de interés y el 12,5% no da respuesta a la pregunta.

Nº7 ¿En qué tipo de actividades incorpora la alimentación saludable?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 62,5% lo incorpora en periodos de alimentación; el 25% lo incorpora en las actividades de rutina y curriculares y el 12,5% lo incorpora en talleres con la familia.

Nº8 ¿Se incorpora a la familia en el trabajo de alimentación saludable? Si su respuesta es positiva indique como la incorpora.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 100% de las encuestas señala que si incorpora a la familia en el trabajo de alimentación saludable; el 12,5% participa en la preparación de colaciones; el 25% participa de actividades de cocina; el 62,5% participa de talleres.

Ítem N1: Entrevista Actividad Física

Nº1 ¿Desde donde obtiene sus conocimientos sobre actividad física?

Interpretación: De las 8 educadoras encuestas equivalentes al 100%; el 50% respondió que obtiene sus conocimientos desde un profesor de educación física; el 25% lo obtiene desde artículos, el 50% lo obtiene de libros; el 25% lo obtiene de enfermera y/o médico; el 62,5% lo obtiene de talleres; 37,5% lo obtiene desde la web; el 62,5% lo obtiene de artículos; el 25% lo obtiene desde trípticos informativos; y el 12,5% no responde a la pregunta.

Nº2 ¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar la actividad física?

Interpretación: de las 8 educadores encuestadas equivalentes al 100%; el 75% ha recibido capacitación en talleres; 25% en seminarios; el 12,5% en congresos; 12,5% en conferencias; y el 50% en perfeccionamiento. Además el 12,5% no respondió ninguna alternativa.

Nº3 ¿Qué importancia le asigna a la actividad física en el trabajo con los niños-as? ¿Por qué?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100% le asignan mucha importancia a la actividad física en los niños-as. Además el 50% cree que es importante para una mejor salud; el 62,5% cree que es importante para el desarrollo psicomotor; el 37,5% cree que es importante para el desarrollo integral; el 12,5% cree que es importante para la salud mental de los párvulos; el 12,5% cree que es importante por las conexiones neuronales; el 12,5% cree que es importante por los niveles de obesidad y el 37,5% cree que es importante para llevar una vida saludable.

Nº4 ¿Con qué frecuencia controlan el peso y talla de los niños-as del nivel? ¿Por qué?

Interpretación: De las 8 educadoras encuestadas correspondientes al 100%, 37.5% responden que la frecuencia del control peso-talla lo efectúan cada 3 meses; el 50% lo realiza 3 veces al año y el 12.5% dos veces al año. También el 12.5% lo realiza para obtener el índice de normalidad de los niños y niñas; el 12.5% lo efectúa por la obesidad; el 12.5% verifica para llevar el control peso-talla de acuerdo a la edad cronológica; el 25% para llevar un registro en el leccionario; el 25% para observar el desarrollo de los niños-as; el 12.5% lo hace para ver el estado nutricional de los párvulos y el 25% no responde a la pregunta.

Nº5 ¿Qué tipos de estrategias se diseñan para trabajar con niños-as con sobrepeso u obesidad?

Interpretación: De un total de 8 educadoras encuestadas equivalente a un 100%, el 25% no trabaja estrategias para solucionar problemas de sobrepeso u obesidad; el 62.5% no responde a la pregunta, y el 12.5% utiliza ejercicios como estrategia.

Nº6 ¿Qué estrategias metodológicas utiliza para realizar la actividad física con los niños-as?

Interpretación: De un total de 8 Educadoras encuestadas equivalente al 100%, el 12.5% utiliza como estrategia metodológica la Unidad Pedagógica para trabajar con los niños-as las actividad física; y el 87.5% no responde a la pregunta.

Nº7 ¿Se incorpora a la familia en el trabajo de actividad física? ¿Cómo?

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalente al 100%, el 87.5% responde que la familia no participa en experiencias de actividad física. Sin embargo de este resultado un 28.6%% de las encuestadas correspondiente a dos de ellas dice que la familia colabora en la confección de materiales deportivos; el 14.3% participa de actividades extra programáticas. Y el 12.5% afirma que la familia se incorpora muy poco en el trabajo de actividad física.

Nº8 ¿De que manera planifica usted las experiencias de aprendizaje relacionadas con la actividad física?

Interpretación: de un total de 8 educadoras correspondiente al 100%, el 12.5% planifica las experiencias de actividad física como Unidad Pedagógica; el 50% planifica talleres para trabajar la actividad física; el 50% plantea objetivos determinados para planificar experiencias de actividad física; el 37.5% no da respuesta a la pregunta.

Nº9 ¿Cuántas veces a la semana trabaja intencionadamente actividad física?

Interpretación: de un total de 8 educadoras equivalente al 100%, el 37,5% trabaja intencionadamente la actividad física 1 vez a la semana, el 25% trabaja de lunes a jueves, otro 25% trabaja intencionadamente la actividad física diariamente; y por último el 12,5% trabaja intencionadamente la actividad física 2 veces a la semana.

4.2 Conclusiones

Para finalizar la presente investigación se concluye dando respuesta a la pregunta formulada:

¿Qué estrategias metodológicas utilizan las escuelas municipalizadas de la comuna de Chillán para llevar a cabo los estilos de vida saludable en los niños-as de los niveles de transición?

Rep.: Luego de analizar las encuestas aplicadas a las educadoras se afirma que tienen una confusión en la aplicación de términos curriculares, entre “estrategia⁷⁵” y “estrategias metodológicas⁷⁶”, por lo cual no respondieron correctamente a la pregunta, es decir, solo una educadora correspondiente al 12,5% utiliza adecuadamente el término “estrategias metodológicas” y el 87,5% no lo utiliza correctamente. Debido a esto no fue posible conocer en profundidad la metodología de trabajo que utilizan las educadoras. En cuanto a la Educadora correspondiente al 12,5% tiene conocimiento y claridad de los conceptos, debido a que participa de charlas y perfeccionamiento, que le permiten estar actualizada con los diferentes elementos curriculares y existe iniciativa propia para investigar acerca de los mismos, esta información se concluye de pequeñas charlas realizadas con ellas antes y después de cada encuesta.

A pesar de que estos establecimientos educacionales son re-acreditados como promotores de los estilos de vida saludable, no llevan a la práctica lo que implica ser un establecimiento saludable, esto lo atribuyen a la falta de recursos económicos por parte del municipio y también por la falta de compromiso tanto del establecimiento como del gobierno.

En cuanto a las 2 premisas planteadas para la categoría sobre la “metodología de trabajo en los estilos de vida saludable” no se confirma la 1ra premisa: “en cuanto a la metodología utilizada en las escuelas municipalizadas en los estilos de vida saludable se lleva a cabo a través de intervenciones fundadas en el conocimiento formal que tiene respecto del proceso de trabajo con los estilos de vida saludable”, y que a pesar de pertenecer a establecimientos promotores de vida saludable no cuentan con algún tipo de capacitación o perfeccionamiento (esto fue indicado en las encuestas), que les entregue las herramientas necesarias para trabajar de manera adecuada los estilos de vida saludable con los niños-as.

Además se acepta la 2da premisa: “la metodología utilizada en las escuelas municipalizadas en los estilos de vida saludable se lleva a cabo a través de intervenciones fundadas en el conocimiento informal que tiene respecto del proceso de trabajo con los estilos de vida saludable”, debido a que las educadoras se han auto informado por iniciativa propia sobre en que consisten los estilos de vida saludable y como los pueden trabajar con los niños-a.

4.3 Propuesta Educativa

Se plantea la siguiente propuesta educativa como respuesta a la necesidad que se detectó en los establecimientos educacionales, a pesar de estar re-acreditadas como establecimientos promotores de vida saludable, no trabajan con un plan específico que atienda esta necesidad. Se ofrece esta propuesta, debido a que se detectó la urgente necesidad de trabajar los estilos de vida saludable, que los niños y niñas tengan una vida activa y una alimentación que incluya los nutrientes de entregan los diferentes alimentos. Esta propuesta, contempla un trabajo formulado con la orientación de las Bases Curriculares, otorgando así a las educadoras la oportunidad de llevar a cabo experiencias pertinentes con los componentes curriculares que plantea el Ministerio de Educación.

La totalidad de las escuelas hacen mención a la falta de apoyo y recursos de parte del municipio, como solución a este problema proponemos trabajar en conjunto con la familia para elaborar material necesario para llevar a cabo las experiencias. Además, entregaremos una base sólida de conceptos que se utilizarán en esta propuesta para que las educadoras orienten su quehacer y proporcionen a los niños y niñas aprendizajes coherentes a su desarrollo.

Propuesta Educativa

Descripción: La propuesta educativa está diseñada para las escuelas que se encuentran re-acreditadas como Promotoras de Estilos de Vida Saludable en la ciudad de Chillán en los años 2004 y 2006, específicamente para los niveles de transición y las que han sido evaluadas por este grupo de estudiantes.

La importancia de esta presentación es reforzar las prácticas pedagógicas de estos establecimientos en el área de alimentación saludable y actividad física realizando un trabajo en conjunto entre la comunidad educativa, el equipo de aula, la familia y los niños y niñas.

Objetivo General: Incorporar estrategias metodológicas en las áreas de actividad física y alimentación saludable para el trabajo dentro de las escuelas municipalizadas de la ciudad de Chillán, en el primer y segundo niveles de transición.

Objetivo Específico: Entregar herramientas pedagógicas que orienten el trabajo en el área de alimentación saludable, para fortalecer su gestión como establecimiento promotor de Estilos de Vida Saludable.

Objetivo Específico: Entregar herramientas pedagógicas que orienten el trabajo en el área de la actividad física, para fortalecer su gestión como establecimiento promotor de Estilos de Vida Saludable.

Objetivo Específico: Incorporar a la familia en las experiencias de alimentación saludable y actividad física.

Tema a Tratar	Núcleos a trabajar	Aprendizajes Esperados BSEP	Sugerencias de acciones	Estrategias para el trabajo con los niños	Indicadores (escala de apreciación)	Incorporación de la Familia en el trabajo pedagógico
Alimentación saludable	Autonomía Categoría Motricidad y vida saludable	7. Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para su salud, adquiriendo consciencia de las características que éstos deben tener para ser consumidos.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realización de collage. ▪ Degustación de alimentos saludables por grupo. ▪ Presentación de cada uno de los niveles de la pirámide alimentaria. ▪ Creación de los alimentos que lleva cada nivel de la pirámide alimentaria con materiales de desechos. ▪ Degustación de alimentos saludables, por grupos. ▪ Solución de adivinanzas aprendidas por los niños/as mencionando las características de los alimentos. Luego se comentará sus beneficios. ▪ Hacer una obra teatral o dramatización con respecto al tema 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Dramatización 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombra niveles de la pirámide alimentaria. • Identifica alimentos de cada nivel de la pirámide alimentaria. • Da a conocer que algunos alimentos son buenos para la salud. • Dice las características de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Se incentivará a la familia a buscar en revistas, dibujos de alimentos. • Se invitará a la familia a participar en la degustación de alimentos saludables. Asimismo, mencionarán los alimentos que ellos consumían cuando eran niños. • Apoyar a su hijo para que se aprenda una adivinanza. • Apoyar a su hijo para que aprenda características de las frutas y verduras.

		<p>9. Identificar objetos y situaciones de riesgo que pueden atentar contra su bienestar y seguridad, buscando algunas alternativas para enfrentarlas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clasificar alimentos saludables y no saludables en grupo, comentando cuales ayudan a su bienestar. ▪ Ordenar secuencias de láminas, comentando acerca de ellas. ▪ Exponer con la familia sobre las comidas que hacen daño en el organismo de los niños y niñas. ▪ Experimentos: <ul style="list-style-type: none"> a) Sumergir clavos en recipientes con bebida cola, observando lo que sucede, b) Sumergir un pescado en un recipiente con bebida cola, observando lo que sucede, c) Sumergir monedas antiguas en recipiente con bebida cola, observando lo que sucede, 	<p>Exposiciones Experimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa verbalmente las comidas que producen daño a la salud. • Comenta acerca de lo que se puede hacer para cuidar su salud, buscando solución. • Comunica situaciones que pueden provocar a su organismo. • Comunica por qué es importante cuidar su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyar desde sus casas como cuidar su cuerpo • Buscar y realizar experimentos relacionados con alimentos y comentar con su hijo o hija lo que pasó.
--	--	--	---	--------------------------------------	--	--

	<p>SEGUNDO CICLO</p> <p>Autonomía</p> <p>Aprendizajes esperados</p> <p>Iniciativa y confianza</p>	<p>1. Proponer juegos y actividades, sugiriendo formas de organizarlos y de realizarlos de acuerdo a sus intereses e ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Collage de alimentos saludables ▪ Representaciones con disfraces de alimentos saludables. ▪ Desfile saludable. ▪ Juego la feria. ▪ Juego el supermercado saludable. ▪ Formar brigada saludable para difundir la alimentación saludable y actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de Áreas/rincones/líbre elección/zona 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone actividades de acuerdo a sus intereses. • Ayuda a organizar las actividades. • Participa de las actividades y/o juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar a través de la observación de láminas o revistas los alimentos saludables.
--	---	---	---	---	---	---

Tema a Tratar	Núcleos a trabajar	Aprendizajes Esperados BCEP	Sugerencias de acciones	Estrategias para el trabajo con los niños	Indicadores (escala de apreciación)	Incorporación de la Familia en el trabajo pedagógico
Actividad Física	<p>SEGUNDO CICLO</p> <p>Autonomía</p> <p>Categoría Motricidad y vida saludable</p>	<p>2. Adquirir un mayor dominio de sus capacidades corporales, desarrollando en las habilidades motoras gruesas el control dinámico en movimientos y desplazamiento s, alternando diferentes velocidades, direcciones, posiciones e implementos, apreciando sus progresos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar un circuito de tres estaciones (saltar, reptar y correr) ▪ Participar en juegos de yincana. ▪ Jugar silla musical con sus compañeros en subgrupos. ▪ Jugar en rondas. ▪ Participar de competencias de equilibrio como: pararse en un pie, saltar en un pie caminar arriba de una tabla sin caerse. ▪ Esquivar diferentes obstáculos. ▪ Ejecutar diferentes movimientos de acuerdo a las velocidades que emitan los instrumentos musicales. <p>Realiza movimiento para ejecutar coreografía.</p>	<p>Juego dirigido</p>	<p>-Corre alternando velocidades</p> <p>-Corre y salta con un implemento liviano</p> <p>-Convina al menos tres movimiento gruesos</p> <p>-Salta una distancia tomando impulso</p> <p>-Se para en un pie manteniendo el equilibrio</p> <p>-Realiza diferentes posturas y movimientos sobre una tabla manteniendo el equilibrio</p> <p>-Se desplaza horizontalmente y verticalmente por escaleras</p>	<p>Salir a caminar o trotar con sus hijas o hijos.</p> <p>Conversar acerca de la importancia de la actividad física.</p> <p>Ensayar coreografía con sus hijos e hijas en casa.</p>

	<p>6. Reconocer progresivamente e las posibilidades y características de su cuerpo para lograr la conciencia de su esquema corporal y definir su lateralidad, de modo ser crecientemente competente en su actuar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos con variación de duración e intensidad ▪ Juegos corporales en los que se dramaticen diferentes animales frente al espejo. ▪ Juegos de lateralidad como por ejemplo: insertar y trasladar objetos de un lugar a otro con una mano. ▪ Juegos de laberinto en los que se superen diversos tipos de obstáculos. ▪ Participar y organizar diversos campeonatos incluyendo varios deportes como: básquetbol fútbol, hándbol. 	<p>Juego dirigido Dramatización</p>	<p>Trabajar y jugar con el concepto derecha e izquierda pidiéndole al niño tomar y trasladar objetos con una determinada mano.</p>
--	---	---	---	--

Anexos

4.4.1 Anexo N°1

Entrevista Actividad Física

N°1 ¿Desde donde obtiene sus conocimientos sobre actividad física?

1. profesor de educ. física, *artículos* y libros
2. Otros, especifique: la educadora hace la educ. física
3. enfermera y/o médico, talleres, libros, web y artículos
4. profesor de educ. física, enfermera y/o médico, talleres, *artículos*, **trípticos** informativos
5. profesor de educ. física, talleres
6. profesor de educ. física, talleres, libros, web, artículos, **trípticos** , informativos
7. Profesor de educación física, talleres.
8. libros, web, artículos

Interpretación: De las 8 educadoras encuestas equivalentes al 100%; el 50% respondió que obtiene sus conocimientos desde un profesor de educación física; el 25% lo obtiene desde artículos, el 50% lo obtiene de libros; el 25% lo obtiene de enfermera y/o médico; el 62,5% lo obtiene de talleres; 37,5% lo obtiene desde la web; el 62,5% lo obtiene de artículos; el 25% lo obtiene desde trípticos informativos; y el 12,5% no responde a la pregunta.

N°2 ¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar la actividad física?

1. Ninguno.
2. Talleres
3. Talleres, seminarios, conferencias, congresos, perfeccionamiento
4. Talleres
5. talleres
6. talleres, seminarios, perfeccionamiento

7. perfeccionamientos

8. talleres, perfeccionamiento

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 75% ha recibido capacitación en talleres; 25% en seminarios; el 12,5% en congresos; 12,5% en conferencias; y el 50% en perfeccionamiento. Además el 12,5% no respondió ninguna alternativa.

Nº3 ¿Qué importancia le asigna a la actividad física en el trabajo con los niños-as? ¿Por qué?

1. es muy importante para lograr un buen desarrollo sicomotor.
2. es muy importante para la salud y buen desarrollo psicomotor
3. para el desarrollo integral, además los niños en sí, son movimiento por lo tanto requieren estar en actividad física
4. porque produce bienestar, importante el ejercicio físico para el buen vivir, buena salud mental
5. es muy importante debido a la obesidad infantil presente en este nivel socio económico, además es fundamental en el desarrollo psicomotor e integral de los niños
6. muy importante, puesto que el niño es un ser integral, la actividad física contribuye a tener una vida sana y saludable y el desarrollo integral del niño
7. La actividad física es fundamental en el desarrollo tanto sicomotor como integral de los niños y niñas, ya que estimula la oxigenación y la mayor conexión (conexión) de las neuronas, principio que rige las neurociencias.

8. mucha importancia hay que promover la actividad física por salud y llevar vida más saludable y a su vez les permita a los niños y niñas una mejor y mayor motricidad gruesa, tanto en ritmo y futuras actividades extraescolares.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100% le asignan mucha importancia a la actividad física en los niños-as. Además el 50% cree que es importante para una mejor salud; el 62,5% cree que es importante para el desarrollo psicomotor; el 37,5% cree que es importante para el desarrollo integral; el 12,5% cree que es importante para la salud mental de los párvulos; el 12,5% cree que es importante por las conexiones neuronales; el 12,5% cree que es importante por los niveles de obesidad y el 37,5% cree que es importante para llevar una vida saludable.

Nº4 ¿Con qué frecuencia controlan el peso y talla de los niños-as del nivel?

¿Por qué?

1. aproximadamente cada 3 meses, para observar el índice de normalidad de cada niño y derivarlo en caso necesario al especialista correspondiente
2. cada 3 meses para ver su estado nutricional, la obesidad
3. 3 veces al año se registra y una vez al mes cuando los padres los llevan a control sano.
4. cada 3 meses, porque es importante controlar el peso y talla que debe estar de acuerdo a su edad cronológica
5. 3 veces al año (marzo – junio – noviembre) este control debe realizarse, ya que son datos que deben estar en el leccionario, y además podemos observar el desarrollo de nuestros niños.
6. 3 veces al año para monitorear su desarrollo.
7. 3 veces al año, al 1º semestre, mediados del segundo semestre, al final de año y por una razón del registro de leccionario (libro de actividades). La razón por

la cual no se controlan estas variables con mayor frecuencia es por una cuestión de tiempo.

8. solo dos veces en el año y el resto del tiempo lo hacen en el consultorio la Nutricionista o enfermera.

Interpretación: De las 8 educadoras encuestadas correspondientes al 100%, 37.5% responden que la frecuencia del control peso-talla lo efectúan cada 3 meses; el 50% lo realiza 3 veces al año y el 12.5% dos veces al año. También el 12.5% lo realiza para obtener el índice de normalidad de los niños y niñas; el 12.5% lo efectúa por la obesidad; el 12.5% verifica para llevar el control peso-talla de acuerdo a la edad cronológica; el 25% para llevar un registro en el leccionario; el 25% para observar el desarrollo de los niños-as; el 12.5% lo hace para ver el estado nutricional de los párvulos y el 25% no responde a la pregunta.

Nº5 ¿Qué tipos de estrategias se diseñan para trabajar con niños-as con sobrepeso u obesidad?

1. no trabajamos este problema
2. no realizo actividades para la obesidad
3. en mi práctica pedagógica nunca me ha tocado tener niños con excesivo sobrepeso, me gustaría si saber como trabajarlo
4. las estrategias se utilizan de menor a mayor esfuerzo empezando con ejercicios suaves hasta que el niño y la niña se sienta cómodo realizando los ejercicios de acuerdo a su tolerancia
5. recibimos apoyo de los nutricionistas del consultorio San Ramón Nonato, tenemos reuniones con ellas y nos guían para bajar los índices de sobrepeso y obesidad en nuestros niños y niñas.
6. –trabajo con la familia para cuidar su alimentación
 - desarrollo de la unidad vida saludable

- colación que traen de su casa dirigida con minuta semanal

7. en este momento nuestro establecimiento esta trabajando en conjunto con el equipo de nutricionistas del consultorio Sn Ramón Nonato, para bajar los indices de sobrepeso u obesidad de nuestros alumnos y alumnas.

8. Charla con los padres y trabajo en conjunto con el consultorio. Unidad Vida Saludable.

Interpretación: De un total de 8 educadoras encuestadas equivalente a un 100%, el 25% no trabaja estrategias para solucionar problemas de sobrepeso u obesidad; el 62.5% no responde a la pregunta, y el 12.5% utiliza ejercicios como estrategia.

Nº6 ¿Qué estrategias metodológicas utiliza para realizar la actividad física con los niños-as?

1. se realizan actividades de juegos, ejercicios de coordinación, equilibrio
2. se realiza actividades como: ejercicios de coordinación, ejercicio de equilibrio, competencias, juegos
3. taller de diferentes clases como: baile entretenido, yoga, circuitos.
4. importante variadas metodologías, innovadoras, planificadas en las unidades pedagógicas
5. realizamos actividad física diariamente, realizamos ejercicios con y sin implementos
6. dentro de la jornada, están incorporadas las actividades de motricidad gruesa dirigidas y planificadas que son: bailes, juegos dirigidos, actividades con aparatos o implementos, y otros. Se realiza diariamente dentro de la JEC un taller de motricidad gruesa.
7. como trabajamos jornada JEC realizamos un taller de educación y actividad física todos los días de forma sistemática.

8. Como estrategia se utiliza el juego y las competencias entre grupos, juegos rítmicos, actividades de correlación (correlación) entre cursos, se trabaja diariamente y dos veces a la semana la educación física más formal.

Interpretación: De un total de 8 Educadoras encuestadas equivalente al 100%, el 12.5% utiliza como estrategia metodológica la Unidad Pedagógica para trabajar con los niños-as las actividad física; y el 87.5% no responde a la pregunta.

Nº7 ¿Se incorpora a la familia en el trabajo de actividad física? ¿Cómo?

1. no se incorpora

2. no

3. la familia siempre esta presente en todas las actividades pero no de educación física.

4. muy poco, debido que papá y mamá trabajan periódicamente, solamente a través de las reuniones del sub centro-dándoles a conocer la importancia del ejercicio físico para todos los integrantes de la familia.

5. colabora con la confección de implementos

6. no

7. Propiamente como tal no, solo conocen el tipo de actividad y participan colaborando con los implementos que se les piden.

8. No, es difícil porque la mayoría de los padres trabaja y sólo participan en actividades físicas cuando hay competencias por aniversario de la escuela.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalente al 100%, el 87.5% responde que la familia no participa en experiencias de actividad física. Sin embargo de este resultado un 28.6%% de las encuestadas correspondiente a dos de ellas dice que la familia colabora en la confección de materiales deportivos; el

14.3% participa de actividades extra programáticas. Y el 12.5% afirma que la familia se incorpora muy poco en el trabajo de actividad física.

Nº8 ¿De que manera planifica usted las experiencias de aprendizaje relacionadas con la actividad física?

1. semanalmente
2. semanalmente
3. van en la rutina semanal una vez a la semana, a los niños se les realiza psicomotricidad 2 veces el día por 10 minutos
4. se planifican dentro de las unidades pedagógicas, siempre
5. lo hacemos en forma de taller, de lunes a jueves
6. se planifica con un objetivo determinado, con los tres momentos de la clase, y lo expuesto en el punto anterior
7. en forma de taller todos los días de la semana de lunes a jueves.
8. Planificando objetivos determinados respetando los momentos de una clase como inicio desarrollo cierre en conjunto con la evaluación autoevaluación de los niños y niñas.

Interpretación: de un total de 8 educadoras correspondiente al 100%, el 12.5% planifica las experiencias de actividad física como Unidad Pedagógica; el 50% planifica talleres para trabajar la actividad física; el 50% plantea objetivos determinados para planificar experiencias de actividad física; el 37.5% no da respuesta a la pregunta.

Nº9 ¿Cuántas veces a la semana trabaja intencionadamente actividad física?

1. actividad física a través de juegos diariamente, trabajo específico una vez a la semana.

2. 1 vez a la semana, viernes
3. una vez a la semana los viernes
4. se trabajan intencionadamente dos veces a la semana, el día lunes y el día viernes
5. de lunes a jueves
6. una vez al día y el Taller de Psicomotricidad de Taller JEC
7. Todos los días de lunes a jueves.
8. Intencionadamente en forma diaria en un taller de la JEC de Psicomotricidad.

Interpretación: de un total de 8 educadoras equivalente al 100%, el 37,5% trabaja intencionadamente la actividad física 1 vez a la semana, el 25% trabaja de lunes a jueves, otro 25% trabaja intencionadamente la actividad física diariamente; y por último el 12,5% trabaja intencionadamente la actividad física 2 veces a la semana.

4.4.2 Anexos N°2

Entrevista Alimentación Saludable

N°1 ¿De qué fuente provienen sus conocimientos sobre alimentación saludable?

1. Nutricionista, libros, artículos
2. nutricionista, talleres, libros
3. nutricionista, enfermera y/o médico, talleres, libros, web, artículos, tripticos informativos
4. nutricionista, enfermera y/o médico, talleres, libros, web, artículos, tripticos informativos, otro: especifique curso de perfeccionamiento
5. nutricionista
6. nutricionista, talleres, libros, web, artículos, tripticos informativos
7. nutricionista
8. libros, web, artículos

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 87,5% obtiene sus conocimientos sobre alimentación saludable desde una nutricionista; el 75% lo obtiene desde libros; el 62,5% lo obtiene desde artículos; el 50% lo obtiene desde talleres; el 25% lo obtiene de enfermera y/o médicos; el 50% lo obtiene desde la web; el 37,5% lo obtiene desde trípticos informativos; el 12,5% lo obtiene desde cursos de perfeccionamiento.

N°2 ¿Conoce el rol que cumple cada uno de estos profesionales?

1. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
2. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí

3. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
4. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
5. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
6. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
7. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí
8. a) Nutricionista: Sí b) Enfermera: Sí c) Médico: Sí

Especifique:

1. a) alimentación adecuada b) controla estado de salud a los niños-as c) (en blanco).
2. a) ve estado nutricional, alimentación equilibrada b) controla el estado de salud de los niños-as c) salud en general
3. a) realiza plan alimenticio b) (en blanco) c) (en blanco)
4. a) alimentación sana, dieta b) atención a los enfermos c) sanar, diagnosticar enfermedades
5. a) control estado nutricional (peso, talla, hábitos de alimentación) b) enfermera aplica tratamiento, c) diagnóstica (diagnostica)
6. a) nutricionista: cuida el desarrollo nutricional b) controla peso – talla c) control del cuidado estado de salud.
7. a) controlar estado nutricional, b) aplicar tratamientos específicos c) diagnosticar y remediar.
8. a) Cuidado de la nutrición, b) control del niño sano peso-talla etc. c) estado de Salud paciente

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100% en la primera parte de la pregunta, el 100% responde que sí conoce el rol de los diferentes profesionales. En cuanto al rol de la enfermera un 25% señala que el rol de esta se relaciona con una alimentación adecuada, otro 25% señala que tiene relación con el plan alimenticio y un 87,5% señala que tiene relación con el estado

nutricional de los niños-as. En cuanto al rol de la enfermera un 25% señala que controla el estado de salud de los niños-as, un 12,5% dejó en blanco, otro 37,5% señala que tiene relación con la atención de los enfermos aplicando tratamientos, y otro 25% señala que controlan peso-talla en los niños-as. En cuanto al rol del médico un 37,5% señala que el rol del médico es sanar y diagnosticar enfermedades, otro 25% señala que se preocupan de la salud en general, otro 25% no responde nada y un 12,5% señala que el rol del médico cuida la salud.

Nº3 ¿Qué tipo de capacitación ha recibido para trabajar este tema?

1. talleres
2. talleres
3. talleres, seminarios, conferencias y congresos.
4. talleres, conferencias y perfeccionamiento
5. talleres
6. talleres, seminarios, perfeccionamiento
7. talleres
8. talleres

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 100% señala que a recibido capacitación en talleres; el 25% ha recibido capacitación en seminarios; el 25% ha recibido capacitación en conferencias; el 25% ha recibido capacitación en perfeccionamientos y un 12,5% ha recibido capacitación en congresos.

Nº4 ¿Qué importancia le asigna usted a la alimentación saludable que deben adquirir los niños-as a su cargo? ¿Por qué?

1. Alta: ya que la base para una buena salud es una buena y equilibrada alimentación
2. Media: la alimentación la reciben en la escuela por lo tanto es alimentación saludable y equilibrada

3. alta: están en pleno desarrollo tanto corporal como cognitivo; además es el momento de adquirir buenos hábitos.

4. alta: relevante para su salud y también para su desarrollo físico

5. alta: es necesario controlar la alimentación en niños y niñas, ya que existe un alto nivel de sobrepeso y obesidad y esto deteriora la salud y autoestima de la población.

6. alta: por el alto nivel de sobrepeso que existe y formar hábitos de vida saludable y de auto cuidado.

7. alta: Por los altos índices de sobrepeso y obesidad que existen en nuestro país tanto en niños y niñas como adultos lo que va en desmedro de su salud.

8. alta: por el alto nivel de obesidad que se está presentando lo cual es preocupante, por eso hay que motivar a llevar una vida saludable en alimentación y actividad física.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 87,5% indica que la importancia que le asignan a la alimentación saludable para los niños-as es alta; el 25% la considera alta porque considera que es signo de buena salud, el 25% la considera alta por el desarrollo corporal, el 12,5% la considera alta por el desarrollo cognitivo, el 25% la considera alta por la formación y adquisición de hábitos, el 37,5% la considera alta porque sirve para controlar los niveles de sobrepeso y obesidad y el 12,5% la considera alta para llevar una vida saludable. El 12,5% le asigna importancia media a la alimentación saludable para los niños-as, sin embargo no responde a la pregunta de porque le considera esa importancia.

Nº5 ¿Qué estrategias metodológicas utiliza para trabajar la alimentación saludable con los niños-as?

1. actividades de cocina ¿¿¿?

2. se hacen clases de alimentación con los niños (brochetas de frutas, pancitos, etc.)
3. proyectos de aula y colación sana
4. en actividades estables y variables: estables-recepción-círculo-colación. Variables: unidad de enseñanza y aprendizaje, proyecto de aula.
5. se trabaja en las unidades de enseñanza aprendizaje planificadas en las actividades de rutina: desayuno, almuerzo, colación y hábitos higienes (higiénicos)
6. – desarrollo de una unidad “vida saludable”; minuta de colación semanal; trabajo, talleres con la familia.
7. en las Unidades Enseñanza Aprendizajes planificadas, en las actividades de rutina diaria como: desayuno, almuerzo, colación hábitos higienicos (higiénicos).
- 8.-Desarrollando Unidad vida saludable, Colación del día donde se pide sólo fruta, trabajo con la familia y consultorio.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestas equivalentes al 100%, el 100% no da respuesta a la pregunta.

Nº6 ¿Con qué eje (S) centralizador (es) trabaja este tema?

1. por lo general, se trabaja en todas las unidades y con mayor énfasis en la unidad "Mi cuerpo y alimentación saludable"
2. se trabajo con la unidad "los alimentos" y siempre se está reforzando
3. proyecto de aula, colación sana, ferias naturistas, cocinando con los niños, centros de interés.
4. respuesta dada en Nº5.
5. Unidad de enseñanza aprendizaje.
6. unidad de enseñanza aprendizaje.

7 UEA (Unidad de Enseñanza y Aprendizaje).

8. Se trabaja con Unidades de Enseñanza Aprendizaje.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 75% señala que utiliza como eje centralizador la Unidad de enseñanza aprendizaje; el 12,5% señala que utiliza el proyecto de aula; el 12,5% señala que utiliza el centro de interés y el 12,5% no da respuesta a la pregunta.

Nº7 ¿En qué tipo de actividades incorpora la alimentación saludable?

1. en los períodos de alimentación desayuno, almuerzo y once
2. en el desayuno, almuerzo y once
3. colaciones
4. con la familia en talleres, con los niños en aprendizajes importantes semanalmente
5. en las actividades de rutina diaria y en las curriculares
6. almuerzo – colación diaria – desayuno. - unidad tratada en el año
7. En las actividades curriculares como en las de rutina diaria y en cada momento que sea necesario.
8. Almuerzo, colación diaria.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%; el 62,5% lo incorpora en periodos de alimentación; el 25% lo incorpora en las actividades de rutina y curriculares y el 12,5% lo incorpora en talleres con la familia.

Nº8 ¿Se incorpora a la familia en el trabajo de alimentación saludable? Si su respuesta es positiva indique como la incorpora.

1. en la preparación de colaciones y en la ayuda de actividades de cocina

2. si ayudando en las clases de cocina, ya sea a preparar los alimentos
3. si en talleres, en reunión de apoderados, entrevistas personales y cada vez que un apoderado lo solicite.
4. si se incorpora mediante las reuniones del sub-centro de padres y en talleres, apoyo, nexo, familia-escuela.
5. si, en reuniones de micro-centro, talleres, entrevistas personales. Entregando una minuta para colación saludable.
6. sí, con taller informativo
7. si, a través de la Comunicación diaria que se produce en los periodos de recepción y despedida. Y en algunos talleres y charla en reuniones de micro-centro, como tambien en las minutas de las colaciones.
8. Se incorpora mediante charlas dentro del establecimiento en reuniones de los micro-centros.

Interpretación: de las 8 educadoras encuestadas equivalentes al 100%, el 100% de las encuestas señala que si incorpora a la familia en el trabajo de alimentación saludable; el 12,5% participa en la preparación de colaciones; el 25% participa de actividades de cocina; el 62,5% participa de talleres.

Bibliografía

- 1 Nuñez, B., Mardonez M., Salgado M., (2004) *Manual de alimentación de Estilos de Vida Saludable*.
- 2 Revista Nutri21, julio 2008, edición científica Saturnino de Pablo
- 3 Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, *Minuta Comunicacional*, 12 de julio de 2007.
- 4 Pérez, G. (2004), Investigación cualitativa. Retos e interrogantes, Madrid, editorial La Muralla, 4ta edición.
- 5 Pérez, G. (2002), Investigación cualitativa II. Técnicas y análisis de datos, Madrid, editorial La Muralla, 3ra edición.
- 6 Bases Curriculares de la Educación Parvularia.
- 7 Pérez Serrano Gloria (1994). *Investigación Cualitativa, retos e interrogantes. I Métodos*, Editorial La Muralla, pág 215.

Linkografía

<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/alimentos/SEMINARIOEGOESCUELASPRESENTACIONJUNAEB.pdf> (2008-2010)

<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/alimentos/SEMINARIOEGOESCUELASPRESENTACIONJUNAEB.pdf> (2008-2010)

Curtis Polly,

http://www.lanacion.cl/prontus_noticias_v2/site/artic/20070817/pags/20070817115107.html.

<http://www.efdeportes.com/efd132/la-psicomotricidad-en-educacion-infantil.htm>.

<http://www.mineduc.cl>

<http://www.minsal.cl>

<http://www.inta.cl>

<http://www.monografias.com/trabajos61/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial/estrategias-metodologicas-ensenanza-inicial.shtml>