

**UNIVERSIDAD DEL BÍO - BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN PARVULARIA**



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

**Percepción de cambio de hábito de actividad física
y alimentación saludable a través de la
implementación de un software educativo en niños
y niñas del nivel transición II de una Escuela
Municipal de la ciudad de Chillán**

Profesora Guía: Mg. Carmen Mena Bastías

Integrantes:

Javiera González Arenas

Fernanda Manríquez Manríquez

Melissa Muñoz Martínez

M^a Carlina Parada González

Chillán, Campus La Castilla, Noviembre, 2012

Agradecimientos

Llega uno de los momentos más importantes de mi vida estudiantil y en primer lugar quisiera agradecer al Dios de la vida por darme el regalo de mi familia, a mi Padre Jorge, por enseñarme el valor del esfuerzo y la lealtad, a mi Madre Myrna por demostrarme que hoy en día es posible educar si se hace con amor desinteresado. A mis 4 hermanos, María José, Victoria, Florencia y Benjamín los que día a día me entregan su cariño y alegría, a mi Tita por el inmenso amor que me tiene. A mis queridos Padres del corazón, Patricia y Pedro, por su apoyo y cariño incondicional durante este último tiempo. A mis amigas y compañeras Fernanda, Melissa y María Carlina con quienes compartí estos cuatro maravillosos años y tesis, fruto de nuestro trabajo en equipo y amistad.

En fin, a todas mis amistades quienes directa o indirectamente me ayudaron a finalizar esta etapa universitaria, con una palabra de aliento, un consejo o un simple “dale, que ya no queda nada”.

Ahora termina una etapa, la que sin el apoyo incondicional de nuestra querida profesora Carmen, claramente no habría sido posible.

Quisiera agradecer también a mi profesora Anita, por sus constantes palabras de aliento y su amor profundo hacia la carrera.

Concluye un ciclo y comienza otro, el cual espero esté colmado de aprendizajes que me permitan avanzar en el sendero más hermoso que puedo caminar "el de educar".

Javiera González Arenas

Concluir etapas provoca un crecimiento personal indescriptible.

Sin duda causa nostalgia recordar todo lo vivido durante estos cuatro preciados años. Hoy transformo la tristeza en alegría, al saber que el camino recorrido hoy, indica META CUMPLIDA.

Dios omnipotente: *Hoy me entregas alas para comenzar un nuevo vuelo. Eres todo para mí.*

Mamá: *Agradezco infinitamente todo lo que me has entregado. Sin ti, nada tendría sentido. Tu amor infinito, tu preocupación, y entrañable sacrificio han forjado en mí la mujer que soy.*

Abuelita: *Mi angelito adorado. Guiaste cada uno de mis 25 años. Tu amor y grandeza fueron el mejor regalo que pudiste entregarme. Sé que desde el paraíso acompañas mi caminar.*

Javiera, Melissa y María Carlina: *Escogimos estar juntas desde el comienzo, cuando no sabíamos el significado de tener en nuestras manos la bendita labor de educar a aquellos que forman parte de la más tierna edad. Hoy al finalizar, hemos descubierto que nuestra profesión es noble y desinteresada. Gracias por todo. Por nunca dejar de reír.*

Amigas y hermanas: *Mis compañeras de viaje, soy afortunada al tenerlas a mi lado día a día. En todo momento han demostrado el verdadero sentido de la amistad.*

A mis maestras Carolina, Patricia y Anita: *Porque sin vuestra sabiduría, no habría comprendido que la vocación nace en el corazón y que educar sin amor es como plantar una flor en medio del desierto.*

A usted querida profesora Carmen: *Fue un pilar fundamental durante este bello proceso. Sin su apoyo constante, su cariño y su entrega, nada de esto hubiera sido posible.*

Porque en la escuela de la vida el examen final se aprueba con máxima distinción: la del amor.

Fernanda Manríquez Manríquez

Después de un largo camino recorrido, puedo decir que concluye una de las etapas más hermosas de mi vida, en la que crecí tanto emocional como académicamente, donde las risas y buenos momentos inundaron estos 4 años que ya llegan a su fin.

En primer lugar gracias a Dios por regalarme la dicha de tener los padres que tengo, los que hicieron de mí la persona que soy, por entregarme valores y siempre llevarme por el camino de la verdad, el esfuerzo y la perseverancia. También por apoyarme en cada uno de mis sueños, estar ahí en mis momentos de alegría y tristeza y por darme amor en pequeños y grandes detalles que hoy me hacen una mujer inmensamente feliz.

A mi hermana Solange que a la distancia me entrega día a día consejos y palabras llenas de cariño y buenos deseos, por apoyarme siempre y tener la palabra precisa para hacerme sonreír. Gracias por confiar en mí y saber que nada es imposible, que con esfuerzo y voluntad todo se puede lograr.

A mi hermana Natalia por compartir buenos momentos juntas y hacerme reír en todo momento, por defenderme, apoyarme y muchas veces convertirse en mi hermana mayor en lo que a tomar decisiones se refiere.

A mi sobrino que a pesar de estar lejos, es lo más lindo que me pudo haber pasado hace 14 años atrás, gracias por tener la dicha de haberte visto crecer y ver lo que eres hoy, un pequeño hombre con grandes cualidades, virtudes y por sobre todo buenos sentimientos.

A mi cuñado Francisco, por convertirse en mi hermano mayor, por siempre estar preocupado de todo y todos, por tener la palabra justa y en el momento preciso, por siempre con la honestidad que lo caracteriza tratar de ayudarme a crecer como persona y tomar las mejores decisiones.

También agradecer a mis amigas Javiera, Fernanda y María Carlina, por convertirse en pilares fundamentales de esta etapa, gracias por las risas, palabras, abrazos y situaciones graciosas que siempre se nos ocurrían y que hicieron de estos cuatro años algo inolvidable y que perdurará a través del tiempo.

En resumidas cuentas gracias a todas esas personas que conocí durante esta hermosa etapa, por acompañarme y ser testigos de este gran crecimiento a nivel personal y profesional. Gracias a la profesora Carmen no sólo por ser una gran docente sino también por hacer de la hermosa carrera que escogí, una gran familia.

Esto no es el fin, sino el comienzo de una gran etapa. Es momento de llevar a la práctica todo lo aprendido y hacer de la educación y de la vida de los niños y niñas algo que los lleve sobre todo a la felicidad.

Melissa Muñoz Martínez

Hoy, al escribir estas palabras, finalizo una etapa hermosa en mi vida.

Quiero agradecer a Dios por darme tantas bendiciones y hacerme sentir afortunada de tener a personas maravillosas a mi lado. A mi papá José Parada, el hombre que más admiro, quiero y respeto en la vida, quien me ha enseñado el valor del trabajo y el esfuerzo sin los cuales no podría haber alcanzado mis metas. A mi mamá Hilda González, quien con su amor, ternura y alegría me ayudó a superar los momentos difíciles que se me presentaron. Gracias a ella he cumplido mis anhelos y he podido convertirme en la mujer y profesional que soy. A mis hermanos Paula, Jenniffer y José Francisco, a quienes amo y respeto profundamente, les quiero agradecer su compañía, sus palabras de aliento y el cariño que me dan día a día. A mi sobrina Martina Ignacia, quien desde el momento en que nació, llenó mi vida y la de todos los que la rodeamos, de alegría y momentos maravillosos. No puedo dejar de mencionar a todos los miembros de mi linda y numerosa familia, mis abuelos y abuelas, tíos y tías, primos y primas, quienes fueron parte importante de mi formación como ser humano y como profesional. A mis amigos y amigas quienes me contuvieron y animaron y estuvieron a mi lado cuando lo necesite. A mis amigas y compañeras Javiera, Fernanda y Melissa, con quienes viví momentos maravillosos, los que me acompañarán durante toda la vida. A todas las docentes que me formaron a mí y a mis compañeras durante cuatro años, en especial a la profesora Carmen Mena quien con su cercanía y entrega se ha convertido en un referente para mí.

Hoy emprendo el viaje más importante, el de educar a los niños y niñas que comienzan a caminar por el sendero de la vida. Sin duda habrá obstáculos que enfrentar, momentos de alegrías y tristezas, pero si trabajamos con amor y bondad infinita, nuestra labor será reconocida como la más bella de todas.

M^a Carlina Parada González

Índice

Agradecimientos.....	1 - 4
Resumen / Abstract.....	6
Introducción.....	7
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
Problematización.....	9 - 11
Preguntas de la investigación.....	12
Objetivos del estudio.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
Supuesto de estudio.....	12
Definición de las categorías.....	13
Justificación del estudio.....	14 - 15
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	
Estilos de vida saludable.....	17 - 19
Rol de la Familia en la formación de estilos de vida saludable.....	20
Cifras actuales en relación a los hábitos de alimentación y actividad física de los chilenos.....	21 - 22
Sedentarismo y obesidad en Chile.....	23
Políticas Nacionales referidas a la alimentación saludable y la actividad física.....	24 - 25
Alimentación saludable.....	26 - 28
Cambios de hábitos alimentarios de niños y niñas en Chile.....	29
Requerimientos nutricionales de los niños y niñas hasta los 6 años.....	30 - 31
Actividad física.....	32 - 34
Importancia de la actividad física en los niños de 4 a 6 años.....	35
Estrategias y actividad para fomentar la actividad física en los niños y niñas de 4 a 6 años.....	36
Software.....	37
Software educativo.....	38
Evaluación de software educativo.....	39
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	
Enfoque del estudio.....	41 - 43
Tipo y diseño de estudio.....	44 - 45
Población, muestra	45
Técnicas de relevamiento de información.....	46 - 47
Estrategias de Análisis de datos.....	48
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS DE LOS DATOS	
Triangulación de datos.....	50 - 66
Análisis Entrevista.....	67 - 79
Análisis Control peso-talla.....	70 - 73
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES	
Conclusiones.....	75 - 77
Bibliografía.....	78
Linkografía.....	79
ANEXOS	
Anexo I : Propuesta de ejercicios físicos.....	82 - 83
Anexo II: Bitácora diaria.....	85 - 119
Anexo II: Bitácora semanal.....	121 - 129

Resumen/Abstract

Un **estilo de vida saludable** es importante adquirirlo desde el hogar, pero es fundamental también, fortalecerlo en los primeros años de la educación formal.

Como futuras Educadoras de Párvulos, tenemos la misión de inculcar **hábitos de alimentación sana** y promover la **actividad física**.

El objetivo de esta investigación es comprender cómo perciben los cambios de hábito de actividad física y alimentación tras la implementación de un software educativo los niños y niñas del nivel transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán.

La metodología que se utilizó es de carácter cualitativo, su tipología es exploratoria y su diseño de caso único.

Los resultados obtenidos indican que los educandos perciben cambios de hábitos de alimentación y actividad física, los que se ven reflejados en una sensación corporal de vitalidad y fuerza principalmente, y en la adquisición de prácticas alimentarias favorables y ejercicio físico en su día a día, aprobando así el supuesto de estudio establecido en un comienzo.

Palabras claves: Estilo de vida saludable, actividad física, hábitos de alimentación sana.

Abstract

A **healthy lifestyle** is important to acquire from home, but it is also essential to strengthen it in the first years of formal education.

As future educators of kindergarten, our mission is to inculcate **healthy eating habits** and promote **physical activity**.

The objective of this research is that a group of children of a municipal school of the commune of Chillán acquire healthy eating habits and that they increase their physical activity through the implementation of an interactive CD with group work sessions.

The methodology used is qualitative; its typology is exploratory and its design is single case.

The obtained results indicate that students perceive changes in eating habits and physical activity, which are reflected in a bodily sense of vitality and strength primarily, and in acquiring favorable dietary practices and physical activity in their day to day thus approving the course of study set at the beginning.

Key Words: Healthy lifestyle, physical activity, healthy eating habits.

Introducción

Actualmente la sociedad se encuentra inserta en una vorágine que limita su vida en determinados aspectos. Uno de ellos es llevar a cabo un **estilo de vida saludable** que favorezca el bienestar y permita mantener un equilibrio físico y espiritual acorde a las necesidades que demanda el día a día.

La mayor parte de las personas confiesa no sentirse conforme con las prácticas alimentarias y de trabajo físico que realiza; por diversas razones, entre ellas el escaso tiempo que poseen, la falta de espacios para desarrollar actividades que beneficien al cuerpo, el desconocimiento de información relevante al respecto, el precio elevado de productos “livianos o dietéticos” o simplemente el desinterés.

Resulta imprescindible tomar conciencia y desarrollar **cambios** concretos que modifiquen el menoscabado estilo de vida que están llevando a cuestras.

Es por esta razón que se considera fundamental crear **hábitos** desde la niñez que propicien estos cambios, puesto que si no se internalizan durante este periodo, muy difícilmente podrán ser modificados al llegar a la adultez.

El principal motor de la investigación fue precisamente éste: vivenciar los daños presentes en la sociedad por el escaso autocuidado que se entregan y aportar con herramientas que modifiquen positivamente las costumbres destructivas con las que conviven desde los primeros años de vida, las que en esta etapa pueden ser inconscientes o impuestas.

El foco de estudio se centró en las **prácticas alimentarias** y de **actividad física** que desarrollan los **niños y niñas** de una **Escuela Municipal de la ciudad de Chillán**, sosteniendo como **supuesto de estudio** el siguiente:

“Los niños y niñas perciben cambios de hábito de actividad física en actividades asociadas a tareas cotidianas y cambios de hábito de alimentación asociados al consumo de una dieta equilibrada”.

El elemento que se escogió para desplegar la investigación fue un **software educativo** que vincula estrategias relacionadas con la actividad física y la alimentación, las que se encuentran presentes en sesiones de trabajo, monitoreadas por robots virtuales quienes ejercen el rol de motivadores del proceso.

La **metodología** empleada es de **carácter cualitativo**, su **tipología** es **exploratoria** y su **diseño** de **caso único**.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Problematización

El **comportamiento alimentario es catalogado como un hecho social** y forma parte de la cultura de un pueblo.

Los estilos de vida han sufrido constantes transformaciones, las cuales han sido catalogadas de negativas por la prevalencia de **enfermedades crónicas no transmisibles**.

La **educación** es uno de los aspectos que influyen directamente en el comportamiento del ser humano y en temas de alimentación ésta no se encuentra exenta, debiendo comenzar desde los primeros años.

En nuestro país han mejorado los problemas de alimentación, a pesar de ellos, aún persisten problemas de alimentación en los sectores más vulnerables. Según estudios del programa gubernamental **“Elige Vivir Sano”** (2012) las problemáticas de mal nutrición reflejan que un 38% de niños y niñas que cursan 2 año básico presentan estos inconvenientes.

El promover un **estilo de vida saludable** se entiende como el proceso en donde la comunidad interviene de manera constante frente a los factores que influyen en la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida. El trabajo social mancomunado es indispensable para poder realizar actividades de promoción, e intervención, con el objetivo de lograr un impacto en la sociedad.

Un rol importante cumple **JUNAEB** (Junta Nacional de Auxilio, Escolar y Becas), quienes han establecido siete (7) factores que influyen en un estado nutricional normal.

1.-Recursos disponibles en el hogar: *Aquí se incluyen los alimentos y la información que se tenga en el hogar para la distribución de ellos (distintas recetas, cuidados especiales con las embarazadas, etc.)*

2.- Factores emocionales: *Para tener un buen estado nutritivo es muy importante crecer y desarrollarse en un ambiente tranquilo y que favorezca el equilibrio emocional. El alumno (a) necesita sentirse estimulado, aceptado y apoyado.*

3.- Factores relacionados con estados de enfermedad: *Nuestro cuerpo se ve muy exigido al enfermarse; por lo tanto también se compromete nuestro estado nutricional. Cualquier enfermedad requiere de un mayor gasto de energía por la reparación de tejidos y la activación de mecanismos de defensa. Esto se agrava cuando la enfermedad se alarga o reviste mayor gravedad.*

4.- Factores relacionados con la actividad física: *El llevar una vida sedentaria en la que no se practique regularmente un ejercicio físico afecta en forma negativa el estado nutricional normal, se corre un alto riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares.*

5.- Factores relacionados con los hábitos de alimentación y costumbres de la familia: *Entre ellos tenemos múltiples ejemplos; familias que acostumbran a consumir mucho pan, dejar en el alumno la responsabilidad de alimentación que se consume en la escuela entregando dinero para la colación y acostumbrar a los estudiantes al consumo exagerado de golosinas.*

6.- Condiciones familiares: *Escolaridad de los padres, calidad de la vivienda, acceso a servicios. Existe una estrecha relación entre los indicadores propios de la pobreza y problemas de mal nutrición.*

7.- Orientación del consumo: *Información que pueden obtener los padres, influencia de los medios de comunicación social y de la escuela. (JUNAEB 2006).*

“Diversos estudios nos muestran la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo del estudiante, así como también en su proceso de enseñanza y aprendizaje. Una alimentación inadecuada en el escolar trae consigo problemas de rendimiento escolar, dificultades de concentración, ausentismo escolar y desmotivación, entre otros, así mismo limitará sus posibilidades de desarrollo y calidad de vida en su adultez”. (JUNAEB 2006).

Cuando hablamos de estilos de vida saludable la **alimentación** no lo es todo, la **actividad física** forma parte importante de este vital complemento; la realidad deja mucho que desear en este aspecto, puesto que según estudios del programa de gobierno “Elige Vivir Sano”, encargado de promover una alimentación sana e incrementar la actividad física, declara que un 73% de las personas no practica actividad física y un 89% se declara sedentario.

Constantemente expresamos no tener tiempo para ejercitar nuestro cuerpo, pero sí disponemos de momentos para la televisión o el computador.

Realizar **actividad física sólo media hora, tres veces por semana**, aporta una serie de beneficios tales como: menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, peso saludable y sensación de bienestar psicológico, manejos de cuadros de depresión y ansiedad.

El colegio juega un rol preponderante en la lucha contra los altos índices anteriormente mencionados, por lo tanto es fundamental trabajar junto a la **familia** para incentivar un desarrollo integral.

El docente se encargará de educar en formación de hábitos tanto en el quehacer diario con el educando como entregando herramientas para que estos se lleven a cabo en el hogar.

Cuando hablamos de los profesores a cargo de esta labor, el educador que tiene a su cargo la asignatura de **Educación Física** es quien cumple el rol vital.

El sitio web Educación Inicial, expresa al respecto lo siguiente:

“La actividad que realiza la educadora en la clase de educación física, es favorecer las habilidades motrices, así como el desarrollo de su esquema corporal, por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanente” (<http://educacióninicial.cl>)¹.

Esta problemática no sólo nos afecta a nivel nacional, sino también en muchos países del mundo, debiendo tener conciencia y actuar al respecto.

*“Entre las intervenciones asociadas a los ejes del plan de salud pública del año 2007, está el trabajar el componente de obesidad y sedentarismo, y que de acuerdo a la evaluación del estado de avances de los objetivos sanitarios para la década a los 5 años de ser formulados, muestran para la obesidad en preescolares y escolares un retroceso, es decir, en la actualidad se evidencia un aumento de la prevalencia (19.4%), de igual forma en sedentarismo, la situación no ha variado, manteniéndose cifras cercanas al (90%), esto obliga a remirar lo hecho y a reformular acciones. Es así que para el año 2007 - 2008 se contempló el desarrollar un trabajo integrado con salud y educación que conlleva una intervención en primero y segundo básico en actividad física y alimentación saludable en 30 establecimientos educacionales promotores de la salud de 9 comunas de la provincia de Ñuble, seleccionadas considerando indicadores sociales y de daño”.*²

¹ <http://educacióninicial.cl> / extraído el día 25 de abril de 2012 a las 15:30hrs.

² (Manual de Intervención en Alimentación y Nutrición para Escolares de primero básico; María Angélica Mardones, Jacqueline Araneda; 2008).

Pregunta de investigación

¿Cómo perciben los cambios de hábito de actividad física y alimentación tras la implementación de un software educativo, los niños y niñas del nivel Transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán?

Objetivos del estudio

Objetivo general

Comprender cómo perciben los cambios de hábito de actividad física y alimentación, tras la implementación de un software educativo, los niños y niñas del nivel Transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán.

Objetivos específicos

Develar la percepción del cambio de hábito con respecto a la actividad física de los niños y niñas del nivel transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán.

Develar la percepción del cambio de hábito con respecto a la alimentación de los niños y niñas del nivel transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán.

Supuesto de estudio

Los niños y niñas perciben cambios de hábito de actividad física en actividades asociadas a tareas cotidianas y cambios de hábito de alimentación asociados al consumo de una dieta equilibrada.

Categorías

Categoría 1:

Hábitos de Alimentación:

Son todas aquellas medidas que contribuyen a disfrutar de una **dieta equilibrada y saludable** con el fin de mantener **sano el organismo**. Las **costumbres** adquiridas generalmente se obtienen del **entorno social**, de la influencia de los **medios de comunicación** y de la agitada vida que se lleva en la actualidad, las que nos ayudan a obtener un buen hábito alimentario.

Categoría 2:

Actividad Física:

Es toda actividad o ejercicio que tenga como objetivo **gastar energía** y que provoque movimientos y un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que lo ejecuta. La actividad física se puede realizar de modo **sistemático, estructurado** o de manera **espontánea o involuntaria**, aunque en ambos casos los resultados sean similares. Teniendo diversas finalidades tales como: **educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias**, no existiendo una edad definida para desarrollarla.

Justificación del estudio

El propósito de esta investigación es que un grupo de niños y niñas de segundo nivel de transición de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán puedan percibir cambios de hábitos de alimentación saludable y actividad física en su diario vivir, tras la implementación de un software educativo que permita realizar a los párvulos ejercicios físicos, dentro de la misma sala de clases.

Tras conocerse los resultados del segundo Simce de Educación Física resulta urgente modificar radicalmente los **hábitos de actividad física y alimentación saludable** presentes en los estudiantes chilenos.

El Ministro de Educación, Harald Beyer, y el Subsecretario de Deportes, Gabriel Ruiz-Tagle, dieron a conocer los resultados del segundo Simce de Educación Física aplicado en noviembre de 2011 a alumnos de 8º básico.

Los resultados mostraron datos preocupantes en cuanto al nivel de obesidad, rendimiento muscular, flexibilidad y resistencia cardiorrespiratoria de los alumnos. *“Cuatro de cada diez estudiantes presentan sobrepeso u obesidad. Y en cuanto a la condición física los resultados son aún más alarmantes, dado que nueve de cada diez necesitan mejorar su flexibilidad, fuerza de piernas y de brazos.*

La situación de las mujeres es aún más preocupante. Mientras el 43% de los hombres muestran deficiencias en su resistencia aeróbica, el porcentaje de mujeres llega a 83%.

Para lograr que estos resultados mejoren en el tiempo, el Ministerio de Educación propuso aumentar las horas de Educación Física obligatorias en todos los colegios del país, desde 1º a 4º básico a partir de 2013. Esto se complementará con un nuevo currículum para la asignatura de Educación Física y Salud de 1º a 6º básico, el cual incorpora aprendizajes que contribuirán a que los estudiantes tengan una vida más sana.

Actualmente, el currículum se encuentra en etapa de consulta, para luego pasar a la revisión del Consejo Nacional de Educación”.

³(<http://www.chilecumple.cl>)

³www.chilecumple.cl/chile-hoy/gobierno-propone-subir-a-cuatro-las-horas-de-educacion-fisica-de-1-a-4-basico/index.html extraído el día 3 de Octubre de 2012 a las 17:27hrs.

Es fundamental que todo tipo de costumbre sea internalizada en la etapa de la **niñez** puesto que posteriormente es muy difícil adquirir conciencia de la importancia de tener hábitos de vida saludable o de cualquier otro tipo, razón por la que el proyecto de investigación va enfocado a niños y niñas pertenecientes al nivel de **Educación Parvularia**, específicamente **Transición II**, debido a que es en esta etapa donde se muestran más perceptivos y abiertos a adquirir nuevos conocimientos que perdurarán durante toda su vida.

*“Estadísticas Chilenas de Obesidad, Sobrepeso y Patologías Metabólicas asociadas en Adultos y Niños, es el título de un informe que desarrolló la Sociedad Chilena de Obesidad, el que afirma que el 73.4% de los niños y niñas pertenecientes a primer año de educación básica de las escuelas municipales poseen rasgos de obesidad y de este mismo nivel, el 19.1% tienen obesidad. El 70% de las escuelas a nivel regional (Bíobío) poseen obesidad y el 19% de los estudiantes de estas mismas escuelas presentan la patología”.*⁴

Es por esto la importancia de llevar a la práctica estrategias y metodologías que ayuden a disminuir las alarmantes cifras de **obesidad, sedentarismo** y **malos hábitos alimentarios** a través de propuestas didácticas y desafiantes para los niños y niñas, para que de esta forma en un futuro próximo sean adultos que gocen de una buena calidad de vida.

⁴ Informe estado nutricional, JUNAEB, 2006 / extraído el día 3 de octubre de 2012 a las 18:30hrs.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Estilos de vida saludable

Un **estilo de vida saludable** son todas aquellas cosas, principalmente prácticas que se realizan en pos de cubrir las necesidades fisiológicas. **Abarca tanto la alimentación saludable, como la actividad física, la salud mental, la autoestima, entre otros aspectos.** El ejercicio del cuerpo constante, la reducción en el consumo de drogas y alcohol, también contribuyen al desarrollo de un estilo de vida sano, mejorando la calidad de vida de las personas.

Los estilos de vida saludables se basan principalmente en la presencia de factores de riesgo y/o protectores para el bienestar de las personas.

Algunos de estos factores protectores podrían ser:

- *Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.*
- *Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.*
- *Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.*
- *Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.*
- *Tener satisfacción con la vida.*
- *Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.*
- *Capacidad de autocuidado.*
- *Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.*
- *Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.*
- *Comunicación y participación a nivel familiar y social.*
- *Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.*
- *Seguridad económica* ⁵(www.estilosdevida.cl)

El portal Chile Crece Sano expone un artículo que dice relación con una encuesta realizada por Ipsos en el mes de abril de 2011, en donde uno de sus ítems, hacía referencia a los Estilos de Vida Saludables.

⁵ <http://www.estilosdevida.cl/2008/10/10/estilos-de-vida-saludables/> extraído el día 4 de abril de 2012 a las 17:48 hrs.

En ese estudio, se arrojaron los siguientes resultados:

El 63% de los encuestados considera que la comida sana es la principal asociación al momento de hablar de un estilo de vida saludable. El 56% de los encuestados consideran que es más deporte y actividad física.

El 56,5% de los encuestados considera que es difícil o muy difícil mantener un estilo de vida sana, principalmente por la falta de tiempo (24,1%), los altos costos que requiere este estilo de vida (14,2%) y el estrés (12,4%). Los encuestados también mencionan la falta de incentivos económicos, programas sociales, de información y consciencia social.

Sin embargo, a pesar de las dificultades, el 53% de los encuestados considera tener un estilo de vida saludable. El 57,3% de los encuestados considera que el estilo de vida saludable se reserva a las personas que puedan financiarlo.⁶

El MINSAL (Ministerio de Salud) como responsabilidad que tiene de fomentar una alimentación saludable y mejorar la calidad de vida de las personas, ha diseñado “Guías para una vida saludable” (2005), que tienen como principal objetivo reducir las altas tasas de obesidad, sedentarismo y tabaquismo en Chile, promoviendo estilos de vida saludable mediante recomendaciones prácticas. Por medio de 17 sencillos consejos, esta guía se convierte en una excelente herramienta que cuida de la salud, previene enfermedades e intenta mejorar la calidad de vida de las personas.⁷

Para que los programas de vida saludable que ha creado el Ministerio de Salud tengan resultados fructíferos es necesario educar no sólo a los niños niñas sino también a todo aquel que los rodea, por lo que la escuela tiene un papel crucial en este proceso de **cambio de estilo de vida enfocado en la alimentación y la actividad física.**

El día de un niño o niña transcurre principalmente en la escuela. Son alrededor de 6 horas las que está en ella, por lo tanto es allí donde se necesita inculcar hábitos, sobretodo, cuando en el hogar, la familia no lo hace por poseer escaso tiempo.

Otro punto muy importante, es **el rol que juegan los profesores de educación física** dentro de la escuela, puesto que tienen la misión de realizar actividad física con los niños y niñas. Son ellos quienes deben aprovechar al máximo la vitalidad y deseos de los educandos por disfrutar ejercitarse y recrearse.

⁶ www.chilecrecesano.com/link.cgi/Noticias/2011/Diciembre/3701 / extraído el día 2 de abril de 2012 a las 15:40 hrs.

⁷ www.minsal.cl/ extraído el día 2 de abril de 2012 a las 19:05 hrs.

En la escuela, no es de exclusiva necesidad, un gimnasio perfectamente equipado o con una infraestructura de lujo para poder llevar a cabo experiencias de aprendizaje, donde los niños y niñas se muevan y realicen actividad física, sin duda, es posible **hacer ejercicio al aire libre y así mismo, disfrutar del contacto con la naturaleza, el que también favorece un estilo de vida saludable.**

Una de las labores de los profesionales de la educación, es también educar a las familias, puesto que no sólo se trabaja con niños y niñas. La familia es el primer agente educativo de los estudiantes, por lo tanto ellas deben recibir educación en torno a la temática tratada.

La mayoría de los establecimientos municipales se encuentran asesorados por nutricionistas, médicos, enfermeros/as, los que sin duda son un apoyo fundamental a la hora de realizar talleres y charlas dirigidas a los padres y apoderados que requieren y carecen de información especializada. **Los profesionales de la salud trabajan de manera conjunta con los docentes, con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y la realización de actividad física dentro del hogar.** Es importante informar a las familias de manera práctica y simple, con el fin que sea entendible y se produzca una buena comprensión de lo que se quiere educar.

Es en los establecimientos municipales, donde los niños y niñas reciben **alimentación saludable a cargo de JUNAEB** quienes procuran realizar minutas equilibradas de alimentación y entregársela a los estudiantes para que crezcan sanos. Existe un proyecto que se imparte dentro de las escuelas, denominado **“Quiosco Saludable”**. En él, se vende todo tipo de alimento considerado sano, como frutas, cereales, lácteos bajos en grasa etc., está prohibida la venta de comida chatarra como papas fritas, ramitas, dulces, chocolates, entre otros.

En conjunto a todo esto, las escuelas con JEC (Jornada Escolar Completa) tienen la necesidad de realizar actividades extra-programáticas o ACLES (Actividades Curriculares de Libre Elección) las que están mayoritariamente destinadas a fines deportivos, llevando a cabo talleres de basketball, handball, football, gimnasia, entre otros.

Así, de esta manera, la escuela intenta fomentar la actividad física y promover una sana alimentación, con la finalidad que los niños y niñas en conjunto con sus familias puedan adquirir nociones básicas de **un estilo de vida saludable y mejorar su calidad de vida.** **Un estilo de vida saludable** no sólo involucra la actividad física sino también el tipo, la cantidad, origen y frecuencia de la alimentación. La idea es desarrollar en niños y niñas hábitos alimentarios que permitan mantenerlos activos, alegres, sanos y felices.

Rol de la familia en la formación de estilos de vida saludables

Cuando el niño o la niña nace, se encuentra en un período de completa inmadurez, por esta razón, los primeros meses son cruciales para que pueda crecer y desarrollarse en forma adecuada, debiendo alimentarse de forma equilibrada y sana, para que así se puedan satisfacer todas sus necesidades.

En este periodo, la primera alimentación es la lactancia. La leche, contiene todas las vitaminas y nutrientes que son necesarios para crear defensas en su cuerpo y que así pueda crecer en forma sana y sin problemas.

Los **hábitos de alimentación** deben ser adquiridos en esta etapa, desde el nacimiento, y a lo largo de los primeros meses.

En forma promedio, un bebé se alimenta de leche materna hasta la edad de 6 meses, una vez que pasa este periodo, comienza la integración de diversos alimentos, los que deben ser acordes a sus diversas necesidades.

Una de las estrategias que utilizan los niños y niñas es el aprendizaje por imitación, por lo tanto, se debe aprovechar esta instancia para que los padres jueguen un papel fundamental en la alimentación de sus hijos/as. Cuando se comienza a enseñar a comer, los niños y niñas tenderán a imitar ciertos patrones seguidos por sus padres, por lo tanto es fundamental llevar a cabo una buena enseñanza, para que así en la primera etapa educativa, los niños y niñas ya hayan internalizado todos aquellos hábitos que a alimentación se refieren, esperando que estos sean positivos en todo aspecto.

Cifras actuales en relación a los hábitos de alimentación y actividad física de los chilenos

La población chilena en general no se caracteriza por realizar **actividad física y alimentarse sanamente**.

Si comparamos la Encuesta Nacional de Salud 2010, con la realizada en el año 2003, arrojó que *“En el 2003 un 61% de la población tenía exceso de peso, y en el 2010 un 67%.”*⁸ (www.bcn.cl) datos que son preocupantes debido a la cantidad de programas que ha apoyado y creado el Gobierno para bajar los niveles de obesidad y sobrepeso en el país.

La mayor preocupación a nivel gubernamental y así como también de diversas instituciones de otros países especializadas en salud, es **resguardar y promover los hábitos alimentarios y de actividad física, y preocuparse de detener la obesidad infantil o disminuir sus índices**.

El pediatra especialista en obesidad Alberto Kohan sostuvo que *“alrededor del 40% de los niños chilenos tienen sobrepeso u obesidad. También manifestó que esta situación es mucho más abundante en el sur de nuestro país”*⁹ (www.cnnchile.com) convirtiéndose así en un problema social que afecta de manera directa o indirectamente a todo Chile y que principalmente perturba a niños y niñas.

Estadísticas Chilenas de Obesidad, Sobrepeso y Patologías Metabólicas asociadas en Adultos y Niños, es el título de un informe que desarrolló la Sociedad Chilena de Obesidad, el que afirma que el 73.4% de los niños y niñas pertenecientes a primer año de educación básica de las escuelas municipales poseen rasgos de obesidad y de este mismo nivel, el 19.1% tienen obesidad. El 70% de las escuelas a nivel regional (Bíobío) poseen obesidad y el 19% de los estudiantes de estas mismas escuelas presentan la patología. Esta información fue entregada por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas en el año 2006.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas, tiene como objetivo lograr que todos los pueblos alcancen el nivel de salud más elevado que sea posible.

⁸ www.bcn.cl/come_inteligente/come_inteligente/diagnostico_salud_chilenos / extraído el día 17 de septiembre de 2012 a las 13:29 hrs.

⁹ www.cnnchile.com/salud-medio-ambiente/2011/04/19/obesidad-infantil-los-primeros-que-deben-corregir-los-habitos-son-los-padres / extraído el día 14 de Junio de 2012 a las 1:21hrs

En una de sus notas descriptivas (N°31, marzo del año 2011), se publicó lo siguiente:

En 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

A continuación se presentan algunas estimaciones mundiales de la OMS correspondientes a 2008:

En general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas.

En 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. Si bien el sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados esa cifra es de 8 millones.¹⁰

¹⁰ Notas descriptivas de Salud, OMS Marzo 2011 / extraído el día 20 de septiembre de 2012 a las 18:30 hrs.

Sedentarismo y obesidad en Chile

Si bien los niños y niñas en sí son personas activas debido a los juegos y actividades que realizan, sus conductas han ido cambiando con el pasar de los años y la evolución de la tecnología. Los videojuegos, la televisión y el internet, son elementos que contribuyen a que los pequeños/as adopten un estilo de vida pasivo. Prefieren pasar horas frente a estos aparatos tecnológicos que practicar juegos más activos como la tiña, rondas o simplemente jugar football con los amigos.

Otro de los factores que influyen en nuestra época, es la vacía o nula estimulación familiar para realizar deporte. Lo que hace algún tiempo era común: paseos por la plaza o parques han sido remplazados por visitas al mall o a tiendas comerciales o simplemente quedarse en casa.

Chile Deportes ha dado a conocer las cifras de sedentarismo presente en el país *“el 87,2% de los chilenos de más de 18 años no realizan actividades físicas”*¹¹(www.estilosdevida.cl). Esto nos indica que probablemente estas personas no tuvieron una educación correspondiente cuando pequeños.

Resulta importantísimo modificar estas cifras, para que cada vez sean menos los índices de sedentarismo en el país. Otra cifra alarmante es la siguiente: *“un 73,7% de la población declara ser totalmente inactiva”* (www.estilosdevida.cl), siendo esto un indicio claro, que la población adulta actual no está siendo consciente de la importancia de los problemas que pueden provocar un estilo de vida sedentario, perjudicando también la **formación de hábitos saludables en los párvulos.**

Los adultos habitualmente se movilizan por comodidad en auto mayoritariamente. Si cambiáramos el auto por una salida en bicicleta con sus hijos/as, sería totalmente distinto y motivador o simplemente salir a jugar a algún parque cercano. No resulta difícil desarrollar este tipo de actividades, sin embargo la comodidad supera a un buen y saludable pasatiempo.

El sedentarismo o poca movilidad puede provocar el atrofio de algunas de las partes de nuestro cuerpo, provocando patologías que pueden llevar a una muerte temprana. Las personas se hacen más propensas a enfermedades como la obesidad, la cual a su vez tiene como consecuencia otros problemas aún más graves como la diabetes, problemas cardiacos, de autoestima, daños en el sistema óseo, provocando el desgaste de sus dientes si no consumen los alimentos adecuados, como a su vez dolores en las articulaciones por poca o nula movilidad de estos.

¹¹ www.estilosdevida.cl/2007/09/01/sedentarismo/ extraído el día 25 de Mayo de 2012 a las 17:28 hrs.

Políticas Nacionales

Década tras década, siglo tras siglo cada uno de los gobiernos que ha tenido nuestro país ha creado diversos programas o estrategias para combatir uno de los enemigos más cercanos de las personas, no sólo en nuestro país sino que a nivel mundial.

Actualmente el gobierno de don Sebastián Piñera junto con el Ministerio de Salud y la SEREMI han creado numerosos proyectos y programas, mediante los cuales se han obtenido grandes y beneficiosos resultados tras la marcha de cada uno de ellos.

- **Programa Elige Vivir Sano**: Su principal característica es velar por dos temas fundamentales para poder vivir de una mejor manera: **alimentación saludable y actividad física**.

La primera Dama, la señora Cecilia Morel Montes inaugura este programa con la siguiente frase: *“Es mucho más que hablar de problemas de alimentación o malos hábitos que afectan nuestra salud. El programa Elige Vivir Sano es un proyecto que quiere sembrar una nueva cultura”*¹² (www.eligevivirsano.cl/), la cual destaca principalmente dos áreas muy importantes para obtener un buen desarrollo físico y psicológico desde una temprana edad en los niños y niñas. Este programa contiene una serie de estímulos para poder potenciar un buen estilo de vida desde una temprana edad, el cual hace hincapié en potenciar los siguientes temas: **come sano, mueve tu cuerpo, vive al aire libre y disfruta a tu familia**.

- **Escuelas EGO**

Una escuela EGO *“es una escuela comprometida con la Estrategia Global contra la Obesidad EGO-Chile. Esta es una iniciativa coordinada por el Ministerio de Salud, para la instalación en las escuelas de Chile, de un programa que permita aumentar las horas de actividad física, tanto en lo curricular y lo extracurricular, y mejorar la oferta de alimentos, tanto en las colaciones como en el kiosco de la escuela. Para lograrlo, es fundamental el involucramiento de las autoridades comunales, y educativas incluyendo profesores, apoderados, niños y niñas”*¹³ (<http://ego-escuela.redsalud.gov.cl>).

Lo más importante es que los docentes y directivos de las escuelas seleccionadas como Escuelas EGO se comprometan y lleven a la práctica todo lo establecido por el programa.

¹² www.eligevivirsano.cl/acerca/que-es-elige-vivir-sano / extraído el día 4 de Agosto de 2012 a las 16:18 hrs.

¹³ Documento Preliminar Estrategia Ego-Escuela Región Aysén 2011 / extraído el día 4 de agosto de 2012 a las 17:30 hrs.

- **Plaza Activa:** Una empresa que se suma al desarrollo del cambio que muestra el mundo y que instala en comunas de alto riesgo máquinas para hacer ejercicios, conseguir que la gente las ocupe y las cuide. Estas máquinas están dispuestas en distintas ciudades del país y pueden ser utilizadas por toda la población, aunque no son aptas para niños/as menores de 7 años. Existen diversos proyectos ya sean de carácter municipal, educacional, de fuerzas armadas y de responsabilidad social empresarial. En Chillán se encuentra un proyecto instalado en el Colegio Darío Salas el cual cuenta con 11 máquinas.

Alimentación Saludable

“La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes. Es habitual que se consideren a las frutas y las verduras como alimentos saludables ya que aportan muchos más beneficios que inconvenientes a la salud”¹⁴. (<http://definicion.de>)

El aprovechar para bien o para mal los nutrientes que poseen los alimentos que consumimos, dependerá de la calidad de estos y su origen (industriales o naturales) etc. Alimentarse de manera saludable dependerá de nuestra edad y condición, puesto que se fundamenta principalmente en las necesidades propias de cada organismo. Se recomienda que en la dieta, exista un equilibrio de nutrientes, proteínas, vitaminas, minerales y fibras, incorporando frutas, verduras, fibras, legumbres y un surtido de alimentos que forman parte de la pirámide alimentaria.

Existe una gran diversidad de factores que influyen y condicionan la alimentación de los seres humanos, los que pueden ser: el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida. Estos se inician con la primera ingesta de leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarlo a la alimentación en horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida.

Es importante que los niños y niñas reciban una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzcan en la alimentación adulta puedan comer bien y equilibradamente. Es por ello que la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño/a también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente llegará a tener una dieta equilibrada.

Algunos errores alimentarios existentes son propios de los países desarrollados o en vías de desarrollo como Chile, como dar al niño/a un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres (carbohidratos compuestos).

Para que los niños y niñas adquieran hábitos alimentarios correctos desde pequeños/as es importante:

¹⁴ www.definicion.de/saludable / extraído el día 5 de abril de 2012 a las 20:58 hrs.

- * *Que estos hábitos alimentarios se eduquen.*
- * *Que haya una coordinación de las personas que conviven con él a la hora de su alimentación.*
- * *Que cuando empiece a comer otros alimentos que no sean leche materna o preparada, se tenga en cuenta el proceso de adaptación del niño.*
- * *Que se sigan unos criterios propios bajo la prescripción del pediatra sobre su alimentación.*
- * *Que no se confunda una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada.*
- * *Que es importante respetar los gustos propios del niño, pero siempre dentro de lo que cabe.*
- * *Que los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación.*
- * *Y que una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño, es la base de una buena salud.* ¹⁵(www.pediatraldia.cl)

Es posible detectar que desde muy temprana edad, principalmente **entre los 2 a 6 años, es fundamental potenciar una estimulación en el desarrollo de una alimentación saludable** y baja en calorías, con el propósito de reducir los índices de sedentarismo y obesidad.

En el año 2004 se creó y desarrolló el Programa de Integración para la Salud en Alimentación, dirigido a personas de corta edad o sea niños y niñas que cursan nivel de Educación Parvularia.

Raúl Núñez Bastías, Licenciado en Educación para la Salud (2004) expresa lo siguiente: *“se reconoce sin embargo, que es difícil cambiar los hábitos alimentarios en un adulto, mientras que en el caso de los niños pequeños estos se encuentran más dispuestos a probar nuevos alimentos”*, por lo que **educadoras y docentes cumplen un rol trascendental al momento de cambiar hábitos ya que es aquí donde se empiezan a construir las bases para una buena alimentación y actividad física futura.**

¹⁵ www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm / extraído el día 23 de Julio de 2012 a las 20:34hrs.

Las metodologías diseñadas por la educación alimentaria escolar en el área de Educación Parvularia abarcan los siguientes ámbitos y actividades tales como: *“Se recomienda realizar demostraciones, cuentos, historietas, dramatizaciones, si existe la posibilidad de tener un huerto al interior del establecimiento la mantención y cuidado de éste para la producción de frutas y verduras, álbumes con recortes, rompecabezas, lo esencial es que los alumnos tengan una participación activa y significativa para mejorar la calidad del aprendizaje”*¹⁶ (Núñez, Mardones y Salgado, 2004).

Para desarrollar estrategias que vayan en directo beneficio de los niños y niñas con lo que **a alimentación saludable** se refiere, es importante integrar **a la familia** y hacer un trabajo en conjunto como paseos al aire libre, cambiar minutos de colación, talleres de cocina saludable, entre otros.

En Chile, aún no existe claridad en relación a actividades y metodologías referidas a la temática, por lo que resulta fundamental implementar y utilizar aprendizajes relacionados con la vida saludable, imprescindible en la vida de todo niño y niña.

¹⁶Manual de alimentación y estilos de vida saludable del escolar, Núñez, R.; Mardones A. y Salgado M. 2004

Cambios de hábitos alimentarios de niños y niñas en Chile

“Chile es un país que se encuentra en un proceso de desarrollo y de cambios socioculturales acelerados, en gran medida asociado a su creciente incorporación a la comunidad económica internacional. En este proceso, considerado habitualmente como un modelo de éxito económico y de modernidad en Latinoamérica, deben analizarse los aspectos positivos que implica el progreso hacia el status de país desarrollado e industrializado, así como los aspectos negativos asociados a este bienestar alcanzado”¹⁷ (<http://www.scielo.cl>)

Aunque la industrialización y desarrollo de Latinoamérica trae consigo múltiples beneficios, como acceso a productos de primera calidad, al acortamiento de distancias por las telecomunicaciones y el avance abismante de la globalización, es importante y digno de analizar los post y contras de este constante proceso que vive especialmente nuestro país.

Entre los cambios observados en Chile, que pueden ser de carácter negativo para sus habitantes, están aquellos asociados con la dieta y la nutrición. Durante las últimas décadas la población chilena está teniendo una alimentación caracterizada por un consumo creciente de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, sacarosa y sodio, entre otros nutrientes. Asociado a estos cambios se está observando un aumento en las enfermedades crónicas como obesidad, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, cáncer, osteoporosis, así como de otras enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) emergentes.

Existen evidencias que una mala nutrición podría comenzar incluso desde los primeros meses de gestación, debido a una mala alimentación rica en vitaminas y minerales por parte de la madre, desencadenando una serie de procesos que en el periodo de la adultez se transformarían en enfermedades relacionadas con una mala nutrición.

Además de estas modificaciones epidemiológicas y a la industrialización de su economía, nuestro país está experimentando también una industrialización de su dieta, a semejanza de lo sucedido en países desarrollados como Estados Unidos e Inglaterra, debido al uso creciente y exagerado de alimentos comerciales envasados, procesados y de preparación rápida.

¹⁷http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003 /
extraído el día 8 de octubre de 2012 a las 18:23 hrs.

Requerimientos nutricionales de los niños y niñas hasta los 6 años

“Los requerimientos calóricos vitamínicos y de minerales que se deben ingerir de acuerdo a las edades de los niños y niñas, deben ser sustentados a la cantidad de calorías que debe consumir un niño o niña. Desde el año hasta los 3; 1300 calorías, de 4 a 6 años; 1800 calorías”¹⁸ (<http://www.lanacion.com>).

Es importante mencionar que es en estas edades donde se deben enseñar e inculcar hábitos alimentarios empezando en el hogar por parte de los padres o algún adulto que esté a su cargo y luego fomentarlos en el establecimiento educacional.

Es importante tener en cuenta que las necesidades nutricionales y de calorías diarias tienen que ver con la edad y la etapa de desarrollo en la que se encuentran niños y niñas, por lo que la alimentación a partir de los 3 años juega un rol fundamental en el desarrollo y madurez de los órganos que poseen los seres humanos, ya que a partir del desarrollo de estos, el niño y la niña puede recibir los nutrientes necesarios que hacen posible el crecimiento paulatino del cuerpo, creciendo éste de 5 a 6 cm por año y subiendo en promedio 2 kilos.

Todos los seres humanos tenemos las mismas necesidades nutricionales en el momento en el que nacemos, se deben suplir cada una de ellas para crecer y desarrollarnos de la mejor forma, por lo que es posible distinguir diferentes necesidades, tales como:

Necesidades energéticas

Desde que nace hasta el primer año de vida los niños y niñas crecen muy rápido (triplican su peso) por lo que las cantidades de alimentos ricos en energía resultan vitales y a su vez deben ser muy altas, debido a que los seres humanos en esta etapa de la vida presentan un elevado metabolismo basal.

Necesidades de proteínas y aminoácidos

Las proteínas nos ayudan y son indispensables para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Si el aporte de proteínas en la dieta de un niño o niña es insuficiente o bajo, el cuerpo consume las propias, generando un desorden nutricional.

¹⁸ <http://www.lanacion.com.ar> / extraído el día 5 de Julio 2012 a las 12:28 hrs.

Necesidades de grasas

Las grasas son la fuente principal de energía de los seres humanos. Los ácidos grasos saturados están presentes en las grasas de origen animal y en los alimentos de origen vegetal (aceite de oliva, de semillas...). Entre los ácidos grasos poliinsaturados destaca el beneficio del omega 3 que favorece el desarrollo intelectual y de la retina, presente principalmente en pescados.

Necesidades de hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son aquellos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno y son la principal fuente de energía. Podemos encontrar los azúcares como la glucosa, sacarosa, fructosa o lactosa, quienes deben aportar el 50% de las calorías de la dieta.

Los carbohidratos complejos (almidón, pan, pasta y arroz) son la base de la pirámide alimentaria, dan sensación de saciedad y aportan fibra.

Necesidades de agua, vitaminas y minerales

El agua es el elemento corporal más importante ya que en el nacimiento constituye el 80% del peso corporal y al final del primer año de vida, corresponde al 65%. Es muy importante mantener una correcta hidratación durante toda la vida, tomando mínimo 1 litro y medio de agua.

El agua es esencial para el ser humano ya que participa en el funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo, esto se debe a que nuestro cuerpo está compuesto por más de 60% de agua.¹⁹ (<http://www.mapfre.com>).

¹⁹ www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/necesidades-nutricionales-infantiles.shtml / extraído el día 2 de abril de 2012 a las 16:48 hrs.

Actividad Física

El ejercicio o **actividad física**, consiste en que a través del movimiento del cuerpo o partes de éste se libere energía. Practicar deporte como el básquetbol, football, natación o simplemente caminar, ayudan a llevar una vida sana y a mantenerse activo físicamente. Para que una **actividad física** se considere como tal, debe ser constante, en donde el individuo realice ejercicios durante un tiempo determinado como por ejemplo caminar 30 minutos diarios.

Uno de los factores de obesidad infantil en nuestro país, se debe en gran medida, a las deficiencias en los programas de educación física en los establecimientos educacionales, lo que aumenta los índices de sedentarismo en los niños y niñas de nuestro país.

*“En Chile, casi el 30% de los niños en edad escolar es obeso, y por consiguiente, tiene 10 veces más probabilidades de prolongar esa enfermedad durante su adultez, dejando en claro además, que el problema es consecuencia no sólo de la inadecuada alimentación, sino, en gran medida de la escasa actividad física que realizan diariamente”.*²⁰ (<http://medicina.uach.cl>)

*“Según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo)”.*²¹ (<http://www.who.int>)

No se debe confundir actividad física con ejercicio. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Los beneficios de la **actividad física** para los niños/as son enormes y van desde mantener un sistema inmunológico sano, favorecer el crecimiento, evitar enfermedades, sociabilizar, etc. y como es de suponer, para prevenir la obesidad. Pero hay que tener cuidado con la actividad física en los niños obesos. Son niños de riesgo cardiovascular.

²⁰ www.medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202007/OBESIDAD%20INFANTIL%20UN%20PROBLEMA%20DE%20SALUD%20PUBLICA.pdf
5 de abril de 2012 a las 23:05 hrs.

²¹ www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html / extraído el día 5 de abril de 2012 a las 23: 57 hrs.

Es por esto que debemos **fomentar la actividad física** no sólo en los horarios de educación física de los colegios, sino también en juegos, actividades extra programáticas y una vida familiar donde primen los paseos al aire libre y el contacto con la naturaleza, ya que si no potenciamos dichas actividades tendremos aumentos en las tazas de sedentarismo.

“En Chile que actualmente es de 88,6%, donde los chilenos de 15 y más años son sedentarios, es decir, no hacen actividad física al menos 30 minutos 3 veces a la semana”.²² (<http://www.minsal.gob.cl>)



Hace sólo 30 años atrás, la mayoría de las actividades cotidianas se efectuaban mediante el esfuerzo físico humano. Actividades como ir a la escuela, ir al supermercado, ir a ver a un familiar o simplemente de paseo requerían de gasto energético y nuestras ganas de caminar y disfrutar de los beneficios que traía el caminar o andar en bicicleta.

Las amas de casa también han tenido una gran transformación de sus quehaceres cambiando labores que antes eran manuales como el lavar ropa, limpiar pisos, lavar loza ahora fueron reemplazadas por aparatos que facilitan el trabajo.

También se han hecho habituales las prácticas de ocio como la televisión, juegos de computador o el chateo, las que no requieren de mayor esfuerzo físico.

²² Encuesta Nacional de Salud, Ministerio de Salud 2009 - 2010

Debemos tener en cuenta que el cuerpo humano ha sido diseñado para estar en constante movimiento, por lo que el sedentarismo bajo ningún punto de vista es benéfico para nuestra salud, lo que conlleva a generar enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama.

Debido a los adelantos tecnológicos y a la vida moderna y apresurada en la cual vivimos, resulta difícil pero no imposible practicar a lo menos 30 minutos de actividad física 3 veces a la semana no sólo para prevenir enfermedades sino también para sentirse más relajado, feliz y compartir con la familia y amigos.

Importancia de la actividad física en los niños de 4 a 6 años

La mayoría de los niños y niñas aprenden a jugar, caminar, correr y saltar, desplazarse, pero si se favorece y estimula **la actividad física** en edades tempranas, serán muchos más los beneficios. Es importante que los niños y niñas durante sus primeros años de vida aprendan a conocer su cuerpo y saber hasta dónde pueden llegar. Además de estar desarrollándose físicamente lo hacen socialmente debido a los juegos que se pueden realizar. Los beneficios para su salud, son innumerables e impagables.

El deporte va más allá que la actividad física y si se enseña de una forma adecuada y acorde a los intereses y edades de los niños y niñas, puede convertirse en un hábito muy favorable para ellos. Los padres y educadores deben ser conscientes que los niños/as que no practiquen deporte durante la infancia probablemente tampoco lo harán durante la vida adulta.

El ejercicio físico de los párvulos se lleva a cabo con respecto al desarrollo de la psicomotricidad y todo lo que ésta conlleva.

. Desde los 3 a los 6 años, la actividad física de los pequeños/as, está basada principalmente en el principio del juego donde como educadores y padres debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- *Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio, fuerza.*
- *Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.*
- *Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ser un campeón.*
- *Divertir.*

- *Los beneficios del deporte en la salud de nuestro hijo pueden ser múltiples.*²³ (<http://www.solohijos.com>)

Estrategias y actividades para fomentar la actividad física en los niños y niñas de 4 a 6 años

Los niños y niñas en las edades de 4 a 6 años son capaces de realizar variados tipos de ejercicios, no sólo los comunes como montar bicicleta, caminar variadas distancias, bailar, correr, trepar los árboles, etc., sino que también el adulto o Educadora a cargo pueden crear juegos que tengan todas estas características, como la búsqueda del tesoro donde su **actividad física** requeriría de algún tipo mínimo de esfuerzo, que habitualmente puede ser correr, arrastrarse u otras. Los niños de 4 años en adelante se les puede realizar diversas actividades como se menciona anteriormente, con algunos implementos simples, como son cuerdas, sillas, bastones, balones y aros para realizar actividades como:

- **Jugar a los países:** *utilizando una pelota, donde se menciona el nombre de un país y quien tenga esta denominación debe correr hacia la pelota, atraparla y decir stop para luego lanzarla a quien esté más cerca.*
- **Circuitos:** *donde los niños y niñas deben atravesar ciertos obstáculos como saltar los aros, luego correr hacia un balón e insertarlo en un aro, luego saltar con una cuerda, y correr hacia una meta. Los circuitos dan mucha libertad para utilizar diversos implementos según el fin que tenga éste.*
- ***Jugar basquetbol, football o cualquier otro deporte con pelota que requiera de alguna actividad física por parte de los párvulos que participan en ello.***
- ***Juegos clásicos como la ronda, la tiña, los pollitos y la matanza, no son difíciles de realizar con los niños y niñas; además se les puede inculcar valores a través de estos juegos.***²⁴ (<http://www.solohijos.com>)

²³ www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / extraído el día 7 de julio de 2012 a las 15:39 hrs.

²⁴ www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / extraído el día 7 de Julio de 2012 a las 19:20 hrs.

Software

Un **software** se define como “*Conjunto de programas, instrucciones y reglas informáticas para ejecutar ciertas tareas en una computadora.*”,²⁵ según la Real Academia de la Lengua Española. Por lo tanto estos son programas o aplicaciones que ejecutados bajo ciertos criterios de validación tienen diversas finalidades, dependiendo de su objetivo.

Es posible diferenciar 3 importantes tipos de software: de **aplicación**, de **programación**, y de **sistema**.

Software de Aplicación: Este tipo incorpora programas en donde el usuario ejecuta o realiza una o más tareas puntuales. Entre los más usados y los más comunes podemos encontrar las hojas de cálculos, editores, procesadores de textos, videojuegos, telecomunicaciones, entre otros. Cabe destacar que este tipo de software es utilizado de manera cotidiana por las personas.

Software de Programación: Son herramientas que se emplean para diseñar programas informáticos. Estos tipos de softwares son utilizados más que nada por expertos del área de la informática, puesto que requiere de competencias técnicas para poder hacer uso de éste.

Software de Sistema: Permite que los usuarios interactúen y controlen el sistema operativo de sus computadores. Entre los más comunes y utilizados se pueden destacar a Windows, Linux y Mac OS X, entre otros.

²⁵ <http://lema.rae.es/drae/?val=software> / extraído el día 10 de Septiembre de 2012 a las 15:30 hrs.

Software Educativo

Dentro del los **software** de aplicación, se encuentra una clase de software diseñado especialmente para el área de educación, el que tiene como objetivo facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos se convierten en herramientas muy útiles como recursos educativos los que posiblemente pueden ser usados por docentes, paradocentes y estudiantes. Se caracterizan por ser muy interactivos a partir del empleo de recursos multimedia tales como sonidos, fotografías, diccionarios especializados, videos, juegos instructivos, programas de evaluación entre otros. En los **softwares** educativos se trabaja mediante la simulación de fenómenos y le ofrece al estudiante la posibilidad de interacción. Se caracterizan principalmente por:

- *Permite la interactividad con los estudiantes, retroalimentándolos y evaluando lo aprendido.*
- *Facilita las representaciones animadas.*
- *Incide en el desarrollo de las habilidades a través de la ejercitación.*
- *Permite simular procesos complejos.*
- *Reduce el tiempo del que se dispone para impartir gran cantidad de conocimientos facilitando un trabajo diferenciado, introduciendo al estudiante en el trabajo con los medios computarizados.*
- *Facilita el trabajo independiente y a la vez un tratamiento individual de las diferencias.*²⁶ (www.publicalpha.com)

Como se destaca anteriormente, los softwares educativos van a depender de la función que buscan. En el nivel de Educación Parvularia se trabaja más con los que se basan en modelos conductistas, donde el niño o la niña deben responder a estímulos, los que en un futuro modificarán una conducta. Otros softwares están diseñados bajo el modelo constructivista, aquí los niños o niñas debe por sí solos/as construir parte de su aprendizaje.

²⁶ <http://publicalpha.com/%C2%BFque-es-el-software-educativo> / extraído el día 10 de septiembre de 2012 a las 16:00 hrs.

Evaluación de Software Educativo

Cataldi (2000), define la evaluación (o validación) de programas educativos como:

“un proceso que consiste en la determinación del grado de adecuación de dichos programas al contexto educativo. Cuando el programa llega al docente, es de suponer que ha sido analizado y evaluado tanto en sus aspectos pedagógicos y didácticos, como en los técnicos. . . (p. 37).”

Para dicho proceso es fundamental la aplicación de instrumentos de validación o de evaluación, los que permiten medir la calidad de un software educativo, verificando presencia o ausencia de elementos dentro del software (Hernández, 2007). Para diseñar este tipo de validación es importante considerar los objetivos, contenidos y actividades del software. Es fundamental que a la hora de validar o evaluar un software educativo tengamos claro el para qué de dicho proceso. Existen 3 fuertes razones por la cuales validar un programa:

- *La pertinencia del software como herramienta pedagógica para la enseñanza. De nada sirve un software educativo con un excelente diseño técnico, si no sirve para lo que fue creado: para enseñar.*
- *La pertinencia de los contenidos teóricos que se exponen en el programa. Si el software presenta errores conceptuales, en lugar de favorecer el proceso de enseñanza - aprendizaje del educando, lo va a obstaculizar.*
- *Las mejoras técnicas y funciones que deben hacerse al programa. Un software debe estar depurado para que esté libre de errores y preparado para responder ante el ingreso incorrecto de datos por parte del usuario.*

Los criterios generales que se deben evaluar a grandes rasgos en un **software educativo** corresponden en primer lugar a la facilidad de uso e instalación, en segundo lugar a la versatilidad o a la adaptación que tiene el software para adecuarse a los entornos. En tercer lugar está la calidad del entorno audiovisual, también se encuentran los contenidos, la adecuación a los usuarios a su ritmo de trabajo, el enfoque pedagógico actual y finalmente, pero no menos importante, a la documentación.

Cabe destacar que este proceso es inherente y paralelo al diseño del software como también a su aplicación, por lo tanto requiere de un seguimiento durante un tiempo luego de masificar su uso.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque del estudio

Una definición aportada por Denzin y Lincoln (1994), citado por Rodríguez, Gil y García en 1999, destaca que la investigación cualitativa “es *multimetódica en el enfoque, implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas en el estudio.*

Taylor y Bogdan (1986) consideran, en un sentido amplio, a la investigación cualitativa como aquella que produce datos descriptivos, entre los que se encuentran: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y las conductas observables (p. 20). Asimismo, afirman que la metodología cualitativa es un modo de encarar el mundo empírico, por lo tanto es más que un conjunto de técnicas para recoger datos y presentan las notas más significativas de la Investigación cualitativa en los siguientes términos:

1. *La investigación cualitativa es inductiva. En los estudios cualitativos los investigadores desarrollan conceptos, interrelaciones y comprensión partiendo de pautas de datos; siguen un diseño de la investigación flexible y comienzan sus estudios con interrogantes sólo ligeramente formulados.*

2. *En la investigación cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística: Las personas, los escenarios o los grupos son considerados como un todo. El investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en las que se hallan.*

3. *Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio. Interactúan con los informantes de forma natural y no intrusivo, por lo que son considerados naturalistas.*

4. *Los investigadores cualitativos intentan comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas. Para la investigación cualitativa es esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan, por esta razón se identifican con las personas que estudian para poder comprender como ven las cosa.*

5. *El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones. El investigador intenta ver las cosas como si ellas estuvieran ocurriendo por primera vez.*

6. *Para el Investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas. Busca una comprensión detallada de las perspectivas de otras*

personas y a todas se las ve como iguales, sin distinción de rango, jerarquía o status.

7. *Los métodos cualitativos son humanistas: Los métodos mediante los cuales estudiamos a las personas necesariamente influyen sobre el modo en que las vemos. Estudiando a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad.*

8. *Los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación. Los métodos cualitativos permiten permanecer próximos al mundo empírico. Están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace.*

9. *Para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignos de estudio. Ellos son a la vez similares y únicos. Similares en cuanto a que en cualquier escenario se pueden hallar algunos procesos sociales de tipo general, y, únicos porque en cada escenario o a través de cada informante se puede estudiar del mejor modo algunos aspectos sociales.*

10. *La investigación cualitativa es un arte. Los métodos cualitativos no han sido tan refinados y estandarizados como otros enfoques investigativos. Esto en parte es un hecho histórico y también es un reflejo de la naturaleza de los métodos en sí mismo. El investigador cualitativo es un artífice, alentado a crear su propio método, siendo flexibles en cuanto al modo en que intentan conducir sus estudios²⁷.*

La validez, la confiabilidad y la muestra son tres aspectos elementales de este tipo de investigación, la primera consiste en que la observación, la evaluación e interpretación esté centrada en la situación o momento que se desea estudiar o conocer. La confiabilidad se define como la seguridad posterior a la obtención de los datos, los que para ser certeros deben ser estrictamente invariables, en relación al tiempo, considerando diferentes realidades. La muestra representa al entorno particular escogido para la investigación.

La investigación desarrollada pertenece a este tipo de enfoque debido a que:

Al comienzo de ésta, fue formulada una pregunta de investigación muy poco definida y cuyos objetivos no declaraban un **encausamiento** claro. Posteriormente la pregunta fue adquiriendo matices y fortaleciendo a su vez los objetivos,

²⁷ García Eduardo, Gil Javiera. Rodríguez Gregorio (1999) Metodología de la Investigación Cualitativa.

reflejándose de esta manera el carácter **flexible** que caracteriza particularmente al enfoque cualitativo.

Por otra parte este estudio fue **100% práctico**, en donde sistemáticamente se asistía, intervenía y observaba la **realidad del objeto de estudio**. Por lo tanto se estudió a los párvulos en su **entorno diario** y en la situación pedagógica en sí.

Tal como se define a los investigadores cualitativos, las estudiantes encargadas de llevar a cabo esta investigación, se caracterizaron por involucrarse directamente con el objeto de estudio, no sólo en el quehacer investigativo propiamente tal, sino también a nivel emocional y afectivo, desarrollándose todo esto en un **ambiente natural**.

El rol del investigador durante este proceso, se vio caracterizado por ser no sólo el de un adulto mediador y observador, sino que a través de la intervención práctica, experimentar la misma realidad del objeto de estudio escogido.

Dentro de la investigación que se llevó a cabo, es factible mencionar que el adulto a cargo de la investigación ha sido capaz de **empatizar** con las inquietudes presentada por los párvulos, no sólo de las sugerencias que ellos manifestaban en relación al software educativo, sino también de las experiencias personales, sentimientos y vivencias de cada uno de los niños, convirtiéndose así, en una investigación con características totalmente **humanistas**.

Los diversos estudios relacionados con la temática de alimentación saludable y actividad física, concretados en cifras de sedentarismo y obesidad infantil, aseguran una **relación directa** entre la **teoría** y la **práctica**, entre los datos e información obtenida y ambos factores se vinculan con los hábitos que los niños y niñas poseen y que declaran verbalmente dentro de la retroalimentación.

En cada momento vivenciado, se respetaron los conocimientos previos de cada niño y niña, sin hacer distinción entre ellos/as, permitiendo así que cada uno/a aportara al proceso investigativo, valorándolos como **seres únicos** dentro de un mismo grupo de personas.

Tras haber desarrollado esta investigación se puede mencionar que el encargado de este estudio es un individuo que tuvo la autoridad para poder **adecuarse a las necesidades, imprevistos, sugerencias y opiniones** de los niños y niñas, que se presentaron durante el proceso, permitiéndole confeccionar en muchos casos su propia manera de realizar la investigación e ir buscando las alternativas apropiadas para mediar y guiar el estudio.

Tipo y diseño de estudio

Tipo:

La tipología es de **carácter exploratorio**, debido a que el trabajo corresponde a un área donde aún quedan interrogantes por resolver, las que tienen relación a alimentación saludable y actividad física.

Por otra parte es posible mencionar que el tema de alimentación saludable y actividad física es **escasamente investigado desde la perspectiva de incorporar material audiovisual en el manejo de estos temas**, no existiendo así grandes registros en los cuales poder sostenerse y construir una buena base investigativa, es por ello que se ha decidido trabajar en recaudar la mayor cantidad de información referida a este tema y que permita encontrar y **expandir el enfoque** ya construido.

Es importante destacar que actualmente el uso de las Tics en el aula, cobra cada día más fuerza, puesto que los niños y niñas están en contacto prácticamente todo el día con la tecnología. Es aquí donde es posible aprovechar esta característica actual y hacer de los softwares educativos un instrumento que permita favorecer y enriquecer el aprendizaje de los niños y niñas.

El tipo de diseño exploratorio se emplea cuando el objetivo es examinar un tema de investigación poco estudiado, del cual se obtienen dudas. En la mayoría de los casos sirve para **preparar el terreno** e indagar sobre temas, desde una nueva perspectiva, o en este caso, ampliar la que ya existe.

“El tipo de estudio exploratorio sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre las posibilidades de llevar a cabo una investigación más completa sobre un tema en particular, explorar problemas de comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinadas áreas” (Roberto Hernández Sampieri;2003).

Este tipo de investigación, de acuerdo con Sellriz (1980) pueden ser:

Dirigidos a la formulación más precisa de un problema de investigación , dado que se carece de información suficiente y de conocimientos previos del objeto de estudio , resulta lógico que la formulación inicial del problema sea imprecisa. En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de investigación.

Conducentes al planteamiento de una hipótesis: cuando se desconoce al objeto de estudio resulta difícil formular hipótesis acerca del mismo. La función de la investigación exploratoria es descubrir las bases y recabar información que permita como resultado del estudio, la formulación de una hipótesis. Las

investigaciones exploratorias son útiles por cuanto sirve para familiarizar al investigador con un objeto que hasta el momento le era totalmente desconocido, sirve como base para la posterior realización de una investigación descriptiva, puede crear en otros investigadores el interés por el estudio de un nuevo tema o problema y puede ayudar a precisar un problema o a concluir con la formulación de una hipótesis.

Diseño:

El diseño corresponde a **caso único**.

Este se centra en el **despliegue temporal de variables** en el sujeto individual. Se puede evaluar su validez a través de varias fases de intervención, se cambia de muestras de sujetos a muestras de conductas. *“En el diseño de caso único se pueden especificar detalladamente las variables relevantes de la intervención”.* (Arnau, 1995).

Los procedimientos que se emplearon son el **análisis de medidas repetidas, patrones de cambio como el nivel; tendencia y ausencia o presencia de tendencia**.

Es factible mencionar que la investigación realizada es un diseño de caso único porque el centro de atención es el despliegue temporal de variables de nuestro objeto de estudio, que en este caso son los **niños y niñas del nivel transición II de una escuela municipal de la ciudad de Chillán**. También se evaluará durante un **periodo de tiempo determinado**, permitiendo conocer si existe un **cambio o no en la conducta inicial**, obteniendo información referente al **grado de impacto** y de **cambio** que obtuvo la intervención en el objeto de estudio (nivel, tendencia, ausencia o presencia de tendencia, entre otros).

Población - muestra

Niños y niñas de segundo nivel de transición, matriculados en el año lectivo 2012, pertenecientes a una escuela municipal de la comuna de Chillán cuyas edades fluctúan entre 5 y 6 años de edad.

Técnicas de relevamiento de información

En todo tipo de investigación cualitativa es necesario sustentar la información recopilada a través de **técnicas de relevamiento de la información**; como las **técnicas dialógicas** y las **técnicas observacionales**.

Si se hace referencia a la primera, es posible decir que es una instancia de diálogo en donde el entrevistador le consulta abiertamente al entrevistado su parecer sobre las experiencias vividas, de acuerdo a los requerimientos y objetivos que se quieren lograr en la investigación.

Las características de las técnicas dialógicas, más específicamente de la entrevista es que éstas pueden ser agrupadas según: el grado de directividad, la cobertura de los entrevistados y de acuerdo a la profundidad que éstas alcancen.

Las técnicas dialógicas se sustentan a través de entrevistas, las que pretenden conocer la percepción del entrevistado a través de las preguntas formuladas por el investigador.

Entre los tipos de entrevistas más comunes se pueden encontrar: entrevista clínica; en profundidad; de respuestas libres; focalizadas; de preguntas abiertas y de preguntas cerradas.²⁸

En la investigación desarrollada se empleó la **entrevista directa**. Ésta es una técnica donde se obtienen información y datos. Consiste en un diálogo entre dos personas (entrevistador/res (investigador/es) y entrevistado/os). En este caso, es necesario emplearla, puesto que es la estrategia más efectiva para conocer de manera directa cómo los educandos **perciben los cambios** con respecto a **estilos de vida saludable**.

Hablando ahora de las técnicas observacionales es factible mencionar que la **observación directa** es un proceso sistemático mediante el cual es posible obtener información sobre un **fenómeno tal y como sucede, sin afectarlo ni manipularlo**. Sus principales características son: **permite obtener información en forma directa, permite el acceso a grupos de personas o fenómenos difíciles de acceder y no requiere de la participación ni de la colaboración activa de los sujetos**.

Entre los tipos de observación directa más comunes es posible destacar: **la observación directa participante, la observación indirecta, la observación no participante, observación libre y la observación dirigida**.

²⁸ <http://www.hypothesis.cl/2012/01/tecnicas-dialogicas-y-observacionales.html> / extraído el día 11 de noviembre a las 15:40 hrs.

El tipo de observación utilizada en la investigación es, la **observación directa participante**.

La observación es directa cuando el investigador se pone en **contacto con las personas o el fenómeno que se desea investigar**, y también es participante, debido a que el investigador se incluye dentro de este grupo o fenómeno para investigarlo desde su interior.

Claramente es lo más apropiado para la investigación que se desarrolló, puesto que se busca conocer de manera sistemática el comportamiento que presentan los niños y niñas con respecto a su formación en hábitos alimentarios y de actividad física dentro de un tiempo determinado.

Estrategia de análisis de datos

Triangulación hermenéutica:

La triangulación de la información está relacionada con los **cuestionamientos** que guían la investigación.

Según el Dr. Efraín Márquez Pérez *“Toda la información recabada durante el proceso de investigación Cualitativo debe ser triangulada con un marco teórico que permite la construcción de conocimientos que aporta toda investigación”*.²⁹ *La interpretación de la información constituye en sí misma el momento Hermenéutico y por ello es la instancia desde el cual se construye el conocimiento en esta opción paradigmática”*.

El proceso de triangulación hermenéutica es **reunir y entrecruzar dialécticamente** toda la información recaudada durante el proceso investigativo y que en su conjunto conforma el cuerpo de la investigación. Es por ello que la triangulación de la información se realiza una vez que se ha **concluido** el trabajo de recopilación de la información.

Así mismo al hablar de la triangulación se parte del supuesto que mediante un **enfoque multimetódico** se puede **augmentar la potencialidad analítica** y la **validez**, de esta forma se puede acceder de mejor manera a una realidad social compleja o de la cual no se ha obtenido mucha información. La validación que se busca como equipo investigativo apunta tanto al proceso de construcción de los datos, como a su análisis e interpretación.

Uno de los aspectos interesantes que tiene la triangulación hermenéutica es que **augmenta las probabilidades de acierto en lo que se investiga**.

En la investigación se realiza una **selección** de la información obtenida durante el proceso, luego se **triangula** la información por cada estamento, realizando un **análisis** de cada una de las sesiones de trabajo diario que se desplegó a través de la utilización del software, de la entrevista que realizaron los niños y niñas después de la intervención y también de la teoría y la realidad que observamos en el nivel transición II de la escuela Municipal de la ciudad de Chillán.

²⁹ <http://www.slideshare.net/mmujica/teoria-fundamentada-efrain-marquez> / extraído el día 19 de Agosto de 2012 a las 16:23 hrs.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS DATOS

Introducción

Nuestro trabajo de investigación tiene como objetivo **comprender cómo perciben los cambios de hábitos de actividad física y alimentación tras la implementación de un software educativo los niños y niñas del nivel transición II de una escuela municipal**. Para conocer aquello, llevamos a cabo la implementación de un software educativo, realizando sesiones de trabajo diario, de lunes a jueves desde las 14:30 hasta las 15:00 horas, por un período de dos meses, donde se registraron cada uno de los momentos vivenciados.

El contenido del software educativo consta de 6 sesiones de trabajo. La primera etapa de éste, corresponde al trabajo de actividad física, el que se desarrolla en el interior del aula. Los diferentes movimientos son dirigidos por dos robots virtuales de ambos sexos.

El ejercicio físico se muestra en ascenso, comenzando con un calentamiento previo, para luego desarrollar los movimientos programados. Ellos requieren de destrezas, tales como: coordinación, concentración, trabajo en equipo y habilidades motrices.

Los diversos movimientos requieren de ciertos materiales que se encuentran al alcance de los educandos, puesto que se trabaja con sillas, mochilas y pelotas.

La segunda parte, consta de una retroalimentación sobre alimentación saludable. Aquí se les da a conocer la información necesaria para la adquisición de pautas alimentarias saludables.

El trabajo diario de la implementación de este software educativo estuvo bajo la supervisión de la Educadora de Párvulos del nivel y de su asistente.

Primera Semana (03 de septiembre a 06 de septiembre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>El ejercicio físico consiste en que a través del movimiento del cuerpo o parte de éste se libere energía.</p> <p>Prácticas tan cotidianas como caminar o correr permiten llevar una vida sana y mantener nuestro cuerpo activo.</p> <p>El tiempo mínimo que se considera apropiado para la realización de cualquier actividad física es de 30 minutos, puesto que pasado este periodo, nuestro cuerpo no sólo comienza a quemar glicógeno (hidratos de carbono) sino que también energía en un 50%.</p> <p>(http://medicina.uach.cl)</p>	<p>Se llevan a cabo sesiones de trabajo, cuya duración es de 30 minutos cada una, a través de las cuales se van conociendo las habilidades motoras gruesas que presenta cada párvulo.</p> <p>Los educandos muestran interés o facilidad por la ejecución de ejercicios que tienen relación con movimientos libres de creación propia, correr, trotar y trabajo físico en pareja.</p> <p>Muestran cierta dificultad para llevar a cabo ejercicio físico que requiere cierta coordinación como mantener el equilibrio y movimientos combinados.</p>	<p>Tras haber desarrollado la primera semana de trabajo, (4 días a la semana mediante un periodo de media hora cada día) durante la cual se expuso al objeto de estudio el instrumento principal a implementar (software educativo), es posible decir que efectivamente la realización de cada sesión incluyó gasto energético por parte de los estudiantes, gracias a los movimientos corporales realizados. Situación que corrobora el concepto de ejercicio estipulado como definición en el marco teórico de la investigación.</p> <p>Por otra parte, el hecho que cada sesión que forma parte del CD interactivo sea de 30 minutos, contribuye a transformar el cuerpo y confirma las diversas investigaciones que avalan que tras media hora de actividad física, el organismo comienza a quemar la energía necesaria para transformarlo favorablemente.</p> <p>Se cree que el agrado o facilidad que se presenta por ciertos movimientos que se consideran simples (trotar, correr, movimientos libres), se debe principalmente a la adaptación que están desarrollando hacia el CD interactivo, no demostrando mayores destrezas al respecto.</p> <p>Las dificultades vividas tienen relación a la precaria internalización que poseen de los movimientos, así como también a la escasa periodicidad en lo que a ejecución de ejercicio físico se refiere.</p> <p>Tras incorporar a las sesiones de trabajo las herramientas fundamentales que forman parte de la actividad física (periodo de 30 minutos, constancia, movimientos diversos) se considera que éstas, constituirán la base del proceso venidero.</p>

Primera Semana (03 de septiembre a 06 de septiembre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>La alimentación saludable tiene directa relación con los alimentos que ingerimos, con el objetivo de cubrir la necesidad fisiológica del hambre.</p> <p>Alimentarse de manera sana dependerá de nuestra edad y condición. Es importante que exista un equilibrio en nuestra dieta, incorporando todos aquellos alimentos que forman parte de la pirámide alimentaria.</p> <p>Existe una gran diversidad de factores que influyen y condicionan la alimentación de los seres humanos. Los más importantes son: el entorno familiar, la sociedad en que vivimos, situación socioeconómica, entre otros.</p> <p>Es importante que los niños y niñas adquieran de manera consciente hábitos alimentarios, para que así cuando alcancen la adultez, su ingesta de alimentos sea equilibrada y acorde a los parámetros de una alimentación saludable.</p> <p>(www.pediatraldia.cl)</p>	<p>En la primera semana se lleva a cabo la internalización por parte de los educandos de la información entregada.</p> <p>Es posible observar que ciertos contenidos sobre alimentación, como por ejemplo: algunos nombres de los grupos de la pirámide alimentaria, por qué es bueno consumir ciertos productos, nombres de algunos alimentos cuyo consumo es nocivo para nuestro cuerpo, entre otros, son conocidos por los niños y niñas, situación que permitió tener una referencia para comenzar a trabajar.</p> <p>Los párvulos dan a conocer de qué forma se alimentan, mencionando el consumo de “comida chatarra” en ocasiones y expresando que consumen frutas, verduras y lácteos pero no de manera regular.</p> <p>Expresan también con qué frecuencia consumen ciertos alimentos (legumbres x veces por semana, pescado x veces por semana, leche x veces por semana, entre otros).</p>	<p>Se considera importante recalcar que la adquisición de hábitos alimentarios se debe desarrollar durante los primeros 6 años de vida, debido a que es en esta etapa donde se forjan las prácticas alimentarias que formarán parte de su vida adulta. Haciendo referencia a esto, son los agentes que condicionan éstas costumbres (familia, escuela, sociedad), los que tienen mayor incidencia en la alimentación de los niños y niñas. Es por ésta razón que conociendo la forma en cómo los párvulos se alimentan, es posible intervenir favorablemente y modificar si es necesario, las costumbres alimentarias que han adquirido hasta entonces.</p> <p>Lo recientemente estipulado se basa en el criterio de las estudiantes tesistas, quienes poseen la convicción que a pesar que el grupo etario de los educandos se encuentra al límite de desarrollar transformaciones (en este caso alimentarias) que repercutan su vida adulta, aún es posible intervenir.</p> <p>Los hallazgos permiten pensar que los párvulos no poseen elevadas carencias alimentarias puesto que expresan conocimientos en relación a la temática y su consumo diario incluye lácteos, frutas, verduras, aunque no en forma regular.</p> <p>Teniendo en cuenta esto, es posible pensar que al existir conciencia por parte de los párvulos, en relación a recibir educación sobre estos temas, claramente no reviste excesiva dificultad para comenzar a trabajar, como resultaría con personas carentes de una base que los guíe.</p>

Segunda Semana (10 de septiembre a 13 de septiembre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>Los beneficios que produce la actividad física en los niños y niñas son principalmente mantener un sistema inmune sano, evitar enfermedades, favorecer el crecimiento, entre otros.</p> <p><i>“No sólo se debe fomentar el ejercicio corporal en horarios de la asignatura de Educación Física, sino también en juegos, actividades extraprogramáticas y en la vida familiar.”³⁰</i></p>	<p>Es posible observar un leve avance en la ejecución de los movimientos.</p> <p>Se muestra disposición y agrado hacia el trabajo físico.</p> <p>Se manifiesta dificultad principalmente en coordinación motriz.</p> <p>Expresan cansancio y a su vez mencionan que las sesiones ya han sido aplicadas anteriormente.</p>	<p>Tras haber llevado a cabo la segunda semana de aplicación (4 días a la semana, durante media hora cada día) ya se logran visualizar ciertos avances en la ejecución de los movimientos. Todo esto debido principalmente a la constancia en la implementación del software educativo. Gracias a este importante factor (realizar actividad física de manera periódica), es posible obtener resultados favorables en la salud de los educandos, tal como lo demuestran diversas investigaciones.</p>

³⁰ (Encuesta Nacional de Salud 2009 - 2010 Ministerio de Salud).

Segunda semana (10 de septiembre a 13 de septiembre)

Alimentación saludable

Aspecto Teórico	Descripción Bitácora	Análisis
<p>La educación del entorno es fundamental, cuando se trata de adquirir un estilo de vida saludable.</p> <p><i>“Para que los niños y niñas adquieran hábitos alimentarios correctos desde pequeños es importante que:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Estos hábitos alimentarios se eduquen</i> - <i>Que haya una coordinación de las personas que conviven con el pequeño a la hora de su alimentación.</i> - <i>Que no se confunda una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada.</i> - <i>Los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación”</i> <p>31</p>	<p>Los niños y niñas ya reconocen la mayoría de los alimentos que son saludables.</p> <p>Saben la importancia de beber agua diariamente y la frecuencia con la que deben consumir ciertos alimentos.</p> <p>Confiesan consumir “comida chatarra”, situación que se observa como una práctica cotidiana dentro del núcleo familiar.</p>	<p>Educar de buena manera, permite que los niños y niñas adquieran los conocimientos adecuados para su formación.</p> <p>Alimentarse, es un acto educado, mal o bien hecho claramente.</p> <p>Es fundamental que en la primera infancia, los niños y niñas adquieran hábitos de alimentación que le permitan mantener una dieta equilibrada acorde a sus necesidades nutricionales.</p> <p>El adulto responsable del menor debe ser el encargado de fomentar la buena alimentación y entregar estrategias que permitan la internalización de hábitos.</p> <p>Si el aporte entregado es bueno, los infantes podrán habituarse a una dieta que les permita desarrollar su organismo de la mejor manera.</p> <p>Relacionado a esto, la intervención educativa que se está realizando habla de una guía por parte de personas que tienen conocimiento del tema y que por tanto pueden conducir en la transformación de las costumbres alimentarias de los párvulos. Sin duda ha quedado demostrado tanto en la retroalimentación efectuada día a día, donde los educandos han mostrado grandes avances en lo que a conocimientos alimentarios se refiere y a sus cambios de alimentación.</p>

³¹ www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm / extraído el día 23 de Julio de 2012 a las 20:34 hrs.

Tercera Semana (17 de septiembre a 20 de septiembre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
Vacaciones de Fiestas Patrias	Vacaciones de Fiestas Patrias	Vacaciones de Fiestas Patrias

Tercera Semana (17 de septiembre a 20 de septiembre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
Vacaciones de Fiestas Patrias	Vacaciones de Fiestas Patrias	Vacaciones de Fiestas Patrias

Cuarta Semana (24 de septiembre a 27 de septiembre)

Actividad física

Aspecto Teórico	Descripción Bitácora	Análisis
<p>Los antecedentes proporcionados por el Instituto de Nutrición y Tecnología en Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) dejan en claro que la problemática del sobrepeso es consecuencia no sólo de una mala alimentación, sino que, en gran medida de la escasa actividad física que realizan los niños y niñas diariamente.</p> <p><i>“En Chile, la taza de sedentarismo es de 88,6%, donde los chilenos de 15 y más años son sedentarios, es decir, no hacen actividad física al menos 30 minutos 3 veces a la semana”. (MINSAL)</i></p> <p><i>“Juegos clásicos como la ronda, la tiña, los pollitos y la matanza, no son difíciles de realizar con los niños y niñas; además se les puede inculcar valores a través de estos juegos.”³²</i></p>	<p>Los niños y niñas declaran ya haber realizado las sesiones de trabajo anteriormente, lo que claramente pone de manifiesto cierto aburrimiento por lo repetitivo y monótono que resulta ejecutar constantemente los mismos ejercicios físicos.</p> <p>Los niños y niñas mencionan que además de la actividad física que realizan a través del software educativo, tienen otros momentos donde algunos de ellos ejercitan sus cuerpos, como los recreos, donde comparten juegos infantiles con sus compañeros, como la ronda, la tiña, entre otros.</p> <p>Los párvulos mejoran considerablemente el trabajo en equipo que requiere de bastante coordinación, logrando realizar movimientos que antes presentaban grandes dificultades.</p>	<p>Durante este periodo de tiempo (4 días) que corresponde a 2 horas de actividad física semanal, se pudo constatar el gran avance que han logrado los niños y niñas.</p> <p>El realizar actividad física permanentemente disminuye el riesgo que los párvulos con los que trabajamos el software educativo sufran sedentarismo y obesidad en su vida futura.</p> <p>Los párvulos han logrado la adquisición de hábitos saludables, específicamente al realizar constantemente ejercicios físicos, de esta manera están ayudando a disminuir las cifras abrumadoras que nos dan a conocer que menos del 30% de los chilenos realiza actividad física con un mínimo de 3 veces por semana durante un periodo de media hora. Una triste realidad que forma parte de Chile.</p> <p>Los párvulos aparte de las sesiones diarias de trabajo, también tienen otros momentos en donde mueven y ejercitan su cuerpo, como por ejemplo los tiempos de recreo que tienen en sus escuelas. En ellos realizan juegos infantiles clásicos, refuerzan tanto la adquisición, como el cambio de hábitos de actividad física.</p> <p>Otro de los aspectos positivos de esta favorable instancia, es que logran reforzar valores como el trabajo en equipo y el respeto hacia sus compañeros y hacia su entorno.</p>

³²www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / extraído el día 7 de Julio de 2012 a las 19:20 hrs.

Cuarta Semana (24 de septiembre a 27 de septiembre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes. Es habitual que se consideren a las frutas y las verduras como alimentos saludables ya que aportan muchos más beneficios que inconvenientes a la salud.</p> <p>(http://definicion.de)</p> <p><i>“Este programa contiene una serie de estímulos para poder potenciar un buen estilo de vida desde una temprana edad, el cual hace hincapié en potenciar los siguientes temas: come sano, mueve tu cuerpo, vive al aire libre y disfruta a tu familia”³³</i></p>	<p>Los párvulos toman agua en el momento de descanso establecido durante la actividad física, lo que permite hidratar a los niños y niñas y a su vez hacerlos sentir más enérgicos.</p> <p>En los momentos de retroalimentación los niños y niñas participan activamente, conociendo los nombres de los alimentos que forman parte de la pirámide alimentaria, como lípidos, carbohidratos, frutas, verduras y lácteos.</p> <p>Los párvulos ya reconocen alimentarse de manera sana, comiendo frutas, verduras y tomando constantemente agua.</p>	<p>En este periodo de tiempo que corresponde a 4 días se ha llevado a cabo de buena forma la retroalimentación, sobre conocimientos de alimentación saludable. A través de ella, los párvulos están aprendiendo a llevar una vida más saludable, también conociendo el nombre de los alimentos que pueden consumir en mayores cantidades y así mismo el de los que pueden consumir de forma más restringida.</p> <p>El hecho que los niños y niñas puedan compartir, socializar y hablar sobre los beneficios que tiene una adecuada alimentación comprende sin duda un mejoramiento en la ingesta de comida saludable lo que incide directamente en el funcionamiento del organismo, incorporando a su dieta alimentos ricos en vitaminas los que le otorgan nutrientes esenciales.</p> <p>Los educandos reconocen que han aumentado el consumo de frutas y verduras, situación de gran importancia, puesto que refleja en forma concreta el cambio de hábito que están viviendo.</p> <p>El beber agua es esencial durante la realización de actividad física, debido a que además de hidratar el organismo, mejora su disposición a realizar ejercicios, entregando más energía al cuerpo.</p>

³³ www.eligevivirsano.cl/acerca/que-es-elige-vivir-sano / extraído el día 4 de Agosto de 2012 a las 16:18 hrs.

Quinta Semana (01 de octubre a 04 de octubre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p><i>“Uno de los factores de obesidad infantil en nuestro país, se debe en gran medida, a las deficiencias en los programas de educación física en los establecimientos educacionales, lo que aumenta los índices de sedentarismo en los niños y niñas de nuestro país”.³⁴</i></p> <p>Los antecedentes proporcionados por el Instituto de Nutrición y Tecnología en Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) dejan en claro, además, que el problema es consecuencia no sólo de una mala alimentación, sino que, en gran medida, de la escasa actividad física que realizan diariamente.</p>	<p>En esta etapa del proceso, los niños y niñas ya están sintiendo la monotonía que les produce llevar a cabo una y otra vez las mismas sesiones.</p> <p>Los párvulos siguen adquiriendo y perfeccionando los diversos movimientos, mejorando considerablemente su motricidad gruesa.</p> <p>Una nueva metodología que se llevó a cabo esta semana fue la incorporación de nuevos movimientos los cuales son creados por ellos mismos, aspecto que brindó más libertad y a su vez logró que las sesiones no fueran tan rutinarias.</p>	<p>En este periodo de tiempo (4 días) que corresponde a 4 horas de actividad física a la semana, se ha ido mejorando de manera sobresaliente el rendimiento físico, tanto en la ejecución como en la creación de nuevos movimientos corporales.</p> <p>Si bien, la mayoría de los niños y niñas siente que el trabajo es monótono, esto no ha afectado en su rendimiento y formación de hábitos físicos (trabajo con el software educativo). Esto se debe en gran medida a las sesiones de trabajo y a las modificaciones que se han realizado para lograr la motivación y participación activa de los párvulos en este proceso.</p> <p>El software educativo es la herramienta fundamental para lograr los objetivos de la investigación, teniendo en cuenta que en Chile existe una gran deficiencia en programas de Educación Física para implementar en escuelas u establecimientos educacionales.</p>

³⁴ www.minsal.cl/ extraído el día 2 de abril de 2012 a las 19:05 hrs.

Quinta Semana (01 de octubre a 04 de octubre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p><i>“Se recomienda que en la dieta, exista un equilibrio de nutrientes, proteínas, vitaminas, minerales y fibras, incorporando frutas, verduras, fibras, legumbres y un surtido de alimentos que forman parte de la pirámide alimentaria”.</i> (www.eligevivirsano.cl)</p> <p><i>“Es importante que los niños y niñas reciban una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzcan en la alimentación adulta puedan comer bien y equilibradamente”.</i>³⁵ (www.definición.de/saludable)</p>	<p>Se incorporaron estrategias que permitieron construir aprendizajes significativos en los educandos. Una de ellas fue el contacto directo con alimentos saludables, como frutas, verduras, lácteos, legumbres, entre otros, lo que trajo consigo que pudieron manipularlos y llevar a la práctica todo lo que habían estado conociendo durante este periodo de tiempo.</p> <p>Los educandos realizaron afiches, a través de los cuales se comprometieron a cuidar su alimentación y a mantener los hábitos que han ido adquiriendo durante todo este periodo de tiempo, responsabilizándose de acatarlos no sólo durante la semana, periodo en el que se encuentran en el establecimiento, sino que también en las instancias donde permanezcan en sus casas, cuidando su alimentación y actividad física.</p>	<p>La retroalimentación es una instancia en la cual se comparten conocimientos, experiencias y en la que aprenden tanto los párvulos como las personas que llevan a cabo la implementación de las sesiones de trabajo.</p> <p>Los niños y niñas han logrado percibir la esencia de todo el trabajo, ya que reconocen haber modificado su alimentación, viviendo una evolución en sus hábitos alimentarios. Las estudiantes investigadoras creen que claramente esto traerá consigo una serie de mejoras en todas las áreas de su vida, tanto a nivel físico, como a nivel social, emocional, intelectual, entre otros.</p>

³⁵ www.definicion.de/saludable / extraído el día 5 de abril de 2012 a las 20:58 hrs.

Sexta Semana (08 de octubre a 11 de octubre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>Los niños y niñas en las edades de 4 a 6 años, son capaces de realizar variados tipos de ejercicios, no sólo los comunes, sino que también el adulto o Educador a cargo, puede crear juegos que tengan diversas características.</p> <p>(www.solohijos.com)</p>	<p>Los párvulos preguntan constantemente si es posible cambiar la sesión o incorporar nuevas canciones para trabajar, aceptando dichas sugerencias.</p> <p>Es posible observar avances en la ejecución de los movimientos. Se observa trabajo en equipo, respeto entre los párvulos.</p> <p>Se observa monotonía en el trabajo con el software.</p>	<p>Debido a las grandes capacidades que presentan los niños y niñas en los primeros años de vida, es importante que sean estimulados en las diversas áreas del desarrollo. Enfocándose en esta situación en específico, se cree indispensable el fomento del área motora gruesa.</p> <p>Los párvulos presentan constantemente inquietudes en relación a la exploración de nuevos movimientos y a la forma en cómo pueden desarrollar sus capacidades corporales, por lo tanto resulta imprescindible que el adulto que educa al niño o niña cree instancias donde pueda ayudar y/o invitar al infante a satisfacer sus necesidades.</p> <p>Debido a que los educandos siempre están buscando saber más y se sienten limitados cuando carecen de herramientas que les impidan desenvolverse libremente, debemos entregarles todas aquellas fórmulas que les permitan convertirse en niños y niñas capaces de mover su cuerpo, de desplazarse sin problemas, de crear con él.</p> <p>Uno de los aspectos que hicieron destacar fue la monotonía que sintieron al repetir una y otra vez los mismos ejercicios, perdiendo en cierta forma el entusiasmo por ejercitar su cuerpo. Situación que claramente no debe ocurrir, menos en esta etapa.</p> <p>A pesar de ello se logró de una u otra manera modificar las estrategias, aceptando lo sugerido por ellos/as con el objetivo de no coartar sus intereses.</p>

Sexta Semana (08 de octubre a 11 de octubre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>Chile, debido a su constante proceso de desarrollo y de cambios socioculturales que se generan de forma acelerada, en gran medida asociado a su creciente incorporación a la comunidad económica internacional, ha sufrido notables cambios en su forma de vida, así como también en la alimentación.</p> <p>Aunque la industrialización y desarrollo de Latinoamérica trae consigo múltiples beneficios, para nuestro país los cambios observados pueden ser de carácter negativo para sus habitantes, sobre todos aquellos asociados a la dieta y la nutrición.</p> <p>Durante el último tiempo la población chilena está teniendo una alimentación caracterizada por el consumo creciente de alimentos ricos en grasas, colesterol, azúcar y sodio. Asociado a esto se está observando un aumento en las enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>(www.scielo.cl)</p>	<p>Los niños y niñas han internalizado significativamente los contenidos trabajados, incorporando en ocasiones, estrategias que permitan visualizar si enfocando los contenidos desde otra perspectiva se logran los mismos resultados.</p> <p>Las debilidades que se presentan es que al realizar continuamente la misma retroalimentación podemos estar coartando las posibilidades que ellos adquieran más conocimientos con respecto a este tema.</p>	<p>Tal como se vivió la llegada de la globalización en nuestro país, se vivencian hoy las transformaciones en los educandos, protagonistas de la intervención.</p> <p>Para Chile los beneficios relacionados a estilos de vida saludable se vieron ennegrecidos por la inserción del consumismo, lo que trajo consigo el excesivo consumo de bienes, entre ellos, los de primera necesidad, como los alimentos, pero que en esta ocasión la elección fue principalmente hacia aquellos catalogados como “fast food” o comida rápida.</p> <p>Con esto es posible hacer una analogía inversa, que permite explicar que así como los cambios fueron negativos con la llegada del desarrollo, para nuestros niños, la intervención educativa es una práctica saludable que llega a invertir lo producido por esta vorágine llamada globalización.</p>

Séptima Semana (16 de octubre a 18 de octubre)

Actividad física

Aspecto Teórico	Descripción Bitácora	Análisis
<p><i>“Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.”³⁶</i></p> <p>Se debe fomentar la actividad física no sólo en los horarios de educación física de los colegios, sino también en juegos, actividades extra programáticas y una vida familiar donde primen los paseos al aire libre y el contacto con la naturaleza, ya que si no potenciamos dichas actividades tendremos aumentos en las tazas de sedentarismo” .</p> <p><i>“La mayoría de los niños y niñas aprenden a jugar, caminar, correr y saltar, desplazarse, pero si se favorece y estimula la actividad física en edades tempranas, serán muchos más los beneficios”.</i> ³⁷</p>	<p>Se incorporaron nuevas estrategias para mejorar el trabajo motriz de los niños y niñas. Una de ellas fue el cambio de la posición original que se ha mantenido durante todo este tiempo, por una circular, permitiéndoles una mejor perspectiva y visión de sus compañeros y así ejecutar los movimientos y corregirlos en conjunto.</p> <p>Para los párvulos, el trabajo físico sigue siendo muy rutinario, por lo que demuestran constante desgano.</p> <p>Sólo alguno de los educandos reconoce realizar algún tipo de actividad física fuera del establecimiento educacional. Entre las actividades más nombradas se encuentran: correr, jugar a la pelota, andar en bicicleta, jugar a la ronda, entre otros.</p>	<p>Luego de haber concluido la séptima semana de intervención, es factible expresar que la implementación del software educativo es una herramienta que complementa favorablemente la labor que ejerce el profesor de Educación Física en su asignatura, corroborando así los argumentos que aluden al incentivo de la actividad física no sólo en los periodos curricularmente establecidos para ello.</p> <p>Además de contribuir al fomento de hábitos saludables, posee elementos dinámicos que son visual y auditivamente atractivos para los educandos, otorgando un plus a las llamadas actividades extraprogramáticas relacionadas con el ejercicio físico.</p> <p>Tras conocer las diversas actividades que incluyen gasto energético y que se desarrollan fuera del establecimiento educativo, es posible mencionar que dada la escasez de éstas, el software educativo permite ser una contribución a la merma de ejercitación que desarrollan los niños y niñas.</p> <p>Al ser conscientes de esta situación, el incentivo debe efectuarse día a día con el objetivo de aumentar la estimulación corporal provocada por juegos, deportes, entre otros.</p>

³⁶ www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html / extraído el día 5 de abril de 2012 a las 23: 57 hrs.

³⁷ www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / extraído el día 7 de Julio de 2012 a las 19:20 hrs.

Séptima Semana (16 de octubre a 18 de octubre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p>En el año 2004 se creó y desarrolló el Programa de Integración para la salud en alimentación dirigido a personas de corta edad o sea niños y niñas que cursan nivel de Educación Parvularia. (Núñez. Bastías. Raúl).</p> <p>“Se reconoce sin embargo, que es difícil cambiar los hábitos alimentarios en un adulto, mientras que en el caso de los niños pequeños, están más dispuestos a probar nuevos alimentos”.</p> <p>Es en los Establecimientos Municipales, donde los niños y niñas reciben alimentación saludable a cargo de JUNAEB quienes procuran realizar minutas equilibradas de alimentación y entregársela a los estudiantes para que crezcan sanos. Existe un proyecto que se imparte dentro de las escuelas, denominado “Quiosco Saludable”. En él, se vende todo tipo de alimento saludable, como frutas, cereales, lácteos bajos en grasas, entre otros productos. Está prohibida la venta de comida chatarra como papas fritas, ramitas, dulces chocolates, entre otros.</p>	<p>Se les pregunta a los párvulos qué alimentos consumieron durante el fin de semana largo. Ellos/as responden: asado, pizzas, completos, entre otros. Su consumo fue escaso.</p> <p>En lo que respecta a la retroalimentación de una adecuada alimentación, los párvulos han internalizado significativamente los contenidos que se trabajaron, empleando un vocabulario más elevado, haciendo suyos términos como: carbohidratos, lácteos y legumbres. Lo que refleja cambios positivos en temáticas de alimentación.</p>	<p>Dentro de los proyectos que incentivan las buenas prácticas alimentarias, es factible mencionar los llamados “Quioscos Saludables”, quienes a través de la venta de productos considerados sanos por su bajo nivel de grasas, azúcares, entre otros aspectos, permiten que los estudiantes consuman alimentos que entreguen un aporte nutritivo que favorezca al correcto desarrollo del organismo.</p> <p>Si bien es cierto, JUNAEB entrega colaciones saludables a los niños y niñas, en el establecimiento no ha sido aplicada la política que instaura estos espacios de venta de alimentos sanos. Debido a esto, los párvulos pueden ser tentados en la compra de productos nocivos para su cuerpo, como papas fritas, helados, chocolates, entre otros. Dada esta situación, la Escuela, como importante agente educativo, aún no se ha sumado del todo, a apoyar la gran causa de adoptar estilos de vida saludables.</p> <p>Haciendo referencia a lo complejo que resulta cambiar los hábitos en la adultez, se puede señalar que a pesar que los niños aún manifiestan ingerir ciertos alimentos que no les aportan beneficios a su organismo, todavía están a tiempo de cambiar sus hábitos, más si reciben el apoyo de la intervención. A diferencia de los adultos, que ya tienen formados sus costumbres alimentarias, resultando prácticamente imposibles modificarlas del todo.</p>

Octava Semana (22 de octubre a 25 de octubre)

Actividad física

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p><i>“Es importante que los docentes y educadoras de párvulos fomenten la actividad física a través de metodologías y actividades desafiantes para los niños y niñas para que de esta forma se adquieran hábitos de vida saludables que vayan en directo beneficio de su salud tanto física como emocional”.</i></p> <p>(www.efdeperotes.com)</p> <p>“Desde los 3 a los 6 años, la actividad física de los pequeños/as, está basada principalmente en el principio del juego, donde como educadores y padres debemos tener en cuenta aspectos como: poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio y fuerza, evitar la competitividad y fomentar el compañerismo así como también divertir”.</p> <p>(www.solohijos.com)</p>	<p>Los niños y niñas poseen más fluidez en la realización de movimientos. Los cambios saltan a la vista: existe una mayor coordinación y manejo motriz.</p> <p>Los párvulos han logrado mejorar considerablemente el trabajo en equipo.</p>	<p>Luego de haber concurrido la penúltima semana de aplicación, se puede señalar que los párvulos prácticamente ya manejan y dominan todos los movimientos y ejercicios que se practican a través del software educativo, como la relación e interacción con sus compañeros de nivel.</p> <p>Para nadie es desconocido que la familia es el principal agente educativo que tienen los niños y niñas y que es ella la que debe inculcar valores y hábitos referidos a la actividad física.</p> <p>Es importante aludir que el establecimiento educacional, específicamente los profesores y educadoras de párvulos son quienes deben reforzar dicho hábito, ya sea con la implementación de metodologías y actividades que presenten un reto para los educandos, teniendo como foco de atención la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables, los que beneficiarán directamente a su persona.</p> <p>La estrategia que se ha llevado a acabo en la investigación, es la implementación del software educativo, instrumento que puede ser empleado por el docente a cargo del curso a intervenir, permitiendo así que el educador participe activamente en este proceso, asumiendo la labor de mediar la información que debe ser entregada a los niños y niñas, como también de motivar el desarrollo de actividades que fomenten la mantención de un estilo de vida saludable.</p>

Octava Semana (22 de octubre a 25 de octubre)

Alimentación Saludable

<u>Aspecto Teórico</u>	<u>Descripción Bitácora</u>	<u>Análisis</u>
<p><i>“Estadísticas Chilenas de Obesidad, Sobrepeso y Patologías Metabólicas asociadas en Adultos y Niños, es el título de un informe que desarrolló la Sociedad Chilena de Obesidad, el que afirma que el 73.4% de los niños y niñas pertenecientes a primer año de educación básica de las escuelas municipales poseen rasgos de obesidad y de este mismo nivel, el 19.1% tienen obesidad.”</i></p> <p><i>“La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes. Es habitual que se consideren a las frutas y las verduras como alimentos saludables ya que aportan muchos más beneficios que inconvenientes a la salud”.³⁸</i></p>	<p>Los párvulos reconocen tener un cambio en la alimentación diaria, ya que actualmente consumen más alimentos saludables, como frutas, verduras, lácteos, legumbres, pescado, entre otros, además de consumir más agua.</p> <p>En el trabajo de alimentación claramente se ve un dominio de contenidos, ellos, ya saben y nombran constantemente qué alimentos son buenos para su salud (frutas, verduras, pescado, entre otros) y cuales son dañinos (hamburguesas, completos, bebidas gaseosas, entre otros).</p> <p>Las debilidades en este aspecto son que al realizar continuamente la misma retroalimentación podemos estar coartando las posibilidades que ellos adquieran más conocimientos con respecto a este tema.</p>	<p>De lo observado durante esta semana que corresponde a 4 días de aplicación, podemos aludir que los párvulos han logrado percibir cambios en su estilo de vida, específicamente lo que se refiere a la ingesta de alimentos, las que en su mayoría son saludables.</p> <p>El cambio no sólo se ve reflejado en su aspecto físico (contextura), sino que también en el buen funcionamiento de su organismo, mejorando considerablemente todas las áreas del desarrollo (motriz, física, cognitiva, del lenguaje, entre otros) permitiéndoles desenvolverse integralmente y sentirse bien.</p> <p>Cabe mencionar que si bien es cierto, las cifras referidas a obesidad y sobrepeso en escolares chilenos son alarmantes, aún es posible reducirlas, según el criterio de las estudiantes a cargo de esta investigación.</p> <p>Una de las estrategias es precisamente la implementación del software, el que permitirá educar de buena manera tanto a docentes como estudiantes.</p>

³⁸ www.definicion.de/saludable / extraído el día 5 de abril de 2012 a las 20:58 hrs.

Novena Semana (30 de octubre a 31 de octubre)

Aspecto Teórico	Descripción Bitácora	Análisis
<p><i>“Existe una gran diversidad de factores que influyen y condicionan la alimentación de los seres humanos, los que pueden ser: el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc.”³⁹</i></p> <p>Desde su nacimiento, el bebé adquiere hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida. Estos se inician con la primera ingesta de leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarlo a la alimentación en horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida”.</p> <p>“Se reconoce sin embargo, que es difícil cambiar los hábitos alimentarios en un adulto, mientras que en el caso de los niños pequeños estos se encuentran más dispuestos a probar nuevos alimentos”, (Núñez. Bastías. Raúl)</p>	<p>Para finalizar este proceso se aplicó a los educandos una entrevista. En ella se hacía hincapié en los dos focos principales de nuestra investigación: actividad física y alimentación saludable. Gracias a ella pudimos conocer la percepción de cambio en ambos aspectos.</p> <p>Se realizó una convivencia saludable. En ella se degustaron alimentos como frutas y lácteos.</p> <p>Durante la convivencia se lleva a cabo una retroalimentación, donde los niños participaron activamente dando a conocer lo aprendido y sus opiniones tras haber concluido este proceso.</p>	<p>Como una forma de culminar todo el proceso que se ha llevado a cabo con los niños y niñas durante 2 meses (Septiembre y Octubre), mediante las sesiones de trabajo diario (4 horas semanales) se realizó una entrevista a los educandos, a través de la cual se pudo conocer la percepción de cambio que tienen los niños y niñas con respecto a su alimentación y a la actividad física.</p> <p>Claramente en sus respuestas se vio un cambio notorio en ambos aspectos puesto que mencionaban que comían más frutas y verduras, además de aumentar su consumo de agua, así como también de declarar que ahora realizan más ejercicio físico, desarrollando actividades fuera de los horarios de Educación Física. Además ellos mismos mencionan que sus familias forman parte y participan con ellos de ejercicios y deportes que ahora realizan.</p> <p>Lo importante es en un futuro modificar y replantear las actividades y sesiones del software educativo incorporando a la familia dentro del trabajo, así como aumentar las sesiones y ejercicios físicos.</p> <p>Como una forma de agradecer y reforzar la alimentación saludable se realizó un compartir, en donde tanto las alumnas investigadoras, como los párvulos disfrutaron de un momento agradable. Los educandos participaron activamente y dieron a conocer sus experiencias acerca del proceso vivido, en donde dijeron que habían disfrutado cada momento y que ahora se alimentan de manera saludable y realizan actividad física.</p>

³⁹ www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / extraído el día 7 de Julio de 2012 a las 19:20 hrs.

Análisis entrevista

Tema: Estilos de vida saludable.

Preguntas	Respuestas	Conclusiones
<p>Luego del trabajo realizado durante estos dos meses ¿Crees que has cambiado tus hábitos tanto de alimentación como de actividad física? ¿En qué lo notas?</p>	<p>Alimentación: Consumo de frutas y verduras. Ingesta de agua.</p> <p>Actividad física: Ejercicios. Juegos al aire libre. Uso de bicicleta.</p>	<p>Con respecto a la alimentación, hubo aumento de consumo de frutas, verduras e incremento en la ingesta de agua.</p> <p>Relacionado con la actividad física se evidencia un claro aumento de la frecuencia de los ejercicios, juegos al aire libre, uso de bicicleta.</p> <p>Los párvulos, después de la aplicación del CD interactivo manifiestan sentir cambios positivos en su organismo y además en sus hábitos de alimentación y actividad física.</p>
<p>Te sientes ¿mejor o peor que antes de comenzar el trabajo?</p>	<p>La mayoría de los niños se sienten mucho mejor porque: Se sienten con más ánimo. Se encuentran alerta. Porque aprendieron a alimentarse en forma saludable. Porque hicieron mucho ejercicio físico.</p>	<p>Por lo que es de vital importancia fomentar hábitos de estilos de vida saludables a nuestros párvulos e hijos en edades tempranas a través de actividades como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer ejercicios físicos o deportes - Jugar al aire libre y caminar - Evitar el sedentarismo (menos televisión, por ejemplo)
<p>¿Qué hábitos has adquirido tras el trabajo con el software educativo?</p>	<p>La mayoría de los niños manifestó : Salir a jugar. Utilizar la bicicleta. Agregar frutas a su dieta diaria. Hacer ejercicio en su casa. Tomar leche. Bailar. Hacer ejercicio con su hermana. Comer menos dulce. Hacer deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer buena, variada y equilibrada alimentación - Beber agua y evitar bebidas gaseosas - No exceder en el consumo de dulces y frituras - Cuidar la higiene del cuerpo y los dientes - No comer abundantes comidas.

Tema: Actividad Física

Preguntas	Respuestas	Conclusiones
<p>Antes de la aplicación del software educativo realizabas actividad física ¿Qué práctica desarrollabas?</p>	<p>Jugar y ver televisión. Jugar football. Hacer ejercicio. Realizar ejercicios con un profesor. Jugar con las muñecas y correr. Ir a las plazas activas.</p>	<p>En la mayoría de los niños y niñas a los que se les aplicó el software educativo se pudieron observar grandes cambios a nivel de ánimo, fuerza, rutina diaria y de hábitos saludables debido a la incorporación de actividades lúdicas que permitieron a los párvulos aprender y ejercitarse a través del juego como el baile en pareja con canciones motivadoras y con gran ritmo, uso de implementos de uso diario como sillas, pelotas hechas con diario y la creación de sus propios pasos de baile.</p>
<p>Después de realizar ejercicios con el software educativo ¿Cómo sientes tu cuerpo?</p>	<p>Manifestaron sentirse: Más fuertes. Más activos. Mejor, porque pueden hacer ejercicios que antes no hacían. Se sienten saludables. Bien porque ayuda al corazón. Te hace estar más atentos.</p>	<p>Es importante mencionar que los niños y niñas realizaban actividades físicas como andar en bicicleta, correr, jugar fútbol pero no de forma permanente y constante por lo que no es un hábito adquirido y no tienen conciencia de lo beneficioso que es para el organismo dichas actividades. Resulta fundamental aprender y saber que los hábitos que se adquieren durante la infancia son los que van a perdurar durante toda la vida, por ello, es muy importante que se les enseñe a los niños y niñas en la etapa de Educación Parvularia a llevar un estilo de vida saludable.</p>
<p>¿Te gustó hacer los ejercicios que te presentaba el software educativo? ¿Cuáles fueron tus favoritos?</p>	<p>Bailar en pareja. Bailar Danza Kuduro. Ejercicio con silla. Ejercicio con las pelotas. Creación de pasos de baile.</p>	

Tema: Alimentación Saludable

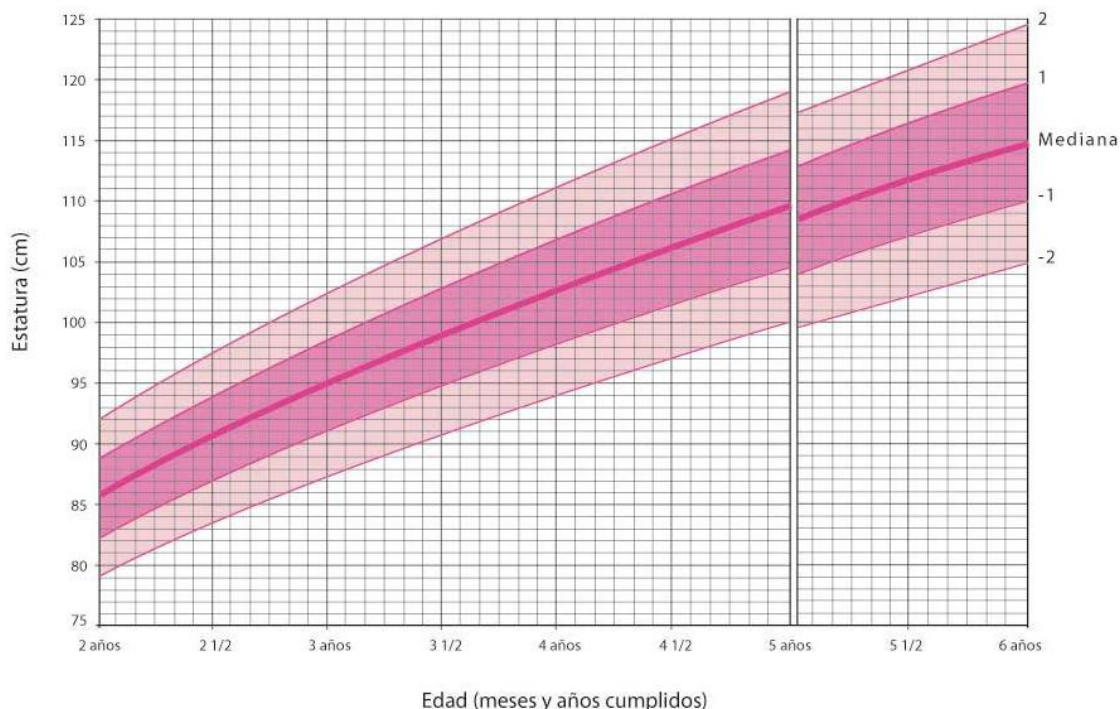
Preguntas	Respuestas	Conclusiones
<p>¿Qué aprendiste con respecto a alimentación saludable?</p>	<p>Acerca del consumo de frutas. Consumo de carbohidratos. Se deben consumir muchas frutas y verduras. Es importante para tener fuerzas. A comer más sano. Cuidarse de no comer tanta grasa. A beber mucha agua. A consumir calcio. Que los alimentos sirven para ser más inteligente, crecer, tener fuerza y pensar.</p>	<p>La mayoría de los niños y niñas manifestó que aumentó el consumo de frutas, verduras, lácteos y agua, fundamentales para el correcto desarrollo y crecimiento del organismo, en donde debe existir un equilibrio de nutrientes, proteínas, vitaminas, minerales y fibras, incorporando frutas y verduras a su alimentación diaria.</p> <p>La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de toda nuestra existencia, por lo que crear buenos hábitos resulta fundamental si se quiere tener una buena calidad de vida.</p>
<p>¿Qué alimentos consumes después de haber aprendido sobre alimentación saludable?</p>	<p>Agua y verduras. Lácteos. Frutas. Lentejas, manzanas y naranjas. Plátanos y duraznos. Espinacas.</p>	<p>Para que un ser humano funcione correctamente y pueda mantenerse sano y activo es necesario tener una dieta balanceada que contenga los siguientes alimentos:</p> <p><u>Alimentos Energéticos:</u> contribuyen a proporcionar energía al organismo ya que son ricos en carbohidratos y grasas. Ej.: azúcar, dulces, pan, pastas, cereales y derivados, legumbres y derivados, frutas secas y desecadas, productos de panadería, pastelería, repostería y confitería, aceite, manteca, margarina.</p>
<p>¿Cómo te alimentabas antes y cómo lo haces ahora?</p>	<p>Ahora comen zanahoria, manzana y plátano.</p>	<p><u>Los alimentos Plásticos:</u> contribuyen a la formación de los tejidos, al crecimiento y desarrollo del organismo. Son ricos en proteínas. Ej.: leche, queso, huevo, carne.</p> <p><u>Los alimentos Reguladores:</u> permiten que se realicen de manera correcta todas las funciones del organismo. Son ricos en vitaminas, minerales y agua. Ej.: frutas y verduras.</p>

Análisis Control peso - talla Escuela Municipal año 2012

Conclusiones Generales:

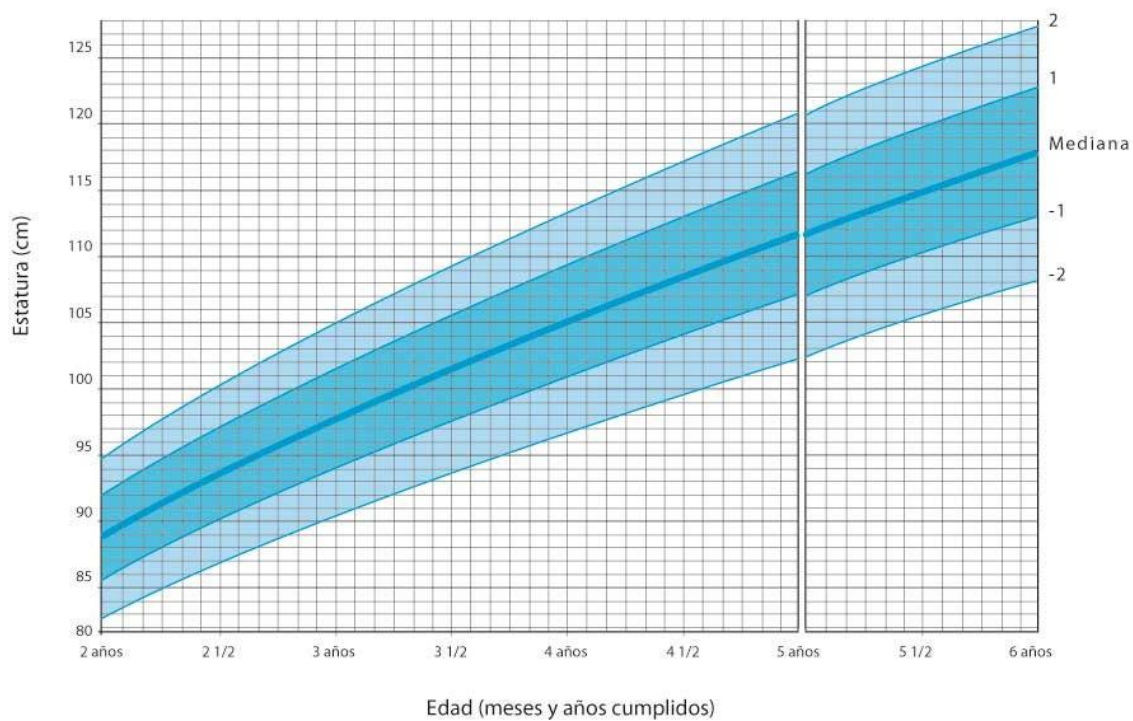
Como en todo proceso vital, existe un crecimiento normal en la vida de los niños y niñas, éste se relaciona con el peso y la altura que van adquiriendo a medida que transcurren los meses y años. El desarrollo normal del crecimiento depende directamente si es niño o niña. La etapa en la que se encuentran los párvulos que fueron intervenidos, corresponde a la de 5 a 6 años, en que las niñas debieran aumentar 2 kilos por año y 2 kilos y medio en el caso de los niños. Con respecto a la talla o altura que adquieren, varían en un promedio de 8 cms. al año, sin importar si es niños o niña.

En el gráfico que se presenta a continuación se puede observar la etapa de crecimiento promedio de estatura de las niñas, en donde se declara que ellas aumentan su altura en 2 cm al año, lo que en relación a las niñas del 2do. Nivel de Transición se concuerda perfectamente.



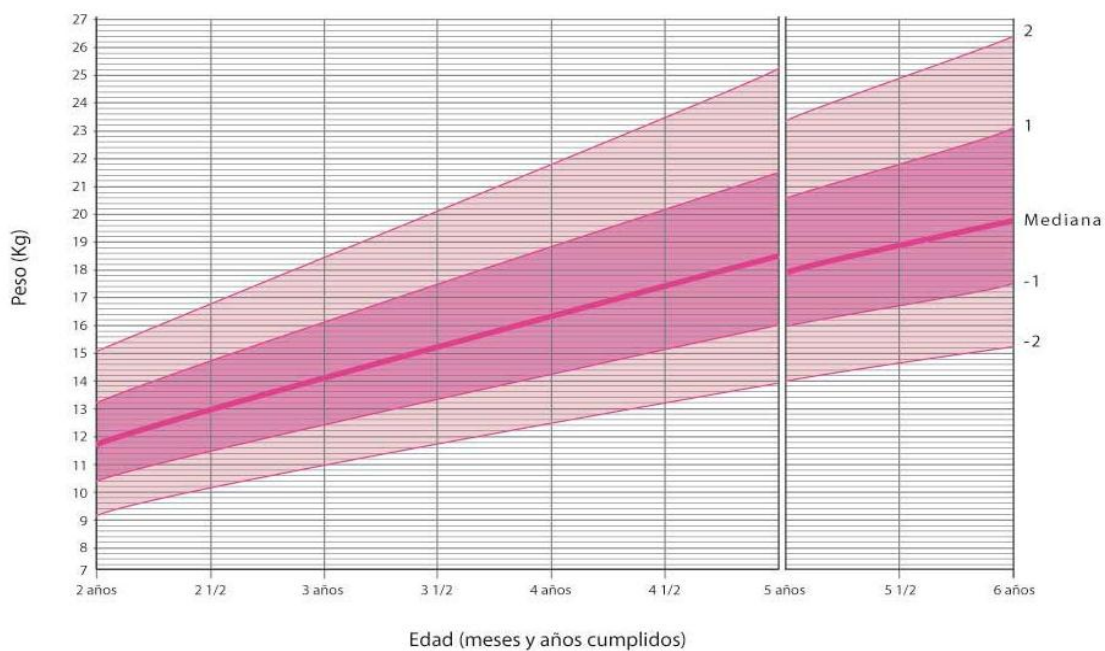
Edad por estatura niñas de 2 a 6 años

El siguiente gráfico, pertenece a promedio de estatura que debiese alcanzar en condiciones normales un niño de entre 2 a 6 años, y que si se compara con los niños del grupo curso, está dentro del promedio normal de crecimiento de estatura, salvo 2 niños que están bordeando la altura con 125 cm.



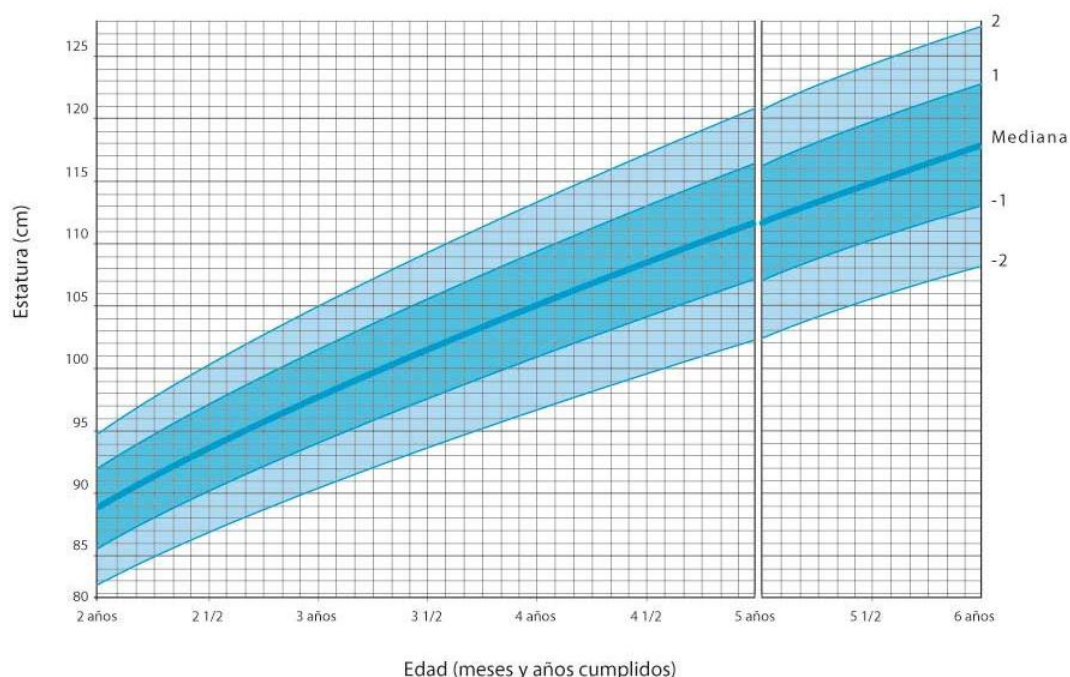
Edad por estatura niños de 2 a 6 años

En relación al peso que poseen las niñas chilenas, también existe un crecimiento y aumento normal que corresponde a 2 kilos anuales, en comparación al nivel que se trabajó se detectaron 2 casos en donde se sobrepasa considerablemente la normalidad.



Edad por peso niñas de 2 a 6 años

En el gráfico que se presenta a continuación muestra la relación peso - edad de los niños chilenos entre los 2 y 6 años de edad. En el curso, en donde el promedio de edad es 6, hay 2 niños que bordean el límite de la normalidad en relación al peso.



Edad por peso niños de 2 a 6 años

Los gráficos de crecimiento infantil en Chile son medidas que orientan en relación al peso y estatura de los niños y niñas. No todas tienen los mismos factores y datos, puesto que cada país tiene una tabla de crecimiento distinta.

Este tipo de medidas permite detectar cifras de obesidad, sobrepeso o posibles síntomas que pudiese presentar los niños o niñas, originados por una mala alimentación y escasa actividad física. Pero a pesar de todo esto, *“existen cargas genéticas decisivas en la composición de fisiológica del organismo de los niños y niñas que muchas veces determinan altura y peso”*.⁴⁰ (www.crecefeliz.es).

⁴⁰ <http://www.crecefeliz.es/El-bebe/Primer-mes/herencia-genetica-de-los-bebes> / 3 de Octubre de 2012 a las 21:34 hrs.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Conclusiones

La investigación desarrollada frente a nuestras inquietudes, encuentra respuesta gracias a la indagación teórica sobre la temática que marcó el curso de este proceso y a lo vivenciado diariamente durante un periodo determinado, con las personas que formaron parte del objeto de estudio en cuestión.

En primera instancia, debemos señalar, que la interrogante que guió el curso investigativo se ha clarificado en aspectos puntuales, reflejando que existen posibilidades concretas de continuar con intervenciones saludables y formulando nuevas preguntas al respecto.

Si nos referimos a los resultados obtenidos, es factible mencionar que se denotaron cambios relacionados a alimentación saludable y actividad física, los que se vieron concretados gracias a la implementación de un software educativo.

Durante la etapa de intervención, los educandos lograron modificar sus hábitos de alimentación y actividad física, percibiendo transformaciones positivas en ambos aspectos.

La internalización de nuevas y/o mejores prácticas saludables, se debieron principalmente a la utilización del software destinado a la mejora de la calidad de vida de niños y niñas.

La forma en cómo estos cambios se fueron presentando, se dio en forma paulatina, viéndose reflejado en las sesiones de trabajo diario que se llevaron a cabo.

Poco a poco fue posible distinguir que las estrategias entregadas, fueron cosechando frutos, lo que permitirá sembrar nuevas semillas, cargadas de expectativas hacia el trabajo venidero.

La toma de conciencia de los párvulos hacia un estilo de vida saludable, permite que internalicen lo aprendido, adquiriendo nuevas costumbres alimentarias y de trabajo físico.

Nuestro supuesto de estudio explicitaba la percepción de cambios de hábitos de actividad física en actividades asociadas a tareas cotidianas y cambios de hábitos de alimentación asociados al consumo de una dieta equilibrada.

Dadas las condiciones cómo se fueron desarrollando nuestras indagaciones, es posible comprobarlo gracias a las siguientes afirmaciones:

- Los educandos escogidos para llevar a cabo esta “intervención saludable” han sido capaces de percibir cambios tanto en su alimentación como en el ejercicio físico que realizan.

- Los cambios se ven reflejados, en la incorporación de ciertos alimentos saludables que previo a la implementación del software no eran consumidos, además a la reducción de “comida chatarra” en su dieta diaria y a la adquisición de prácticas deportivas o al aumento de ellas en su cotidianidad.

- La forma en cómo han percibido estos cambios, se expresa principalmente en sensaciones corporales, es decir, manifiestan sentirse más activos, fuertes, alertas en el ejercicio de actividades cotidianas. Por otra parte mencionan haber integrado a la praxis, una nueva y mejor alimentación, lo que refleja también el modo de percepción de cambio.

Tras el término de nuestra investigación es posible mencionar que el trabajo realizado permite dar continuidad a esta intervención, tomando en cuenta la importancia de este recurso tecnológico, permitiendo así, que el párvulo interactúe de un modo entretenido pero a su vez educativo y brindando la posibilidad de modificar los cambios de hábitos.

Se espera que este software pueda ser difundido en otros establecimientos, donde se encuentren carentes de herramientas que les permitan enfrentar el flagelo de las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad. De esta manera hacemos eco a las innumerables campañas gubernamentales de nuestro país y del mundo que buscan contribuir favorablemente a la merma de la calidad de vida presente en un gran porcentaje de los educandos.

Consideramos que las contribuciones entregadas en esta investigación son el reflejo de una labor positiva, que busca el desarrollo integral de niños y niñas, mediante la adquisición de un estilo de vida saludable, el que se ve manifestado en el consumo de alimentos que aporten beneficios a la salud y a la ejecución de prácticas donde sea posible ejercitar el cuerpo.

El CD interactivo con el que se efectuó esta investigación al poseer carácter de precursor, presenta ciertas debilidades que fueron detectadas durante el proceso, tales como, la cantidad de sesiones para trabajar, las que se tuvieron que ir complementando con nuevas estrategias para no caer en la repetición de las actividades. Otro aspecto a mejorar tiene relación con el tipo de música dispuesta para la ejecución de los ejercicios. Algunos temas fueron considerados poco atractivos, los que serán modificados en post del trabajo investigativo con el objetivo de disponerlos al servicio de la comunidad educativa.

Es importante recalcar que este software posee un léxico técnico acorde a la edad en la que se encuentran los niños y niñas, de modo que además de aprender teóricamente todo lo relacionado con alimentación saludable y actividad física, incrementan su vocabulario.

Sin duda este estudio es un aporte al quehacer investigativo, por considerarse pionero en la temática abordada, ya que al utilizarse un software educativo como herramienta para favorecer el aprendizaje en los niños y niñas resulta innovador y didáctico permitiendo que los párvulos logren internalizar los conocimientos de manera significativa.

Bibliografía

- Araneda Jacqueline, Mardones María Angélica; Manual de Intervención en Alimentación y Nutrición para Escolares de primero básico; 2008.
- Delgado Juan Manuel, Gutiérrez Juan; Métodos y Técnicas Cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales; Editorial Síntesis S.A.; Madrid; 1995.
- García Eduardo, Gil Javiera. Rodríguez Gregorio; Metodología de la Investigación Cualitativa; Ediciones Aljibe; 1999.
- Núñez, R.; Mardones A. y Salgado M.; Manual de alimentación y estilos de vida saludable del escolar; 2004.

Linkografía

- <http://educacióninicial.cl> / 25 de abril de 2012 visitada a las 15:30 hrs.
- www.chilecumple.cl/chile-hoy/gobierno-propone-subir-a-cuatro-las-horas-de-educacion-fisica-de-1-a-4-basico/index.html 3 de Octubre de 2012 visitada a las 17:27 hrs.
- <http://www.estilosdevida.cl/2008/10/10/estilos-de-vida-saludables/> 4 de abril de 2012 visitada a las 17:48 hrs.
- www.chilecrecesano.com/link.cgi/Noticias/2011/Diciembre/3701/ 2 de abril de 2012 visitada a las 15:40 hrs.
- www.minsal.cl/ 2 de abril de 2012 visitada a las 19:05 hrs.
- www.bcn.cl/come_inteligente/come_inteligente/diagnostico_salud_chilenos/ 17 de septiembre de 2012 visitada a las 13:29 hrs.
- www.cnnchile.com/salud-medio-ambiente/2011/04/19/obesidad-infantil-los-primeros-que-deben-corregir-los-habitos-son-los-padres/ 14 de Junio de 2012 visitada a las 1:21hrs.
- www.estilosdevida.cl/2007/09/01/sedentarismo/ 25 de Mayo de 2012 visitada a las 17:28 hrs.
- www.eligevivirsano.cl/acerca/que-es-elige-vivir-sano/ 4 de Agosto de 2012 visitada a las 16:18 hrs.
- www.definicion.de/saludable/ 5 de abril de 2012 visitada a las 20:58 hrs.
- www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm/ 23 de Julio de 2012 visitada a las 20:34 hrs.
- http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003 / 8 de octubre de 2012 visitada a las 18:23 hrs.
- www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/necesidades-nutricionales-infantiles.shtml / 2 de abril de 2012 visitada a las 16:48hrs.
- www.medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202007/OBESIDAD%20INFANTIL%20UN%20PROBLEMA%20DE%20SALUD%20P%20DABLICA.pdf 5 de abril de 2012 visitada a las 23:05 hrs.
- www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html/ 5 de abril de 2012 visitada a las 23: 57 hrs.
- www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / 7 de julio de 2012 visitada a las 15:39 hrs.
- www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102 / 7 de Julio de 2012 visitada a las 19:20 hrs.
- <http://lema.rae.es/drae/?val=software> / 10 de Septiembre de 2012 visitada a las 15:30 hrs.
- <http://publicalpha.com/%C2%BFque-es-el-software-educativo/> 10 de septiembre de 2012 visitada a las 16:00 hrs.
- <http://www.hypothesis.cl/2012/01/tecnicas-dialogicas-y-observacionales.html> 11 de noviembre visitada a las 15:40 hrs.
- <http://www.slideshare.net/mmujiica/teoria-fundamentada-efrain-marquez> 19 de Agosto de 2012 visitada a las 16:23 hrs.

CAPÍTULO VI

ANEXOS

ANEXO I
PROPUESTA DE EJERCICIOS
FÍSICOS

Propuesta de Ejercicios Físicos

Es importante que los docentes y Educadoras de Párvulos fomenten la actividad física a través de metodologías y actividades desafiantes para los niños y niñas para que de esta forma se adquieran hábitos de vida saludable que vayan en directo beneficio de su salud tanto física como emocional.

Aquí se mencionan actividades que se pueden realizar con los alumnos/as con elementos accesibles y simples que ayudaran a fomentar la actividad física.

Ejercicios para el equilibrio:

- *Caminar sobre un banco.*
- *Caminar sobre una línea.*
- *Caminar sobre una tabla o viga.*
- *Caminar con objetos sobre la cabeza.*

Ejercicios de coordinación:

- *Pararse en la punta a la vez que se eleven los brazos arriba.*
- *Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.*
- *Saltillo al frente y cuclillas.*
- *Caminar en cuadrupedia por debajo de un obstáculo.*
- *Brazo arriba y abajo, sentados y ponerse de pie.*
- *Brazo al frente y atrás sentados y ponerse de pie.*

Ejercicios de piernas:

- *Levantar pierna.*
- *Correr hacia los lados.*
- *Correr hacia atrás.*
- *Saltar con ambos pies avanzando a un ritmo determinado.*

Ejercicios para las manos:

- *Marcha normal con pasos cortos y largos.*
- *Realizar pequeños saltos en el lugar.*

Ejercicios de Lanzamientos:

- *Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde la educadora indique*
- *Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras. Carrera en línea recta tras el sonido del silbato. Caminar por una línea recta con brazaletes.*
- *Caminar en punta de pie. Caminar según el silbato.*
- *Saltar según el sonido.*
- *Caminar lento y rápido.*
-

Ejercicios para los brazos:

Brazos laterales:

- *Brazos arriba, al lateral y abajo.*
- *Palmas unidas (arriba y cerrar, tocarse las yemas, saludar, abrazar, esconderse, golpecitos, pasar sobre materiales, suaves y duros).*
- *Decir adiós. Conocerse, decir sí y no, rodar bolas, conos, agarrar cuerdas (tirarlas) y frazadas.*

Ejercicios para manos y pies:

- *Tocar pies y manos, alternadamente.*
- *Tocar dedo, pasar la pelota (empujándola suave).*
-

Ejercicios para la cara:

- *Abrir y cerrar los ojos, mirar arriba, abajo, a un lado y otro, sonreír y enojarse.*

Ejercicios para cara y dedos manos: (esquema corporal)

- *Un dedo de cada mano: Tocar nariz y una oreja, barbilla y la otra oreja, nariz y frente, boca y cabeza.*

En pareja: *el espejo, tocar con un dedo parte del cuerpo del compañero, unir las dos manos, derecha, izquierda, alternando, los codos, las rodillas.*

- *Realizar carrera a una distancia de 5 metros.⁴¹*

(<http://www.efdeportes.com>)

⁴¹www.efdeportes.com/efd104/necesidades-educativas-especiales.htm 5 de agosto de 2012 a las 23:19 hrs.

ANEXO II

BITÁCORA DIARIA



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

1

Fecha:

Lunes 3 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Se da comienzo a la primera sesión de trabajo grupal donde se lleva a cabo la implementación de la primera sesión del software educativo.

En esta ocasión, participan 13 niños y niñas.

La hora de llegada al establecimiento es a las 14:15 horas.

En primera instancia, la Educadora del Nivel realiza la presentación, para posteriormente hacerlo las estudiantes encargadas de la investigación (Carlina y Fernanda). En este momento, se explica el trabajo que se desarrollará en los próximos dos meses.

Se evalúan conductas de entrada, mediante el mecanismo de pregunta - respuesta sobre consumo de alimentos y realización de actividad física.

Al momento de dar inicio a la intervención, se debe esperar un tiempo, puesto que los equipos necesarios para la aplicación no se encontraban en la sala de clases.

Tras tener todo dispuesto para comenzar la primera sesión “Moviendo brazos y piernas y para qué nos sirven los alimentos”, los párvulos se muestran dispuestos e interesados a ejecutar los diversos movimientos que el CD interactivo tiene preparado.

Los diferentes movimientos que se ejecutan se muestran un tanto débiles, debido a que están poco internalizados, presentándose más dificultad para realizar el mantener el equilibrio, coordinar brazos y piernas, subir a la silla y en fila levantar los brazos.

Los movimientos que ejecutaron con gusto fueron correr y trotar alrededor de la silla.

En cierto momento, los niños y niñas expresan cansancio, a pesar de ello, continúan realizando la rutina sin mayor reparo.

Al llevar a cabo la retroalimentación, se muestran interesados en aprender nuevos conceptos referidos a la alimentación, participando activamente de ella.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

2

Fecha:

Martes 4 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Asisten 14 niños y niñas.

Se llega alrededor de las 14:15 horas para poder instalar los equipos, los que no se encuentran en la sala de clases por lo tanto se debe esperar unos minutos. Mientras tanto, se comienza con la presentación de cada uno de los párvulos y de las ejecutantes (Melissa y Javiera). Ellos/as escuchan con atención las indicaciones para continuar con la sesión. Muy motivados ordenan sus mesas y sillas, se ubican en fila algo desordenadas.

Se comienza con la sesión número tres “Moviendo el cuerpo y tomando un desayuno saludable”. La primera etapa que se lleva a cabo es práctica, correspondiente a la actividad física, los niños/as con mucho entusiasmo siguen a los robots, más que a la educadora. Realizan al pie de la letra la mayoría de los pasos que ejecutan los robots.

La atención se mantuvo muchos más en el material proyectado que en la educadora.

El ejercicio que presentó algunas dificultades fue “trote, aplauso y tocar el suelo”.

Al término, se continúa con la teórica. En esta instancia se presenta la importancia de tomar desayuno. La mayoría de los educandos intervienen levantando la mano de manera muy entusiasta, nombrando los alimentos necesarios para un buen desayuno.

Finalmente se da término a la actividad con un gran aplauso y los niños/as se despiden cariñosamente de las educadoras.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

En el tercer día de aplicación se lleva a cabo la sesión número seis denominada “Baile energético y alimentación saludable para todos”. En ella participan 13 niños y niñas.

La hora de llegada al establecimiento es a las 14:15 horas.

Antes de comenzar la implementación, se realiza una retroalimentación donde se pregunta qué comieron y si realizaron actividad física.

Tal como ocurrió en el primer día de aplicación, se debió esperar por los equipos para comenzar la aplicación del software.

Luego de estar todo dispuesto, los niños/as se ubican en sus respectivos lugares y comienzan a ejecutar los movimientos.

Puesto que en esta sesión la música que acompaña a los movimientos es atractiva para los educandos, ellos expresan con gran energía cada paso que realizan, demostrando gran seguridad en ellos.

Ejecutan sin mayores inconvenientes los movimientos, participando activamente de la sesión.

Durante la retroalimentación responden activamente y demuestran conocimiento de lo aprendido los días anteriores.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Al llegar a las 14:20 horas se encuentra el equipo dispuesto para desarrollar la aplicación del software educativo.

Se da comienzo a los minutos. Los párvulos demuestran mucho cariño y entusiasmo. Luego se les pregunta que hicieron el día de ayer, y la mayoría responde “hacer ejercicio y conversar con las tías”, rápidamente preguntan si haremos ejercicio el día de hoy.

Los niños y niñas se muestran motivados por realizar las actividades con las educadoras.

Se ejecuta la sesión número cuatro del CD interactivo, cuyo nombre es “Moviéndonos con mochilas y consumiendo pescado”.

A ratos, los niños y niñas hacen notar que le cuesta realizar los ejercicios, resaltando su dificultad en las sentadillas y levantar los brazos con las mochilas, sentadilla con mochila en la espalda, alternando las rodillas y pasar la mochila hacia atrás a los compañeros. A pesar de ello, continúan con entusiasmo.

Los movimientos que les causaron mayor incentivo y facilidad fueron: saltar la mochila y correr alrededor de la mochila.

En el momento de la retroalimentación, los párvulos mencionan en primera instancia su preferencia hacia el consumo de pescado, y los conocimientos que ellos poseen sobre su importancia. Luego, se realiza la retroalimentación, donde escuchan atentamente la explicación sobre el consumo de pescado.

Al finalizar se les felicita a todos con un aplauso y los niños/as con mucho afecto se despiden de las educadoras.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Se lleva a cabo la sesión número cuatro: “Moviéndonos con mochila y consumiendo pescado”. Se llega al establecimiento alrededor de las 14:15 horas para instalar el proyector y comenzar a la hora precisa, pero por problemas técnicos, tanto del proyector como del CD no se puede aplicar la sesión correspondiente empleando el material. Se decide desarrollarlo sólo con la guía de la estudiante. Algunos niños y niñas se muestran inquietos.

Dado que no presentaban el software que los guiara, fue posible ir perfeccionando la ejecución de los movimientos de cada niño/a.

Los ejercicios que más disfrutaron fueron: saltar la mochila que se encontraba en el suelo y correr alrededor de ésta. También hubo movimientos en los que existió alguna complicación, como aquel donde tenían que realizar sentadillas con la mochila en la espalda, presentando cansancio.

El otro ejercicio que tuvo complicaciones en su ejecución fue el que tenían que formar una hilera hacia atrás y pasar la mochila por arriba de su cabeza, lo que claramente requiere de una mayor coordinación.

En la retroalimentación sobre la importancia del pescado, ellos reconocieron consumir pescado en sus casas, identificaron también lo importante que es comerlo al natural o enlatado, al agua, puesto que en aceite es más dañino.

Los niños y niñas muestran gran interés por conocer información sobre alimentación saludable.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

6

Fecha:

Martes 11 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Participan 13 niños y niñas.

Los niños y niñas demuestran mucho cariño y preguntan por las otras estudiantes que realizan la aplicación del software educativo.

Se instalan los equipos para llevar a cabo la aplicación del CD.

Se ejecuta la sesión número tres “Moviendo el cuerpo y tomando un desayuno saludable”.

Los niños al escuchar las indicaciones y ver a los robots comentan que ya la han realizado.

A pesar de esta situación, siguen realizando la actividad con entusiasmo.

La ejecución de los ejercicios se observa un tanto más acabada puesto que ya se ha realizado con anterioridad la rutina. De igual forma, ciertos ejercicios que requieren de mayor precisión y coordinación se observan un tanto débiles (trote, aplauso y tocar el suelo).

Durante la clase teórica, se observan avances debido a que recuerdan lo aprendido la semana pasada.

Se finaliza con felicitaciones por haber participado con entusiasmo y alegría durante la sesión.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

7

Fecha:

Miércoles 12 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Se lleva a cabo el séptimo día de aplicación.

La hora de llegada al establecimiento es a las 14:15 horas.

Los equipos se encuentran dispuestos para comenzar la aplicación.

En esta ocasión se ejecuta la sesión número cinco, cuyo nombre es “Bailar y tomar agua hace bien”.

Participan 13 niños y niñas.

Puesto que la sesión es animada con una canción enérgica, los niños se sienten muy atraídos por ella, realizando los movimientos con mucho entusiasmo.

Se otorga cierta libertad en esta ocasión, no siendo tan estrictas en la perfección de los movimientos, se realza el disfrute.

En el momento de la retroalimentación, preguntamos quién consume agua. La mayor parte de los párvulos responden positivamente.

Se entrega la información necesaria sobre la importancia de este elemento vital. Posteriormente los educandos entregan su visión sobre los beneficios que trae el consumo de agua.

Se da término a la sesión con un aplauso y un compromiso a beber agua todos los días.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

No se realiza la aplicación del software educativo, debido a que la Escuela se encuentra con actividades de Fiestas Patrias.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Día feriado, por lo tanto no se realizan actividades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Día Feriado, por lo tanto no se realizan actividades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

11

Fecha:

Miércoles 19 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Día Feriado, por lo tanto no se realizan actividades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

No se realiza la aplicación, corresponde a semana de vacaciones de Fiestas Patrias en la Escuela.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

13

Fecha:

Lunes 24 de septiembre de 2012

Observaciones:

Se lleva a cabo la sesión número uno: “Moviendo brazos y piernas y para qué nos sirven los alimentos”, en la que se trabajó con las sillas.

La hora de llegada es a las 14:15, los niños y niñas saludan, luego se comienza a instalar los equipos para dar inicio a la aplicación.

Una de las niñas, llamada Ignacia no participa de la actividad puesto que ella presenta algunos problemas de salud.

Todos los niños y niñas realizan los ejercicios con entusiasmo, imitando los movimientos de los amigos Robotín y Robotina, (nombres puestos por ellos/as) sólo al hacer determinados movimientos como coordinar brazos y piernas durante más de 5 minutos presentan cansancio, el ejercicio que ellos mejor realizan es el de pararse y sentarse de la silla. También mencionan que algunos movimientos son entretenidos y que les gusta hacerlos. El ejercicio donde tienen que subir en fila les cuesta, por lo tanto se tienen que dar indicaciones y guiarlo claramente para poder ejecutarlo.

Luego, en la retroalimentación de contenidos, los niños y niñas ya nombran algunos alimentos y reconocen los que son malos para su salud, también mencionan que comen frutas y verduras, sobre todo en la colación y en el almuerzo. También ya tienen claro lo importante que es comer saludable para el crecimiento y desarrollo de su cuerpo, cerebro, huesos, etc. Al terminar la sesión se despiden y se les felicita por trabajar.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

La sesión número 1 del software educativo se realiza con 12 niños y niñas.

Con mucho cariño saludan y preguntan qué harán el día de hoy.

Se comienza la sesión un poco más tarde puesto que los equipos de proyección no se encuentran en la sala de clases.

Los niños se manifiestan desmotivados al ver que se desarrollará la misma sesión de las semanas anteriores, pero de igual modo realizan los ejercicios e imitan a los robots.

Poco a poco van adquiriendo mayor experticie en los movimientos realizados, pudiendo desarrollarlos con algo más de coordinación y destreza.

La retroalimentación se lleva a cabo sin mayores inconvenientes, participando activamente de las preguntas realizadas. Es posible notar un avance en los contenidos tratados.

Se le felicita por haber participado de la actividad y respondido las preguntas de manera correcta.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

15

Fecha:

Miércoles 26 de septiembre de 2012

Observaciones:

Se desarrolla la sesión número 15 de trabajo.

En ella se encuentran presentes 13 niños y niñas.

La hora de llegada al establecimiento es a las 14:15 horas.

En esta ocasión se lleva a cabo la sesión número uno.

Se da comienzo por la retroalimentación, durante la cual se muestra un video relacionado con la etapa teórica “para qué sirven los alimentos”. Los niños se muestran muy interesados en él y comentan los contenidos tratados en el material audiovisual.

La sesión se realiza con energía y entusiasmo, mostrando un avance significativo en la ejecución de los movimientos, logrando incluso mayor destreza en aquellos ejercicios que presentaban cierta dificultad (mantener el equilibrio y coordinación de diferentes partes del cuerpo).

Durante la sesión, expresan cierto cansancio y desánimo al realizar los ejercicios.

En este día se instaura una nueva estrategia. Cada niño lleva una botella para que durante la clase, puedan realizar un descanso bebiendo agua.

En esta sesión se comienza a aplicar, notándose gran expectativa de los niños por disfrutar de la hidratación que les brinda el agua. Les agrada bastante poder hacerlo.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día: 16

Fecha: Jueves 27 de Septiembre de 2012

Observaciones:

Participan 12 niños y niñas.

Los párvulos se encuentran muy inquietos. Con la ayuda de la asistente se logra mayor tranquilidad.

Con entusiasmo y motivación preguntan si bailaran.

Al darse cuenta que se aplicará la sesión número tres, comentan que ya ha sido realizada. A pesar de ello, ejecutan los ejercicios sin mayores comentarios.

Aquellos ejercicios que presentaban cierto tipo de debilidad en su ejecución, se observan un tanto más acabados (trote, aplauso y tocar el suelo).

Al momento de llevar a cabo la teoría, es posible darse cuenta que conocen prácticamente de memoria los contenidos y se muestran algo aburridos.

Al finalizar, todos toman agua de sus botellas y se despiden cariñosamente de las educadoras.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

17

Fecha:

Lunes 1 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se lleva a cabo la sesión número 3, moviendo el cuerpo y tomando un desayuno saludable.

Se ingresa al establecimiento a las 14:15, se saluda tanto a los niños y niñas como a la Educadora y a la técnico. Se instala el equipo y luego se comienzan a realizar los ejercicios, todos los niños y niñas participan de forma activa, alegre y sin demostrar ni desmotivación ni cansancio. Los ejercicios que mejor realizan son el trotar, trotar y aplaudir, Pero a su vez también durante la sesión hay ejercicios que los niños no dominan muy bien, por ejemplo trotar, aplaudir y tocar el suelo, es algo complicado para ellos ya que ellos no dominan mucho los tiempos, ni se coordinan muy bien. Durante la retroalimentación referida a la alimentación saludable ellos observaron imágenes que mostraban el desayuno que ellos deberían tomar todos los días, con alimentos como leche, pan, cereal, yogurt, fruta o jugo de fruta. Los niños comentaron y mencionaron que comían pan, leche y a veces yogurt con cereales, puesto que en el colegio les entregaban este desayuno. Para finalizar se les felicita por su participación y se les brinda un aplauso.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Participan 12 niños y niñas.

Se comienza a las 14:45 ya que los equipos de proyección no se encuentran en la sala de clases.

Se realiza la sesión N°5.

Los niños y niñas manifiestan que es “lo mismo del otro día”, pero continúan con la sesión.

La parte teórica se aplica de manera diferente se saca la idea central del CD, pero se llevan los alimentos saludables, los párvulos se sorprenden al ver las frutas, verduras etc.

Todos toman agua en sus botellas y se cierra la sesión con un gran aplauso.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

19

Fecha:

Miércoles 3 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se llega al establecimiento a las 14:15 horas.

En esta ocasión se encuentran presentes 13 niños.

Se lleva a cabo la sesión número 6

Se ejecutan cada uno de los movimientos con gran entusiasmo.

En esta ocasión, se incorporan movimientos creados por ellos, lo que les permite adquirir gran libertad al momento de moverse. Les agrada mucho realizar este tipo de actividades. Gracias a ella, comparten con sus compañeros y se pueden expresar sin inconvenientes.

Se realiza recreo para beber agua.

Durante la retroalimentación participan en forma activa, opinando, demostrando así, conocer los contenidos enseñados.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

20

Fecha:

Jueves 4 de Octubre de 2012

Observaciones:

Participan 13 niños y niñas.

Con entusiasmo los niños y niñas preguntan si harán ejercicio, se les comunica que no y con ansiedad esperan las indicaciones.

Cada uno nombra un compromiso con respecto a su salud, algo desordenados, pero se les indican que levanten la mano para hablar, mientras la educadora escribe los compromisos en una cartulina.

Se cierra la sesión, recordando los compromisos adquiridos por cada de uno.

Se les entrega un aplauso y las educadoras se retiran de la sala.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

21

Fecha:

Lunes 8 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se realiza la sesión 2, Jugando con el balón y conociendo alimentos saludables.

Se ingresa al colegio alrededor de las 14:15, se saluda a los niños, Educadora y Técnico, luego se instalan los aparatos para comenzar la sesión.

Los niños estaban muy interesados en participar ya que a todos les encanta jugar con la pelota.

Los ejercicios que más les disfrutaron hacer y los que mejor realizaron fueron fue lanzar el balón en parejas y pasar el balón entre las piernas, ellos mencionaron que resultó muy entretenido hacerlo. Durante toda la sesión participan activamente.

Durante la retroalimentación, los niños clasificaron por sí solos los alimentos saludables de los no saludables. Son unos niños muy inteligentes, puesto que han aprendido rápidamente sobre diversos conceptos, poniéndole énfasis a que la alimentación debe ser lo más sana para su cuerpo, de esta forma nuestro cuerpo y mente se desarrollarán sin inconvenientes. Para finalizar la sesión, los niños y niñas son felicitados por participar y trabajar.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Participan 12 niños y niñas.

Se comienza a la hora indicada, con la sesión N° 6, los niños se muestran algo desmotivados al darse cuenta nuevamente que es repetitivo.

De todos modos realizan los ejercicios y la parte teórica, en mitad de la sesión, se toma agua de las botellas. Se desordenan al momento de seguir con la sesión.

Para complementar la sesión de una manera dinámica, se coloca una canciónailable, al escucharla, los niños se entusiasman y comienzan a inventar pasos uno a uno.

Se vuelve a tomar agua ya que manifiestan estar cansados. Se les felicita por haber bailado con entusiasmo.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

23

Fecha:

Miércoles 10 de octubre de 2012

Observaciones:

No se realiza la aplicación debido a que el establecimiento se encontraba con actividades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día: 24

Fecha: Jueves 11 de Octubre de 2012

Observaciones:

Asisten 13 niños, todos con alegría en sus rostros para comenzar una nueva sesión.

Se empieza la sesión puntualmente correspondiente a la nº 3, con desgano preguntan ¿otra vez? ¿la misma del otro día? Pero sin darle mucha, al ver los robots en movimientos ellos comienzan a imitar los ejercicios.

Para no ser tan repetitivos con la parte teórica con que se finalizan las sesiones, se decide cambiar por una breve actividad en donde se les nombran alimentos y tienen que decir al menos una característica de ellos, ya sea buena o mala para la salud, 10 de los niños responden correctamente y el resto tendió a confundirse con sus respuestas.

Se finaliza tomando agua y con un gran aplauso y felicitaciones.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Día Feriado, por lo tanto no se realizan actividades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día: 26

Fecha: Martes 16 de Octubre de 2012

Observaciones:

Participan 12 niños y niñas.

Se inicia la sesión a la hora correspondiente con la nº 4. Nuevamente los niños con algo de desmotivación y desgano en sus rostros se dan cuenta que son las mismas actividades de la semana pasada, ellos nos dicen: ¿Por qué la misma? ¿Otra vez?

A uno de los niños lo retiran antes de comenzar con los ejercicios. Se realiza la sesión con 11 niños.

Con algo de entusiasmo comienzan a realizar los ejercicios y en medio de la sesión se decide tomar agua, ya que manifiestan verbalmente desgano y cansancio.

Se continúa con la parte de actividad física y por motivos de tiempo la parte teórica no se realiza.

Al igual que en las sesiones anteriores se les da las gracias por participar con entusiasmo, se les brinda un aplauso y se despiden.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

27

Fecha:

Miércoles 17 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se trabaja la sesión número 6. Baile energético y alimentación saludable para todos.

Se ingresa a las 14:15. Se saluda a todos lo que se encuentran en la sala y se comienza a conectar el equipo audiovisual para comenzar la sesión. Trabajan 14 niños y niñas. Se realiza el calentamiento de buena forma ya que todos realizan los movimientos. Se cambia de posición original a la del círculo, como una forma de que los niños y niñas participen y pasen al centro a realizar los movimientos.

Se trabajan movimientos libres, luego se descansa, toman agua.

Los niños solicitan sesión 5 y la siguen con entusiasmo.

Una niña expresa dolor de cabeza a los 10 minutos y abandona.

Luego los niños y niñas se relajan y luego se continúa con la retroalimentación hablando de los alimentos que consumieron el fin de semana largo. La mayoría de los niños dijo que comió asado, completos y algún tipo de comida no saludable, pero recalcan que fue en escasa cantidad. Al finalizar se les felicita por participar.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Se comienza la sesión cerca de 25 minutos para las 3, retiran a uno de los niños.

Se decide no aplicar sesión de CD interactivo, para no “aburrirlos” se les lleva una actividad en donde ellos tienen que identificar por colores los alimentos y su aporte ya sea de vitamina, mineral, caloría etc. Con entusiasmo pintan la ruleta de los alimentos.

Se cierra la actividad realizando preguntas como ¿Qué aportes nos dan las frutas y verduras? ¿la leche? ¿El agua? Todos tienen la oportunidad de responder y ninguno se equivoca.

Se finaliza la sesión con un gran aplauso y felicitaciones por haber participado.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día: 29

Fecha: Lunes 22 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se llega a la sala de clases a las 14:15. Se instalan los equipos para comenzar a trabajar.

En esta oportunidad se realiza la sesión número dos, donde se trabaja con las pelotas.

A pesar de ser una sesión que ya se ha trabajado, por el hecho de incorporar un implemento, le es bastante atractiva.

Disfrutan realizar los movimientos y compartir con sus compañeros.

Se da espacio para una pequeña pausa, donde los niños beben agua.

Se observa dominio hacia los movimientos y un gran manejo corporal.

La retroalimentación se lleva a cabo sin mayores inconvenientes.

Se les despide y brinda un aplauso por el trabajo realizado.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

Participan 12 niños y niñas.

Se comienza a la hora indicada, con la sesión N° 6, los niños se muestran algo desmotivados al darse cuenta nuevamente que es repetitivo.

Igualmente realizan los ejercicios y la parte teórica, en mitad de la sesión, se toma agua de las botellas. Se desordenan al momento de seguir con la sesión.

Para complementarla de manera dinámica, se coloca una canción bailable, al escucharla los niños se entusiasman y comienzan a inventar pasos uno a uno.

Se vuelve a tomar agua ya que manifiestan estar cansados. Se les felicita por haber bailado con entusiasmo.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

31

Fecha:

Miércoles 24 de Octubre de 2012

Observaciones:

Se trabaja la sesión 2, jugando con el balón y conociendo los alimentos saludables. Asisten 13 niños y niñas. Se les explica que será la última sesión de ejercicios. Ya que se está por cumplir el tiempo en el que trabajaríamos con ellos. La Técnico trae el proyector, pero éste no funciona, así que para no perder tiempo solamente se trabaja con el computador. Realizamos muy bien todos los ejercicios, la Educadora menciona que ella nota un cambio positivo en los niños y niñas, ya que los movimientos los realizan con más fluidez y ya no se desordenan tanto como al comienzo del trabajo. Les gusta mucho lanzar el balón en parejas y pasarlo por alrededor de la cintura. Entre los ejercicios que más les cuesta se encuentran el subirse a la silla bazos arriba, levantando el balón. En la retroalimentación todos los niños y niñas tienen un manejo de conceptos y de un reconocimiento de los alimentos que son favorables y desfavorables para su cuerpo. Al momento de despedirse ellos expresan felicidad.

Se les felicita y agradece por su disponibilidad durante éstos 2 meses.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

No se aplica sesión, ya que la escuela es Sede de Votación para las elecciones Municipales.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

Fecha:

Observaciones:

No se aplica sesión, ya que la escuela es Sede de Votación para las elecciones Municipales.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

34

Fecha:

Martes 30 de Octubre

Observaciones:

Asisten 11 niños y niñas.

Asisten en esta ocasión 3 educadoras

Hoy no se aplica sesión del CD puesto corresponde a la evaluación peso – talla y aplicar evaluación de software para niños. Mientras 2 educadoras pesan y miden, una aplica la evaluación.

Todo transcurre con normalidad y sin mayores problemas.

Al finalizar las actividades de hoy se les recuerda que el día de mañana se dará cierre a la intervención y que tiene que llevar una fruta, para hacer jugos naturales y leche con plátano. Con mucho entusiasmo preguntan ¿Qué frutas podemos traer? Y afirman traer sus frutas favoritas.

Finalmente se despiden y se les da un aplauso a todos.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Universidad del Bío – Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Ciencias de la Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Aplicación CD Interactivo

Día:

35

Fecha:

Miércoles 31 de Octubre

Observaciones:

Asisten 13 niños y niñas.

Asisten 2 educadoras para la finalización de la aplicación del CD interactivo.

Todos los niños ya con sus manos lavadas, comienzan a entregar las frutas que trajeron desde sus casas, se muestran muy alegres por la actividad a realizar, se ubica una mesa frente a todos para que puedan ver la elaboración de los jugos y la leche con plátano.

A medida que van estando listos los jugos y las leches ellos deciden si tomar o jugo o leche y se sientan en sus respectivos puestos a tomarla, con mucho entusiasmo comparten, conversan y se ríen.

Por motivos de tiempo no se puede realizar un buen cierre de actividad, así se acuerda ir un día de la semana siguiente para realizar de buena manera el término de la actividad.

ANEXO III

BITÁCORA SEMANAL

Bitácora Semanal del Registro Obtenido

Primera semana (lunes 03 de Septiembre a jueves 06 de Septiembre)

Durante este primer período de intervención, se lleva a cabo una adaptación del trabajo a realizar, por lo que los niños y niñas están receptivos a internalizar los conocimientos entregados.

Con respecto al trabajo físico, se aplican diferentes sesiones de trabajo en donde se van conociendo las habilidades motoras gruesas que presenta cada párvulo, lo que nos permite tener una vista general de los aspectos que resultan fáciles y aquellos que presentan alguna dificultad.

Refiriéndonos a los elementos motrices que causan cierta significancia en los niños y niñas debido a su agrado por realizar los ejercicios o a su facilidad por ejecutarlos podemos mencionar aquellos en donde podían mover su cuerpo con mayor libertad, no siguiendo estrictamente los pasos estipulados, por otra parte aquellos donde podían correr o trotar y por último en aquellos que podían trabajar en parejas.

Con respecto a la actividad motora que trajo ciertos inconvenientes debido a su complejidad o a su poco atractivo, es posible decir que la dificultad se presentó en aquellos movimientos donde debían coordinar diversas partes del cuerpo, mantener el equilibrio, ejecutar diferentes movimientos al mismo tiempo y donde debían realizar movimientos donde tuvieran que mantener la atención no sólo en ellos, sino en los diferentes integrantes del curso.

Refiriéndonos al trabajo sobre alimentación es factible decir que en esta primera semana los párvulos estuvieron más propensos a internalizar toda información que recibían por parte de las alumnas encargadas de la aplicación del software. Entre los aspectos positivos a destacar, encontramos que los niños/as tenían noción de los componentes de algunos alimentos, como proteínas, carbohidratos, entre otros, también que su disposición para conocer y aprender fue la mejor. En la primera semana ellos dieron a conocer de qué manera se alimentaban y con qué frecuencia ellos consumían diferentes alimentos.

Durante esta semana de aplicación nos dimos cuenta del gran nivel de conocimientos sobre la temática que los niños y niñas poseían, y además de su gran entusiasmo y su buena disposición para realizar actividad física, superando altamente nuestras expectativas ante el trabajo realizado durante la primera semana.

Segunda semana (lunes 10 de Septiembre a jueves 13 de Septiembre)

Durante la segunda semana de implementación del software educativo podemos expresar que los párvulos ya se encuentran más adaptados al software interactivo, se ve un avance tanto en el área de ejercitación como en el de teoría.

Avocándonos a lo que a trabajo físico se refiere, podemos decir que se ve un leve avance en la ejecución de los movimientos, también se mantiene la disposición y el agrado que presentan los niños y niñas por el trabajo físico. Entre las debilidades que se observan es posible mencionar que los párvulos aún siguen teniendo dificultades en lo que es coordinación motriz y que mencionan constantemente que ya han realizado alguna de las sesiones, denotan cansancio y algunas veces se desordenan cuando se les ubica en una posición.

Refiriéndonos a lo que es la alimentación, podemos mencionar que los niños y niñas ya reconocen la mayoría de los alimentos que son saludables, recordando lo que han visto la semana pasada, también saben la importancia de tomar diariamente agua y en qué frecuencia deben consumir algunos alimentos. Entre las debilidades de la alimentación sobresale la opinión de los niños sobre el consumo continuo de comida chatarra, viéndolo como una práctica normal en su núcleo familiar. Ellos sintieron la confianza necesaria para confesar que se alimentaban de esta forma, ya que en la primera semana sólo mencionaban que comían frutas, verduras y que tomaban mucha leche.

Tras haber finalizado la segunda semana de aplicación nos damos cuenta que así como hemos visto ciertos avances en lo que al aspecto motriz se refiere, también podemos observar debilidades en lo que es consumo de alimentos saludables

Tercera semana (lunes 17 de Septiembre a jueves 20 de Septiembre)

Durante esta semana tuvimos un receso en la aplicación del software educativo debido a que esta semana correspondió a Fiestas Patrias.

En lo que a nuestro trabajo respecta creemos que no poder ejecutar nuestro CD interactivo durante una semana, retrasa nuestro quehacer, ya que son varios días en los que no se reforzarán los contenidos ni los niños y niñas podrán realizar su rutina diaria de actividad física, perdiendo la continuidad del trabajo planificado y propuesto desde un comienzo.

Cuarta semana (lunes 24 de Septiembre a jueves 27 de Septiembre)

Tras haber llevado a cabo la cuarta semana de aplicación ya se puede observar un mayor dominio de los movimientos, de los contenidos alimentarios. También en esta semana se incorporó la estrategia de beber agua entre el momento de descanso establecido durante la actividad física, lo que permite hidratar a los niños y niñas y hacerlos sentir más enérgicos.

Con respecto a la actividad física, podemos expresar que se han observado cambios significativos en la ejecución de los movimientos, así como también una mayor coordinación en el trabajo en equipo. Es importante mencionar que a pesar del cansancio que algunos niños presentan a los pocos minutos de aplicación, existe un interés por participar de la actividad, opinar y presentar movimientos nuevos. Entre los aspectos débiles se encuentran, el excesivo cansancio que en ciertas sesiones manifiestan, tras llevar sólo algunos minutos de ejecución, también han vuelto a reiterar que las sesiones son repetitivas, conociendo los movimientos que éstas contienen.

En lo que a retroalimentación sobre alimentación saludable se refiere, podemos decir que los párvulos prácticamente conocen de memoria los contenidos tratados respondiendo a ellos con gran seguridad.

Es importante destacar que en esta fase del proceso, los niños y niñas ya han adquirido conciencia de qué alimentos son beneficiosos para su salud y aquellos que le provocan daño, también reconocen alimentarse de manera más sana que al comenzar la intervención, agregando a su dieta más frutas, lácteos y verduras.

Al encontrarnos en la cuarta semana, es decir en la mitad de la aplicación del software educativo, es importante mencionar que la adquisición de hábitos está siendo internalizada de buena manera por lo párvulos, viéndose reflejado tanto en la ejecución de sus movimientos, como en las respuestas dadas durante la retroalimentación.

Quinta semana (lunes 01 de Octubre a jueves 04 de Octubre)

Durante esta semana trabajamos con diferentes sesiones, los niños y niñas van adquiriendo cada vez más capacidad de opinión con respecto a la actividad física y a su alimentación, todo esto de acuerdo a su propia realidad.

En esta etapa del proceso los niños y niñas están sintiendo la monotonía que les produce llevar a cabo una y otra vez las mismas sesiones.

En la actividad física podemos mencionar que los párvulos siguen adquiriendo y perfeccionando los diversos movimientos, mejoran su coordinación y ya no se encuentran tan ansiosos como al comienzo. Una de las estrategias que se incorporó esta semana fue la adquisición de movimientos creados por ellos, lo que permitió una mayor libertad en su expresión corporal y aminorar en cierta forma que los movimientos establecidos por las sesiones de trabajo no fueran tan rutinarios para ellos. Dentro de los aspectos débiles se observaron el continuo cansancio y el aburrimiento al llevar a cabo los mismos movimientos en reiteradas ocasiones.

En la etapa teórica del software sobre alimentación, se incorporaron nuevas estrategias, las que permitieron construir aprendizajes significativos en los niños y niñas. Una de ellas fue el contacto directo con alimentos saludables, como frutas, verduras, lácteos, entre otros. Esto trajo consigo que pudieran manipularlos, y así mismo llevar a la práctica lo que habían estado conociendo todo este tiempo en teoría. Por otra parte, los párvulos se comprometieron, mediante la elaboración de un afiche a mantener los hábitos que han ido adquiriendo durante este proceso, responsabilizándose no sólo de acatarlos durante la semana, periodo en el que se encuentran en el establecimiento, sino también, en aquellas instancias donde permanezcan en su casa, cuidando su alimentación y realizando actividad física.

Fue una semana muy provechosa ya que se lograron nuevos cambios y también nos dimos cuenta de las dificultades que presentan y cuales son los aspectos necesarios a mejorar en el futuro.

Sexta semana (lunes 08 de Octubre a jueves 11 de Octubre)

Sexta semana de intervención activa, se continúa trabajando con la aplicación de las diversas sesiones que contiene el software educativo.

En esta semana se percibe una monotonía generalizada, tanto en el desarrollo de la actividad física, como en la retroalimentación.

Enfocándonos a la actividad física es posible mencionar que los niños y niñas preguntaban continuamente si era posible cambiar de sesión o incorporar nuevas canciones, por lo que se modificaron algunas sesiones aceptando las sugerencias establecidas por los educandos, a pesar de ello, es posible observar un avance en la ejecución de los movimientos, se ve un trabajo en equipo, un respeto entre los párvulos, tanto en el orden como en las ubicaciones de trabajo. Entre las debilidades que se vieron esta semana está la monotonía que se volvió el trabajo con el software.

En lo que respecta a la retroalimentación de una adecuada alimentación los párvulos ya han internalizado significativamente los contenidos que se trabajaron, incorporando también nuevas estrategias que nos permitan conocer si enfocando los contenidos desde otra perspectiva se logran los mismos resultados. Las debilidades en este aspecto son que al realizar continuamente la misma retroalimentación podemos estar coartando las posibilidades de que ellos adquieran más conocimientos con respecto a este tema.

En general esta semana fue un tanto pasiva, puesto que se mantuvieron unos aspectos, pero que por otro lado se reafirmó lo que los niños y niñas han ido aprendiendo hasta este entonces.

Séptima semana (martes 16 de Octubre a jueves 18 de Octubre)

Durante este periodo se ve la desmotivación en los niños y niñas, ya que se conocen de memoria todas las sesiones de trabajo, se intenta incorporar nuevas metodologías para mejorar en parte la realización de las diferentes actividades.

En la parte de actividad física se fueron incorporando nuevas estrategias como una forma de motivar el trabajo motriz de los niños y niñas. Una de ellas fue el cambio de la posición original que hemos mantenidos durante todo este tiempo por una circular, permitiendo una mejor perspectiva de sus compañeros para llevar a cabo los movimientos tratando de corregirlos en conjunto con sus compañeros.

Las debilidades que aún se observan en la actividad física es que siguen siendo muy rutinarios por lo que se continúa mostrando desgano por parte de los párvulos.

En la retroalimentación sobre la alimentación saludable se continúa viendo esta apropiación de conocimientos, dando a conocer constantemente su opinión al respecto. Las debilidades presentadas esta semana son que el fin de semana fue largo y cuando se les preguntó que alimentos habían consumido durante esos días, ellos mencionaron que habían comido completos, asado, pizzas, entre otros, pero que había sido en pequeña cantidad.

Al ser esta séptima semana la penúltima de nuestra intervención educativa se están cerrando los procesos vividos así como también nos podemos ir dando cuenta de qué manera han cambiado los hábitos de los niños y niñas.

Octava semana (lunes 22 de Octubre a jueves 25 de Octubre)

Esta semana es la última de aplicación, se cierra el proceso vivido durante estos dos meses, trabajando algunas de las sesiones contenidas en el software educativo.

En lo que a actividad física se refiere podemos mencionar que los niños y niñas poseen más fluidez en los movimientos, los cambios saltan a la vista, existe una mayor coordinación y manejo motriz, así como también un mejor trabajo en equipo. Entre las debilidades se observa un continuo desgano, por el tipo de sesión, ya que éstas son muy repetitivas, se observaba un cansancio generalizado entre los párvulos, ya que ellos conocían de memoria todos los movimientos.

En el trabajo de alimentación claramente se ve un dominio de contenidos, ellos ya saben qué alimentos son beneficiosos para su salud y cuales son dañinos. También ellos reconocen haber tenido un cambio en la alimentación diaria, ya que actualmente consumen más alimentos saludables como frutas, verduras, lácteos, legumbres y pescado, entre otros, además de consumir más agua.

Las debilidades que se observaron con respecto a la alimentación ya no se encuentran presentes hoy en día, ya que han superado y han internalizado de buena manera los contenidos tratados durante este tiempo.

Novena semana (martes 30 de Octubre a miércoles 31 de Octubre)

Para finalizar este largo pero gratificante proceso se asistió al nivel, con motivo de entrevistar a cada uno de los niños y niñas, realizándoles preguntas abiertas sobre los dos focos principales que abordamos durante este proceso (actividad física y alimentación saludable), los niños se mostraron dispuestos a responder y a participar activamente de este instrumento evaluativo.

El último día como una forma de cerrar el proceso se realizó una convivencia saludable, en donde participaron tanto las alumnas, como los niños y niñas y la Educadora con la Técnico en Educación Parvularia. En ella, se degustaron alimentos como frutas y lácteos. También se realizó una retroalimentación de lo aprendido hasta ahora, donde los niños participaron activamente, respondiendo preguntas y dando a conocer su opinión