

Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores, para el año

2022

Leonardo Favio Oñate Martínez

Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Informática Para El Aprendizaje en Red.

Director

Luz Marina Cuervo Gamboa

Magister En TIC Aplicadas A La Educación.

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Informática Para El Aprendizaje en Red

Bogotá D.C., mayo de 2022

Resumen

Los estilos de vida de saludable de la persona es de mucho beneficio para ellos, porque implementándolos de manera positiva en sus vida, su calidad de vida mejora notablemente, a través de esta investigación se podrá observar como desde los diferentes estudios e investigaciones se podrá evidenciar cuales serían los pro y los contra de tener o no tener un estilo de vida saludable, asimismo esta investigación puede ser de gran ayuda para futuros estudios el cual busque la implementación de mejorar los estilo de vida saludable de las personas.

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos. Estos factores ejercen un efecto profundo en la salud del ser humano, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar.

Se sabe que durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud de las personas. Estos se consolidan en la juventud y son difíciles de modificar en la edad adulta. Por lo que la enseñanza de hábitos de vida saludables ocupa un papel muy importante en la infancia y la adolescencia, ya que es en este momento cuando deben adquirirse unos conocimientos, habilidades y actitudes, que permitan el desarrollo de unos comportamientos sanos.

Está plenamente asumido que los principales problemas de salud en los jóvenes están relacionados con sus estilos de vida. Cuando hablamos de estilos de vida nos referimos a una serie de comportamientos que modulan la salud, a los cuales los individuos se exponen deliberadamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control, evitándolos o reforzándolos.

Con este estudio quiero promover y generar consciencia de la importancia que es el estilo de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores, lo importante es que ellos como tal comiencen a ver los beneficios que puede tener su vida con la implementación de mejores hábitos para su vida y esto mejore su calidad de vida.

Abstract

The healthy lifestyles of the person is of great benefit to them, because by implementing them in a positive way in their lives, their quality of life improves remarkably, through this research it will be possible to observe how from the different studies and investigations it will be possible to demonstrate what would be the pros and cons of having or not having a healthy lifestyle, likewise this research can be of great help for future studies which seek the implementation of improving people's healthy lifestyle.

Healthy lifestyles refer to knowledge and positive practices that are learned from the environment, which become habits and customs acquired through social, cultural, economic, political and psychological factors. These factors have a profound effect on the health of human beings, who through resilience seek their own well-being.

It is known that behaviors are learned during adolescence that have a significant impact on people's health. These are consolidated in youth and are difficult to modify in adulthood. Therefore, the teaching of healthy lifestyles plays a very important role in childhood and adolescence, since it is at this time that knowledge, skills and attitudes must be acquired that allow the development of healthy behaviors.

It is fully accepted that the main health problems in young people are related to their lifestyles. When we speak of lifestyles, we refer to a series of behaviors that modulate health, to which individuals are deliberately exposed and over which they could exercise a control mechanism, avoiding or reinforcing them.

With this study I want to promote and generate awareness of the importance of a healthy lifestyle in the students of the Nuevas Flores Educational Institution, the important thing is that they as

such begin to see the benefits that their lives can have with the implementation of better habits for your life and this improves your quality of life.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	7
1.1 Planteamiento del problema	7
1.2 Formulación del problema	9
1.3 Objetivos	9
1.3.1 Objetivo general	9
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 Justificación	10
2. Marco referencial.....	13
2.1 Antecedentes investigativos	13
2.2 Marco teórico	15
3. Diseño de la investigación.....	19
3.1 Enfoque y tipo de investigación	19
3.2 Línea de investigación institucional	19
3.3 Población y muestra	20
3.4 Instrumentos de investigación	20
4. Estrategia de intervención	22
5. Conclusiones y recomendaciones	41
Referencias.....	43

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

La adolescencia es una edad crucial en la vida de los seres humanos, ya que en ella se definen rasgos fundamentales de la personalidad y es allí donde precisamente se cimientan muchos hábitos que se van desarrollando en el resto de la vida; los hábitos que se formen a través del tiempo, algunos pueden ser saludables y otros no; en el caso de los hábitos saludables, se generan muchos beneficios y los no saludables generan diferentes daños y efectos adversos para la integridad de las personas, entre ellos, los diversos trastornos alimenticios como la anorexia, la obesidad y el uso de las sustancias psicoactivas. Por lo anterior, es importante conocer el estilo de vida de los estudiantes de la institución educativa Nuevas Flores, en la cual se ha visto que existe un problema latente en cuanto a un estilo de vida saludable, debido a que no tienen una alimentación adecuada, en la que se evidencia inclinaciones hacia los dos picos o manifestaciones bulímicas o tendencias al sobre peso y al aprovechamiento del tiempo libre, puesto que a través de la observación se ha notado la apatía por hacer buen uso de este en actividades recreativas y por el contrario una inclinación muy fuerte hacia los video juegos, las redes sociales, programas de televisión inapropiados y páginas de internet con contenido fuerte.

De otra parte, el consumo de sustancias psicoactivas es un problema de alcance global, que genera incidencia en la salud pública, la seguridad y el bienestar de toda la humanidad; esta problemática se ha extendido en gran parte a la población de los países latinoamericanos, Colombia no es la excepción y mucho menos Nuevas Flores afectando especialmente a los estudiantes, la principal población consumidora, teniendo en cuenta esta situación, se identifica un mayor riesgo de inicio de conductas de consumo y un grupo vulnerable de adicción, incidiendo los factores de riesgo de naturaleza biológica, psicológica o social, en diferentes

contextos, individual, familiar y comunitario, por tal razón, es necesario implementar este proyecto que genere estrategias que ataquen este flagelo que se está llevando a nuestros jóvenes.

Complementando lo anterior, Borgues (2005), expone que los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones.

Cabe destacar que, los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. La relevancia del estudio del consumo de sustancias tóxicas se explica en los efectos que estas conllevan para el funcionamiento humano como resultado de los cambios químicos en el cerebro y a su vez en las alteraciones en el estilo de vida de las personas y el impacto que genera el consumo en quienes los rodean (Salazar y Arrivillaga, 2004).

Por lo tanto, es necesario resaltar el efecto preventivo que la actividad física puede condicionar en la salud, hábito que debe adquirirse en la infancia y la adolescencia. Todos los adolescentes deberían ser físicamente activos a diario (Mahecha, M. y Rodríguez, M. 2008). Esta actividad podría consistir en la práctica de juegos, deportes, trabajo, educación física, en la recreación o en la utilización de la bicicleta como medio de comunicación que estimulan el consumo de alimentos de alto contenido energético (ENSIN, 2005).

1.2 Formulación del problema

¿De qué manera el diseño de estrategias basadas en la lúdica y didáctica pueden incentivar la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores, Municipio de San Diego, Cesar?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar un Objeto Virtual de Aprendizaje para fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludable a través de la educación física en los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores.

1.3.2 Objetivos específicos

Diagnosticar los conocimientos de hábitos y estilos de vida saludables en el que se encuentran los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores.

Planear actividades físicas y lúdicas enfocadas al mejoramiento de los hábitos y estilos de vida saludable de la población objeto de estudio.

Construir un objeto virtual de aprendizaje que fortalezcan los hábitos y estilos de vida saludable para el complemento del programa de Educación Física de la población objeto de estudio.

1.4 Justificación

En la actualidad, la salud de las personas se ha visto afectada por la falta de hábitos y estilo de vida saludables, el ajetreo constante, los altos niveles de estrés, el uso de alimentos poco saludables, al igual que el consumo de sustancias psicoactivas; razones por las cuales se puede notar que la salud de una determinada población es el reflejo de desarrollo de una sociedad, la cual se visualiza por el grado de bienestar con la que se cuenta, visibles a través de indicadores como: esperanza de vida, morbilidad y mortalidad, entre otros (Frenk, 1992).

El mantener un estilo de vida saludable, disminuye significativamente las posibilidades de enfermedades de corazón, hipertensión, colesterol, es así que la práctica deportiva renueva de energía el cuerpo, aleja de los vicios a las personas y los lleva a un estado de bienestar, físico, mental y social.

Si bien, la modernidad ha traído consigo logros y beneficios como resultado de los avances científicos y tecnológicos, entre otros, que conducen a la sociedad a experimentar cambios importantes en los indicadores vinculados a salud y bienestar. Estos aspectos han permitido un incremento en la esperanza de vida de la población mundial, también han significado la aparición de problemas de salud emergentes que son más difíciles de controlar que los que afectaban en décadas anteriores (UNESCO, 1997).

Sin embargo, debido a las condiciones desiguales de vida, los beneficios no han llegado a todos de manera uniforme, tanto en los países centrales como periféricos y esto se visualiza en los perfiles de salud de cada nación (OMS, 2008). La comisión de los determinantes sociales de la salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud), indica que para corregir dichas desigualdades se debe actuar sobre los Determinantes Sociales de la Salud, lo que se refiere a los determinantes estructurales y las condicionantes de la salud en su conjunto; sobre aquellos

factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de individuos y poblaciones (OMS, 2008).

Es importante reconocer que una de las realidades que hoy atañe al país, es el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes, lo cual ha generado un impacto negativo en la salud y en los ambientes educativos, debido a que ésta percute en gran número en los jóvenes en edad escolar. Así lo demuestran estudios estadísticos realizados por el Gobierno Nacional: El resumen ejecutivo presentado por el Estudio Nacional De Consumo De Sustancias Psicoactivas En Población Escolar, confirma que el 27% de escolares entre 11 y 12 años, 52,5% entre 13 y 15 años, y 20,5% entre 16 y 18 años de edad, son consumidores de sustancias psicoactivas. Además, la muestra representa a ambos sexos, 48% de hombres y 52% de mujeres, por otra parte, un 75,2% de los estudiantes son de establecimientos públicos y 24,8% de establecimientos privados (Colombia, 2011, p.19).

Entonces, se percibe la necesidad de alertar esta problemática en las instituciones educativas, favorecer la salud física y mental de los adolescentes en edad escolar, y mejorar la calidad de vida en los jóvenes. Por ello, en la Institución Educativa Nuevas Flores, se debe inclinar por aumentar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo en el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de grado 6° a 7° Inclusive, si se considera que los jóvenes son el futuro del País, es necesario trazar planes o programas que incentiven las buenas prácticas y hábitos de vida saludable en los adolescentes escolares, que aminore los riesgos a producir cambios irreversibles, debido a que en esta edad los jóvenes no presentan maduración completa de su cerebro, lo que puede llegar a provocar la no resistencia a una situación de riesgo.

Así, como se expone en el ámbito nacional la necesidad de actuar en pro de la prevención, es importante reconocer que a nivel municipal, esta problemática también se

manifiesta, aunque en menor medida. En San Diego, Cesar, actualmente el impacto las Instituciones Educativas, no es muy alto, por tal motivo, se han llevado campañas por parte de la secretaria de salud municipal y la policía de infancia y adolescencia para evitar que aumente el consumo tanto en Instituciones Educativas privadas como en Instituciones Educativas públicas han promoviendo estrategias de prevención que fortalezcan el sano crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y jóvenes del municipio.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

2.1.1 Referentes internacionales

Hacia una Universidad de Convivencia Saludable: Percepción de un Grupo de Estudiantes de Bachillerato del Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE). Universidad Nacional Heredia de Costa Rica. Ileana Castillo Cedeño, Luz Emilia Flores Davis y Giselle Moncada Cervantes. (2017), El objetivo propuesto es analizar la percepción de los estudiantes universitarios sobre el significado de la Universidad en la salud. En cuanto a la metodología, se aplicó un enfoque mixto, a través de técnicas cualitativas y cuantitativas, a una muestra de 100 estudiantes de carreras de educación en 2014. Los resultados indican que existe una diversidad en la percepción de la salud, aunque hay una tendencia a comprender en términos de ir más allá del simple bienestar del cuerpo. De manera relacionada, se encontró que los estudiantes deben considerar otros factores en la dinámica universitaria que afectan favorable o adversamente la salud en general, involucrando la tríada de mente, cuerpo y espíritu. Para lograrlo, es necesario revisar las políticas y programas institucionales y establecer entornos de aprendizajes saludables y significativos. De este estudio se rescata el hecho de pensar, además de la salud mental y física, también en un tipo de salud espiritual que hace parte del ser, y que no se tiene en cuenta en los programas de seguridad y salud en el trabajo

2.1.2 Referencia nacional

Implementación piloto en estilos de vida de una comunidad universitaria de Enfermería. Universidad Nacional de Colombia. Luz Patricia Díaz Heredia y varios autores (2020). La promoción de un estilo de vida y un trabajo saludables, que se ve como una táctica promovida y

controlada a nivel mundial, en relación con la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, sugiere que se debe promover un estilo de vida saludable en diferentes aspectos, para transformar la mente y el pensamiento, según ante la escasez generalizada de habitantes, estos aspectos mejoran la actividad física, la actividad fuera del trabajo, la gestión del manejo y manejo del estrés, y una adecuada nutrición. Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes que las personas desarrollan, a veces saludables y otras no saludables, que deben alcanzarse y comprenderse para crear un estilo de vida saludable. sociedad en general Cabe señalar que las enfermedades crónicas se consideran enfermedades de larga duración y, a menudo, de aparición lenta y están codificadas como un importante problema de salud pública en el mundo, donde los países de ingresos bajos y medianos están luchando. de vida, crecimiento económico y desarrollo.

2.1.3 Referencia del repositorio de la universidad

Estilo de vida entre jóvenes universitarios del Departamento de Psicología de la Universidad de Los Libertadores Marily Beltrán Corredor (2016), cuyo objetivo fue describir los estilos de vida de los estudiantes durante el turno de noche del programa de psicología de las instituciones de la Universidad de Los Libertadores en áreas como: actividad física, recreación, alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas, sueño, relaciones, adaptación y estado emocional, a partir de la aplicación del cuestionario CEVJUR. El diseño de este estudio se derivó de un estudio descriptivo, según Sampieri (2010), basado en "Indicar los atributos, características y perfiles de una persona, grupo, proceso o cualquier otro fenómeno analizado"

La muestra del estudio incluyó 100 estudiantes de pregrado del programa de Psicología Nocturna de la Fundación Universidad de Los Libertadores en el campus de Bogotá, 23 hombres (23%) y 77 mujeres, respectivamente. 77%) por edad La población tiene entre 18 y 0 años, la

media es de 23,5. Para la realización del estudio se utilizó el Cuestionario de Estilo de Vida Académico Joven CEVJUR, elaborado por los autores Salazar et al. (2010) miembro del Grupo de Investigación en Salud y Calidad de Vida de la Universidad Pontificia Javeriana Cali.

2.2 Marco teórico

Los estilos de vida se refieren a la forma de vida de los individuos o de las poblaciones, están influenciados por las características particulares de las personas, sus costumbres, comportamientos, cultura, entre otros aspectos (Ángel, Ángel y Oliva, 2013). Este concepto está ligado a los patrones de conducta, que se derivan de los procesos psicosociales y socioculturales. Los estilos de vida se refieren a la forma de vivir, a las actividades rutinas o las características de la alimentación, tiempo de descanso (sueño), ingesta de bebidas embriagantes, consumo de cigarrillo y/o sustancias psicoactivas y practica de actividad física. Estos estilos de vida pueden ser saludables o nocivos para la salud, cuando conducen a los individuos a un bienestar físico, social y emocional y satisfacen las necesidades y requerimientos de vida de las personas se afirma que son estilos de vida saludables, por el contrario cuando afectan o deterioran su salud se consideran no saludable y pueden llegar a generar problemas de desarrollo cognitivo psicomotriz y la aparición de enfermedades crónicas degenerativas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de los Hogares. México: INEGI, 2015.)

En la investigación realizada por Campo-Terner, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F. (2017), titulada estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes, los investigadores encontraron que el 65,4 % de los participantes se clasifica como inactivo, es decir, que no cumple con las recomendaciones de actividad física, situación que conduce a pensar que la mayor parte de los jóvenes encuestados no tienen un estilo de vida saludable. Mientras que Otáñez, J. (2017), en su investigación titulada

efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes encontró que es importante fomentar en las instituciones educativas diferentes actividades deportivas para aprovechar el tiempo de ocio, con el fin de fortalecer los grupos juveniles y su participación.

La nutrición e higiene deportiva, es un aspecto importante dentro de los estilos de vida, en relación a esto Denis, R. F., & Rodríguez, A. A. R. (2019) afirma que la alimentación racional de las personas que practican deporte es un factor relevante para la conservación de la salud, el aumento de la capacidad y el logro de los objetivos deportivos. Los docentes deben ser conscientes de que los hábitos alimenticios de sus estudiantes ya que estos influyen en su entrenamiento y en la capacidad de competir, por este motivo se hace importante trabajar para estimular una dieta saludable y concientizar a los jóvenes sobre sus necesidades nutricionales. Una dieta bien elegida ofrece muchos beneficios y ayudará a lograr y mantener un peso corporal y una condición física óptima, reduciendo el riesgo de lesión y enfermedades. La higiene corporal, que hace referencia a los hábitos aseo también es un factor importante para el logro del bienestar personal, la educación debe apoyar su adquisición y mantenimiento, esto podrá determinar la evolución del alumnado (Martínez, 2014) y el autocontrol postural que es el mantenimiento de la estabilidad y equilibrio corporal hacen parte del desarrollo motor durante la niñez, encontrándose vinculado a los sistemas nerviosos sensoriales y motores (Úbeda-Pastor et al., 2018).

Las Actividades físicas y lúdicas, son otro aspecto importante en los estilos de vida, de acuerdo con UNICEF, por lo general los niños juegan para divertirse, sin embargo, esta actividad recreativa es un aspecto relevante para su aprendizaje y desarrollo, el juego permite al niño expandir sus conocimientos y vivencias y a desplegar su curiosidad y confianza. En niños

pequeños el juego favorece la evolución del dominio del lenguaje, de la lógica, organización, planificación y toma de decisiones. Lo anterior debido a que los niños aprenden experimentando, contrastando, comparando, preguntando. Según Gallardo, J. (2018), los niños juegan desde sus primeros meses de vida para divertirse, buscar afecto y crear solidaridad; usan su imaginación, sus sueños y deseos, su creatividad, sus capacidades físicas, habilidades motoras y otras destrezas para observar, explorar y comprender el mundo que les rodea, expresando sus emociones y aprendiendo a vivir apropiadamente, sin embargo no son exclusivos de los niños pequeños ya que los juegos son actividades lúdicas, interactivas y placenteras que se realizan en todas las edades. Según Sosa Espinosa, A., Gielen, E., Palencia Jiménez, J. S., Pérez Alonso, Y., Moreno Navarro, M., Temes Córdovez, R. R., ... & Trénor Galindo, M. M. (2018, September) “el juego didáctico es una estrategia de enseñanza y aprendizaje que se puede usar en cualquier etapa educativa”. A través del juego se aprende a hacer, situación que permite a los estudiantes adquirir las competencias requeridas para enfrentarse a numerosos contextos y a trabajar en equipo con habilidades sociales y emocionales, (Delors, 1996: 34).

De acuerdo con Delgado-Ramirez, J. C., Tocto-Quezada, M. B., & Acosta-Yela, M. T. (2020) Los Objetos Virtuales de Aprendizajes (OVA), tienen la finalidad de estimular el avance pedagógico, usando herramientas tecnológicas que facilitan la expansión del conocimiento interactivamente facilitando una evaluación de los contenidos de manera diferente y atractiva, disminuyendo el temor que este proceso genera en los estudiantes, permitiendo establecer con mayor certeza las debilidades presentes con el fin de generar procesos efectivos para superarlas. Según Sharp (2019), un OVA tiene la ventaja de que se puede trabajar desde diversos dispositivos tecnológicos, tales como celulares y tablets, brindando facilidad para aquellos estudiantes que no cuentan con un computador de escritorio o portátil, y motivando el uso y

buen aprovechamiento de estas dispositivos en los procesos de enseñanza aprendizaje además de que la aplicación de los (OVA), motiva a los alumnos, y los encamina hacia un aprendizaje autorregulado y la apropiación de conocimientos y conceptos relacionados (Parra-Esquivel, Peñas-Felizzola, & Gómez-Galindo, 2017). Por otra parte, Delgado-Ramirez, J. C., Tocto-Quezada, M. B., & Acosta-Yela, M. T. (2020) llegó a la conclusión que El diseño del OVA no solo es atractivo para los estudiantes, ya que también despertó el interés en docentes de asignaturas cómo matemáticas y C. naturales quienes reconocieron la importancia de este tipo de recursos digitales. Por último es importante mencionar que en el diseño del OVA es necesario utilizar estrategias didácticas que maximicen la herramienta, con el fin de que lograr las condiciones requeridas para su funcionalidad (Rincón, O. I. C., Castellanos, L. A. M., & Villa, J. J. B. 2019).

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Esta propuesta muestra un proceso de investigación cualitativo que básicamente tiene como objeto desplegar soluciones para los estudiantes en sus entornos personales y sociales para ello, se investiga desde las fortalezas y necesidades del cuerpo. El enfoque cualitativo viene a asumir problemáticas que conllevan a la generación de conocimientos nuevos vistos desde la óptica de realidades particulares, por tanto En el enfoque cualitativo, el **diseño** se refiere al abordaje general que habremos de utilizar en el proceso de investigación. Miller y Crabtree (1992) lo denominan *aproximación*, Álvarez-Gayou (2003) *marco interpretativo* y Denzin y Lincoln (2005) *estrategia de indagación*. La propuesta fundamentada por Barney Glaser y Anselm Strauss (1967) se basa en el intencionismo simbólico que con el tiempo otros autores ampliaron dándole su toque personal, el enfoque cualitativo nos permite la variedad de ideas e interpretaciones las cuales nos enriquecen, el cual es el objetivo de toda investigación, al comprender los diversos fenómenos sociales complejos.

3.2 Línea de investigación institucional

La línea de investigación de este proyecto es Evaluación, aprendizaje y docencia, esta abarca tres ejes primordiales que son: evaluación, aprendizaje y currículo; los cuales son fundamentales en esta propuesta educativa, que establece unas prioridades centradas en la responsabilidad siendo esta vital a la hora de asumir un reto educativo y más aún si hablamos de evaluación, la cual se plantea constante y permanente inacabada, que está en permanente evolución en miras a identificar los logros y oportunidades.

Cabe destacar que esta investigación tiene una línea en evaluación de aprendizaje y docencia y su grupo es la razón pedagógica que desprende a un eje el cual se ubica este proyecto en Mediaciones tecnológicas en educación

3.3 Población y muestra

Los estudiantes que hacen parte de este proyecto pertenecen a la Institución Educativa Nuevas Flores, en el nivel de media, en los grados de sexto (6°) y séptimo (7°) los cuales son 112 estudiantes, divididos así: 6 01: 31 estudiantes, 6 02: 24 estudiantes, 7 01: 27 estudiantes, 7 02: 30 estudiantes..

La muestra es de: 78.4. La situación socioeconómica de esta población se caracteriza por su vulnerabilidad y escasos recursos económicos, desplazados por la violencia en los estratos 0 y 1, lo cual se refleja en su desarrollo académico y en sus hábitos y estilo de vida.

3.4 Instrumentos de investigación

Encuesta: proyectada a estudiantes para evidenciar su percepción y conocimientos sobre los hábitos y estilo de vida saludable.

Entrevista: con estudiantes y padres de familia la cual busca evidenciar sus opiniones frente a los hábitos saludables, higiene, nutrición, presentación personal en el espacio familiar y escolar.

Planes de trabajo: serán las estructuras planificadas en las que se diseñan las estrategias lúdicas, pedagógicas, tecnológicas con las que se desarrollan los contenidos y encuentros con los estudiantes atendiendo a sus necesidades.

- **Recursos educativos digitales**

Se trabaja con los siguientes recursos digitales: eXe Learning, Calameo, YouTube, educaplay, además de imágenes, textos y videos para mejorar la interacción y mantener la atención de los educandos.

4. Estrategia de intervención

Resumen

En el OVA se presenta una propuesta que consta de tres momentos, apertura, desarrollo y cierre, cada uno tiene sentido pero todos en conjunto deben tener uno solo que nos lleve a que el aprendizaje sea significativo; en la apertura podemos encontrar la bienvenida que nos ayuda a integrarnos a la clase, consta de el nombre del OVA y el escudo de nuestra Institución Educativa, seguido de una pequeña introducción al desarrollo de actividades individualmente y en familia para el logro de los aprendizajes esperados y la distribución de las sesiones, luego un video de YouTube que nos motiva e introduce a lo que son los hábitos y estilos de vida saludable. A continuación pasamos al momento del desarrollo donde existe interacción docente estudiante al intercambiar material de enseñanza encaminado a desarrollar y poner en práctica habilidades cognitivas y específicas de nuestra área del conocimiento, allí encontraremos temática y actividades para que los estudiantes ensayen lo aprendido, en el momento de cierre se realiza una retroalimentación del tema se aclaran dudas y se evalúa el OVA, si les gusta la estrategia, los contenidos, entre otros.

A continuación se comparte la URL de acceso al Objeto Virtual de Aprendizaje:

https://j57wyht26gwn1mezjjcbtg.on.driv.tw/OVA_LEONARDO/

A continuación se presentan las fases de desarrollo del Objeto Virtual de Aprendizaje:

Fase 1. Análisis y Obtención de material

1.1 Contextualización de la necesidad educativa

La Institución educativa nuevas flores, se encuentra ubicada en el corregimiento de Nuevas flores, específicamente en el municipio de san diego, departamento del cesar.

La comunidad de Nuevas Flores tiene una tradición campesina, sus fuentes de trabajo está basada en la ganadería y la agricultura, siendo trabajadores de los dueños de las fincas aledañas, esto hace que sea una comunidad móvil y valla de sitio en sitio en busca de trabajo, los primeros habitantes llegaron del sur de bolívar, el corregimiento tiene alrededor de 550 habitantes de estrato 1 y nuestra institución educativa es considerada la piedra angular de este corregimiento, es lo que le da vida en la cual estudian alrededor de 800 estudiantes distribuidos en 11 sedes, en la institución educativa trabajamos un modelo que se sustenta en las teorías activas y el

constructivismo, desarrollamos un currículo flexible que se adapta a las condiciones de nuestros estudiantes, manejamos una evolución que va más allá de la cualificación, es importante mirar muchos aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de enseñar, por esta razón la utilización del OVA ayuda a motivar al estudiante y a incentivar la educación al trabajar de forma diferente a realizar un cambio en la mentalidad de cada joven en su estilo de vida saludable.

Tabla 1. Plantilla de Análisis.

Nombre	Hábitos y Estilos de Vida Saludable.
Descripción	<p>Este OVA está conformado por la unidad que lleva por nombre Hábitos y Estilos de Vida Saludable el cual contiene tres temas así: 1. Alimentación y Nutrición, 2. Comportamiento del Movimiento, Actividad Física, Tiempo Sedentario, 3. Higiene y Limpieza, los cuales están conformados por recursos de aprendizaje como videos, lecturas, imágenes, presentaciones y evaluaciones que tienen como fin la comprobación del aprendizaje de los estudiantes.</p> <p>Al finalizar el OVA los estudiantes estarán en la capacidad de identificar la diferencia entre alimentación y nutrición, la importancia que tiene la actividad física, conocer los beneficios de la higiene personal.</p>
Nivel escolar	<p>Secundaria: estudiantes de los grados sexto (6°) y séptimo (7°) de la Institución Educativa Nuevas Flores. San Diego, Cesar.</p>
Perfil del alumno	<p>Estudiantes en proceso de formación del nivel secundaria que se interesan por conocer la importancia de una alimentación saludable, la actividad física y los beneficios de los hábitos de higiene personal para su salud para la materia de Educación Física.</p>
Objetivo de aprendizaje	<p>Identificar y reconocer la diferencia entre alimentación y nutrición además la importancia de realizar actividad física para la salud y los beneficio de los hábitos de higiene personal</p>
Granularidad	<p>El OVA contiene una Unidad con tres temas y una evaluación así:</p>

Unidad 1: HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- ✓ Tema 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.
 - La Alimentación y La Nutrición.
 - Lectura.
 - Actividad
 - Evaluación
 - Glosario
- ✓ Tema 2. COMPORTAMIENTO DEL MOVIMIENTO, ACTIVACIÓN FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO.
 - La Actividad Física
 - Beneficios del Ejercicio
 - Importancia del agua.
 - Actividades
 - Evaluación
 - Glosario
- ✓ Tema 3. HIGIENE Y LIMPIEZA.
 - Higiene Corporal
 - Medidas de Higiene Para Evitar Enfermedades
 - Importancia de la Higiene
 - Salud e Higiene En La Adolescencia.
 - Actividades
 - Evaluación
 - Glosario.
- ✓ Evaluación OVA

Fuente: Leonardo Favio Oñate Martínez.

1.2 Obtención del material

En esta sección se presenta el material digital tomado de otras fuentes que será utilizado para la elaboración del OVA. La información de este material se diligencia en la siguiente ficha (ver tabla 2):

Beneficios del Ejercicio	Video	https://youtu.be/ZfIDjy7ZLE	Contenido temático del OVA, tema 2. El estudiante podrá aprender y conocer los beneficios que nos aporta la actividad física.
La importancia de consumir agua	Imagen	https://www.culligan.es/wp-content/uploads/consumir.jpg	Contenido temático del OVA, tema 2. El estudiante podrá informarse sobre la importancia del consumo del agua para nuestro organismo.
Higiene corporal para niños - Hábitos de higiene - La ducha, lavado de manos, dientes y cara	Video	https://youtu.be/PSw6wj2ppGk	Vídeo educativo para que los estudiantes aprendan varios hábitos de higiene corporal.
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL	Actividad sopa letras – Educaplay	https://es.educaplay.com/recursos-educativos/11560-560-habitos_de_higiene_personal.html	Actividad en la plataforma Educaplay donde el alumno resuelve una sopa de letras con las palabras claves del tema.

Fuente: Propiedad de los autores.

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para diligenciar cada una de las columnas de la tabla 2:

- Nombre del material: Escriba el nombre del material que va a utilizar.
- Tipo o formato: Texto, documento (pdf), enlace web, imagen, animación, audio, vídeo, juego, entre otros.

- Fuente: Escriba el nombre del autor o de la entidad que publica el material, así como la dirección web de donde se descarga.
- Descripción: Escriba la información relevante acerca del material seleccionado, y el motivo por el cual será utilizado en el OVA.

Material digital creado, ya sea propio o de otras fuentes que se encuentre en formato físico, se diligencia la siguiente ficha (ver tabla 3):

Tabla 3. Plantilla de Digitalización de material.

Nombre del material	Tipo o formato	Fuente	Descripción
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL	Actividad sopa letras – Educaplay	https://es.educaplay.com/recursos-educativos/11560560-habitos de higiene personal.html	Actividad en la plataforma Educaplay donde el alumno resuelve una sopa de letras con las palabras claves del tema.
Documento 7	Documento pdf - Calameo	https://www.calameo.com/books/0068104112aadf21db378	Definiciones de alimentación, nutrición, tipos de alimentación, tipos de nutrición y principales diferencias.

Fuente: Leonardo Favio Oñate Martínez.

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para diligenciar cada una de las columnas de la tabla 3:

- Nombre del material: Escriba el nombre del material que va a utilizar.
- Tipo o formato: Texto, documento (pdf), enlace web, imagen, animación, audio, vídeo, juego, entre otros.
- Fuente: Escriba el nombre del autor o de la entidad que publica el material.
- Descripción: Escriba la información relevante acerca del material seleccionado, y el motivo por el cual será utilizado en el OVA.

Fase 2. Diseño

En esta sección se presenta el esquema general del OVA, en el cual se indica la manera cómo interactúan el objetivo del OVA, los contenidos informativos, las actividades de aprendizaje, y las actividades que lo conforman.

2.1 Objetivo de aprendizaje

Promover estilos de vida saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores.

2.2 Contenido informativo

El presente OVA de **Hábitos y Estilo de Vida Saludable** está conformado por los siguientes contenidos temáticos:

Unidad: Hábitos y Estilos de Vida Saludable

- Introducción – video Hábitos saludables para niños
- Objetivo.
- Evaluación – Preguntas de selección múltiple.
- ✓ Tema 1: Alimentación y Nutrición
 - Competencias
 - Lee, observa y analiza – Actividad
 - Actividad de lectura – Documento Calameo
 - Explica lo aprendido – Actividad en el cuaderno.
 - Evaluación – Preguntas de selección múltiple.
 - Glosario.
- ✓ Tema 2. Comportamiento del movimiento, activación física, tiempo sedentario.
 - Competencia.
 - Conocimiento previo – Video “Por qué realizar actividad física”
 - Lee, observa y analiza – actividad de lectura.
 - Actividad 1 – video “Beneficios del ejercicio” – actividad en el cuaderno.
 - ¿Por qué es tan importante el agua en el organismo? – actividad de lectura.
 - Actividad 2 – Cuestionario preguntas abiertas.

- Actividad 3 – elaborara un cartel sobre la importancia del consumo del agua.
- Evaluación – Preguntas de selección múltiple.
- Glosario.
- ✓ Tema 3. Higiene y limpieza.
 - Competencia.
 - Conocimiento previo – video “Higiene corporal para niños - Hábitos de higiene - La ducha, lavado de manos, dientes y cara”
 - Lee, observa y analiza – actividad de lectura y observación.
 - Actividad 1- Completa el esquema de acuerdo a lo aprendido del tema.
 - Salud e higiene en la adolescencia – actividad de lectura.
 - Actividad 2 – cuestionario preguntas abiertas.
 - Actividad 3 – sopa de letras – Educaplay
 - Actividad 4 – cuestionario hábitos de higiene.
 - Actividad 5 – elaboración de cartel higiene personal.
 - Evaluación – Preguntas de selección múltiple.
 - Glosario
- ✓ Evaluación OVA

2.3 Actividades de aprendizaje

Tabla 4. Plantilla de Actividades de Aprendizaje.

Orden	Nombre	Propósito o finalidad	Descripción	Material de apoyo
1	Lectura de alimentación y nutrición	Identificar las diferencias que existen entre alimentación y nutrición.	Actividad de lectura y comprensión.	Documento PDF – Calameo.
2	Lectura de beneficios del ejercicio físico	Importancia de realizar actividad física para la salud.	Actividad de lectura y comprensión.	Documento PDF

3	Lectura importancia del agua en el organismo.	Importancia de realizar actividad física para la salud.	Actividad de lectura y comprensión.	de Documento PDF
4	Lectura higiene y cuidado personal	Reconoce los beneficios de contar con hábitos y cuidado personales.	Actividad de lectura y comprensión	de Documento PDF
5	Lectura salud e higiene en la adolescencia.	Reconoce los beneficios de contar con hábitos de higiene personales.	Actividad de lectura y comprensión.	de Documento PDF

Fuente: Propiedad de los autores.

2.4 Evaluación del aprendizaje

Actividades que permitan evaluar el conocimiento adquirido por el estudiante.

Información registrada en la siguiente ficha (ver tabla 5):

Tabla 5. Plantilla de Actividades de Evaluación.

Nombre	Propósito	Descripción	Herramienta digital o Material de apoyo
Actividad sopa de letras	Evaluar al estudiante sobre los beneficios de los hábitos de higiene personal.	El alumno debe encontrar palabras claves del tema visto.	Educaplay
Evaluación – Preguntas de selección múltiple.	Identificar los conocimientos del estudiante a través de la evaluación de selección múltiple.	El alumno debe responder la pregunta seleccionando la respuesta correcta.	iDevices – actividad interactiva. Exe learning

Fuente: Leonardo Favio Oñate Martínez.

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para diligenciar cada una de las columnas de la tabla 5:

- Nombre: Escriba el nombre de la actividad de evaluación, indicando el tipo de la misma (Por ejemplo: cuestionario, crucigrama, entre otros).
- Propósito o finalidad: Presente el propósito o fin que se busca con el desarrollo de la actividad.
- Descripción: Escriba la manera como se desarrolla la actividad.
- Material de apoyo: Señale el nombre del material de apoyo que se utilizará para el desarrollo de la actividad. En el caso de ser un material tomado de otra fuente se señala el nombre del material relacionado en las fichas de obtención de material elaboradas en la fase 1. En el caso de ser un material elaborado por los autores, se indica la herramienta digital utilizada para tal fin.

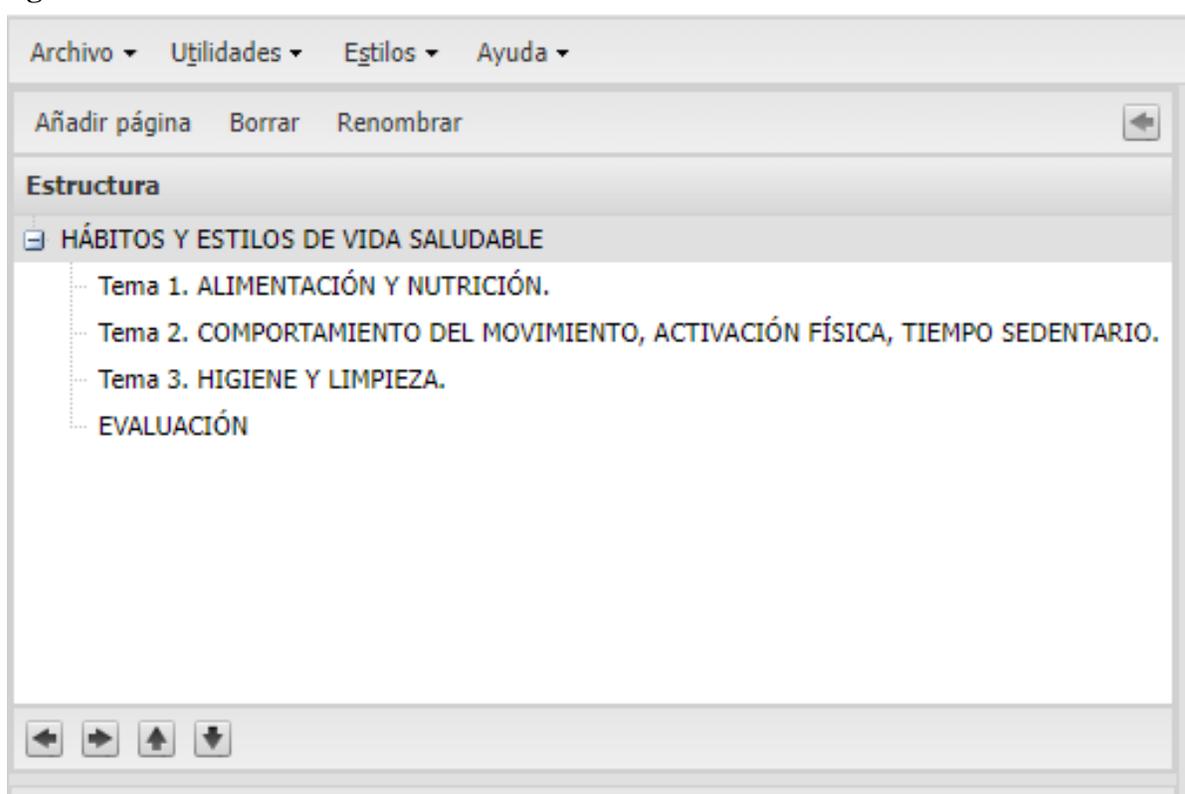
Fase 3. Desarrollo

En esta sección se presenta la descripción del OVA creado, en el cual se indica la organización de los elementos elaborados utilizando la herramienta eXeLearning.

3.1 Estructura

Presente y describa la estructura del Objeto de Aprendizaje creado, utilizando el siguiente diagrama:

Imagen 1. Estructura del OVA.



Fuente: Leonardo Favio Oñate Martínez.

3.2 iDevices

Listado de los diferentes elementos (actividades e información) que conforman el objeto de aprendizaje creado.

3.2.1 Texto y tareas

Presente y describa los diferentes contenidos textuales o de tareas utilizados en el objeto de aprendizaje:

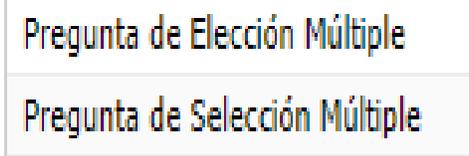
- Objetivos

- Conocimiento previo
- Texto
- Actividad de lectura
- Actividad.
- Evaluación.

3.2.2 Actividades interactivas

Presente y describa las diferentes actividades interactivas utilizadas en el objeto de aprendizaje:

Imagen 2. Actividades interactivas.



Fuente: Propiedad de los autores.

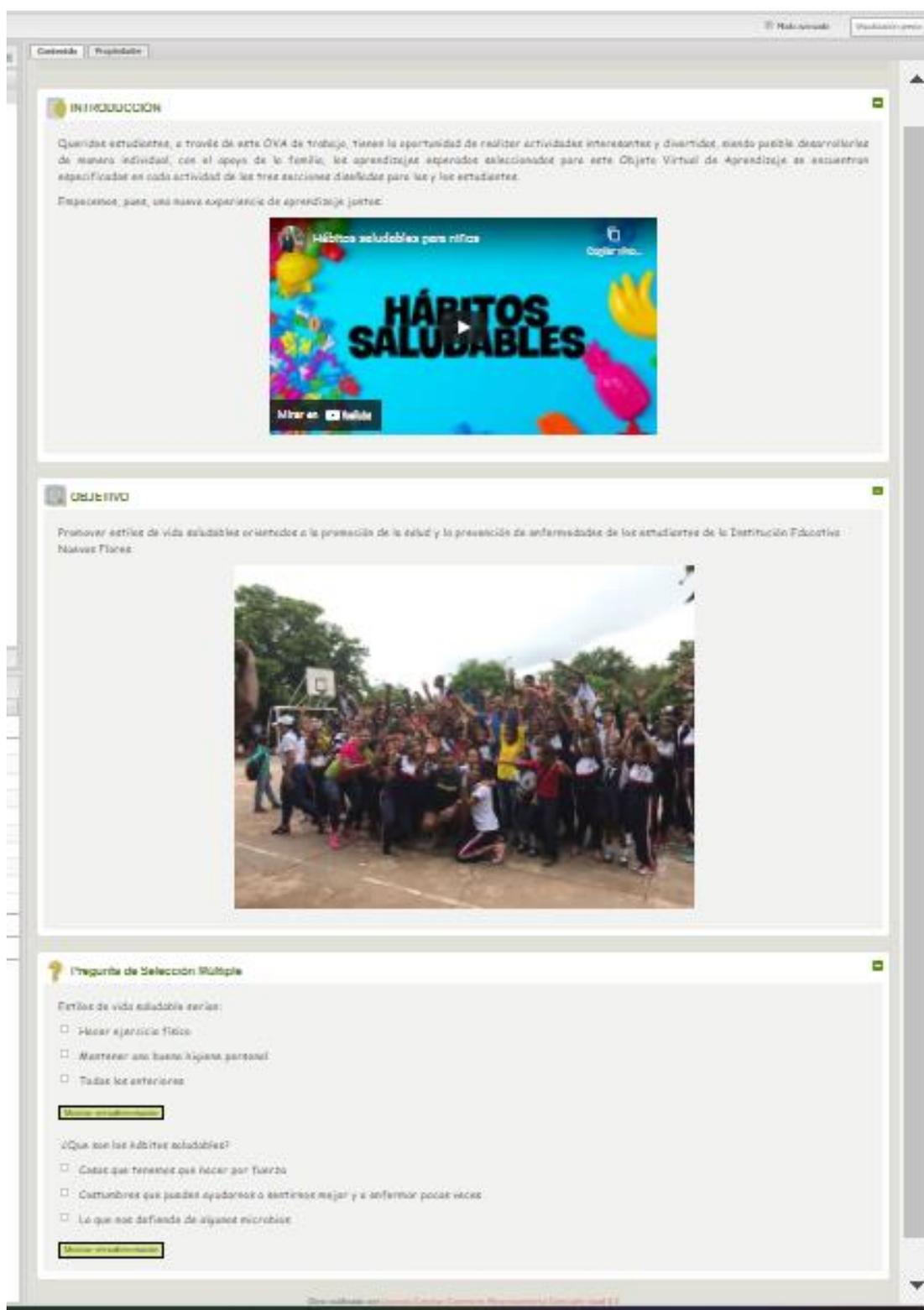
3.3 Descripción del OVA

A continuación, se presentan utilizando pantallazos las diferentes páginas que conforman el objeto de aprendizaje elaborado, haciendo la descripción del contenido para cada una. Se sugiere iniciar por la pantalla de inicio, y de manera ordenada, se presentan y describen las pantallas de las diferentes secciones elaboradas.

A modo de ejemplo se presenta la sección de Inicio. De aquí en adelante se presentan también las demás secciones que conforman el OVA elaborado.

3.3.1 Inicio

En esta pantalla se da a conocer el nombre del objeto de aprendizaje, se utiliza una imagen representativa y se describe el objeto de aprendizaje elaborado (ver Figura 1).

Figura 1. Pantallazo de Bienvenida al OVA.

INTRODUCCION

Queridos estudiantes, a través de este OVA de trabajo, tienen la oportunidad de realizar actividades interesantes y divertidas, siendo posible desarrollarlas de manera individual, con el apoyo de la familia, los aprendizajes esperados seleccionados para este Objeto Virtual de Aprendizaje se encuentran especificados en cada actividad de las tres sesiones diseñadas para los y las estudiantes.

Esperamos, para, una nueva experiencia de aprendizaje juntos:



OBJETIVO

Promover estilos de vida saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los estudiantes de la Institución Educativa Nueva Flores.



Pregunta de Selección Múltiple

Estilos de vida saludable serían:

- Hacer ejercicio físico
- Mantener una buena higiene personal
- Todas las anteriores

¿Qué son los hábitos saludables?

- Costas que tenemos que hacer por fuerza
- Costumbres que pueden ayudarnos a sentirnos mejor y a enfermarnos pocas veces
- Lo que nos defiende de ajenos microbios

Fuente: Propiedad de los autores.

Para cada figura se presenta una descripción de su contenido.

Figura 2. Pantallazo de presentación del tema 1.

The screenshot shows the course interface for 'HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE'. The main title is 'Tema 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.' The interface includes a sidebar with a navigation menu and a main content area. The main content area is divided into sections: 'Competencias' and 'Lee, observa y analiza'. The 'Competencias' section lists two objectives: identifying differences between food and nutrition, and analyzing the importance of healthy food. The 'Lee, observa y analiza' section contains a paragraph and a large image. The image shows a bowl of fresh vegetables and fruits arranged in the shape of a human head, with the text 'ALIMENTACIÓN VS. NUTRICIÓN' overlaid on the right side.

Figura 3. Pantallazo de presentación del tema 2.

The screenshot shows the course interface for 'HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE'. The main title is 'Tema 2. COMPORTAMIENTO DEL MOVIMIENTO, ACTIVACIÓN FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO.' The interface includes a sidebar with a navigation menu and a main content area. The main content area is divided into sections: 'Competencia' and 'Conocimiento previo'. The 'Competencia' section lists one objective: the importance of physical activity for health. The 'Conocimiento previo' section contains a paragraph and a video player. The video player shows a thumbnail for a video titled 'Por qué realizar actividad física' with the word 'PRÁCTICA' overlaid. The video player also includes a play button, a 'Mirar en YouTube' button, and icons for 'Ver más ta...' and 'Compartir'.

Figura 4. Pantallazo de presentación del tema 3.

The screenshot displays the user interface of the 'HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE' platform. On the left, a navigation menu lists 'HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE', 'Tema 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN', 'Tema 2. COMPORTAMIENTO DEL MOVIMIENTO, ACTIVACIÓN FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO', 'Tema 3. HIGIENE Y LIMPIEZA', and 'EVALUACIÓN'. The main content area is titled 'Tema 3. HIGIENE Y LIMPIEZA' and includes the following sections:

- Competencia:** 'Reconoce los beneficios de contar con hábitos de higiene personales.'
- Conocimiento previo:** 'Observa con mucha atención el siguiente video sobre los hábitos de higiene:'. Below this is a video player showing a cartoon boy washing his hands with soap and bubbles. The video title is 'Higiene corporal para niños - Hábitos de higiene CORPORAL'.
- Lee, observa y analiza:** A section for reading and analysis.

Figura 5. Pantallazo de presentación de la evaluación del OVA.

The screenshot displays the 'EVALUACIÓN' section of the platform. The main content area is titled 'Evaluación OVA' and includes the following elements:

- Header: 'HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE' and 'EVALUACIÓN'.
- Text: 'Para el autor del presente OVA es importante conocer su concepto sobre este recurso educativo a fin de mejorarlo.'
- Form fields for evaluation:
 1. ¿Considera que este Objeto Virtual de Aprendizaje contiene la información suficiente sobre el tema?
 - Es completa
 - Es parcialmente completa
 - Es insuficiente
 2. ¿Cuál de los siguientes recursos didácticos del Objeto Virtual de Aprendizaje se deben mejorar?
 - Videos
 - Escritos

3.4 Propiedades del OVA

3.3.1. Paquete (Catalogación)

En esta sección se presentan los pantallazos de la información registrada del OVA como Paquete:

Figura 2. Pantallazo de Catalogación del OVA.

The screenshot displays the 'Propiedades' (Properties) tab for an OVA package. The interface includes a navigation bar with 'Contenido' and 'Propiedades' tabs, and sub-tabs for 'Paquete', 'Metadatos', and 'Exportar'. The main content area is titled 'Catalogación' and contains the following fields:

- Título:** HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- Idioma:** Español
- Descripción:**
 - General:** Este OVA está conformado por la unidad que lleva por nombre Hábitos y Estilos de Vida Saludable el cual contiene tres temas así: 1. Alimentación y Nutrición, 2. Comportamiento del Movimiento, Actividad Física, Tiempo Sedentario, 3. Higiene y Limpieza, los cuales están conformados por recursos de aprendizaje como videos, lecturas, imágenes, presentaciones y evaluaciones que tienen como fin la comprobación del aprendizaje de los estudiantes. Al finalizar el OVA los estudiantes estarán en la capacidad de identificar la diferencia entre alimentación y nutrición, la importancia que tiene la actividad física, conocer los beneficios de la higiene personal.
 - Objetivos:** Promover estilos de vida saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores.
 - Conocimiento previo:**
- Autor:** Leonardo Favio Oñate Martínez
- Licencia:** Creative Commons: Reconocimiento - compartir igual 4.0
- Tipo de recurso educativo:** lección magistral
- Especificaciones de utilización:**
 - Tipo de alumnado:** Todos, Necesidades educativas especiales, Altas capacidades
 - Para trabajar en grupo:**
 - Para trabajar en tutoría:**
 - Lugar de utilización:** Aula, Fuera del centro
 - Modalidad de uso:** Presencial, Semipresencial, A distancia

Figura 3. Pantallazo de Propiedades del proyecto.

The screenshot displays the 'Propiedades' (Properties) tab for an OVA project. The interface includes a navigation bar with 'Contenido' and 'Propiedades' tabs, and sub-tabs for 'Paquete', 'Metadatos', and 'Exportar'. The main content area is titled 'Propiedades del proyecto' and contains the following fields:

- Fondo de la cabecera:** A circular logo for 'INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVAS FLORES, SAN DIEGO - COLOMBIA' with a sun and a book icon. Below the logo are buttons for 'Cargar imagen', 'Ocultar la imagen', 'Eliminar imagen', and 'Ajustar imagen de fondo?'.
- Pie de página:** INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVAS FLORES, SAN DIEGO (COLOMBIA)
- Formato:**
 - Tipo de doc.:** HTML5
- Taxonomía:**
 - Nivel 1:** Unidad
 - Nivel 2:** Tema
 - Nivel 3:** Sección
- Actualizar árbol:** A button at the bottom of the taxonomy section.

3.3.2 Metadato

En esta sección se presentan los pantallazos de la información registrada en el aplicativo eXeLearning siguiendo el estándar LOM.

Figura 4. Pantallazo Sección General según el estándar LOM.

The screenshot shows the 'Propiedades' (Properties) tab of the LOM editor. The 'General' section is expanded, showing the following fields:

- *Identificador (Obligatorio):**
 - Catálogo: My Catalog
 - Entrada: 4a7d755e-34a5-410a-a7d4-601881136623
- *Título (Obligatorio):** HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- *Idioma (Obligatorio):** Español
- *Descripción (Obligatorio):**

Esta OVA está conformado por la unidad que lleva por nombre Hábitos y Estilos de Vida Saludable el cual contiene tres temas así: 1. Alimentación y Nutrición, 2. Comportamiento del Movimiento, Actividad Física, Tiempo Sedentario, 3. Higiene y Limpieza, los cuales están conformados por recursos de aprendizaje como videos, lecturas, imágenes, presentaciones y evaluaciones que tienen como fin la comprobación del aprendizaje de los estudiantes. Al finalizar el OVA los estudiantes estarán en la capacidad de identificar la diferencia entre alimentación y nutrición, la importancia que tiene la actividad física, conocer los...
- *Nivel de agregación (Obligatorio):** objetos de aprendizaje
- Ciclo de vida (Opcional):** (collapsed)
- *Meta-Metadatos (Obligatorio):** (collapsed)
- Identificador (Opcional):** (collapsed)

Figura 5. Pantallazo Sección Ciclo de vida según el estándar LOM

The screenshot shows the 'Ciclo de vida' section of the LOM editor. The fields are:

- Ciclo de vida (Opcional):** (collapsed)
- Versión (Opcional):** (collapsed)
- Estatus (Opcional):** (collapsed)
- *Contribución (Obligatorio):**
 - Rol: autor
 - Nombre: Leonardo Favio Oñate Martínez
 - Organización:
 - Correo electrónico:
 - Fecha: 2022-02-26T23:08:19.00-05:00
 - Descripción: Fecha de creación de los metadatos
 - Idioma: Español

Figura 6. Pantallazo Sección Meta-Metadatos según el estándar LOM

The screenshot shows a web form for the 'Meta-Metadatos' section. It contains several fields:

- *Meta-Metadatos (Obligatorio):** A dropdown menu with 'Identificador (Opcional)' selected.
- *Esquema de metadatos (Obligatorio):** A text input field containing 'LOM-ESv1.0' and a green 'P' icon.
- *Idioma (Obligatorio):** A dropdown menu with 'Español' selected and a green 'P' icon.
- Contribución (Opcional):** A dropdown menu.
- Título (Opcional):** A text input field.

Figura 7. Pantallazo Sección Uso Educativo según el estándar LOM

The screenshot shows a web form for the 'Uso educativo' section. It contains several fields:

- *Uso educativo (Obligatorio):** A dropdown menu.
- Tipo de interactividad (Opcional):** A dropdown menu.
- *Tipo de recurso educativo (Obligatorio):** A dropdown menu with 'lección magistral' selected, a green 'P' icon, and '+' and '-' icons.
- Nivel de interactividad (Opcional):** A dropdown menu.
- Densidad semántica (Opcional):** A dropdown menu.
- Destinatario (Opcional):** A dropdown menu.
- Lugar de utilización (Opcional):** A dropdown menu.
- Rango típico de edad (Opcional):** A dropdown menu.
- Dificultad (Opcional):** A dropdown menu.
- Tiempo típico de aprendizaje (Opcional):** A dropdown menu.
- Descripción (Opcional):** A text input field.
- *Idioma (Obligatorio):** A dropdown menu with 'Español' selected, a green 'P' icon, and '+' and '-' icons.
- Proceso cognitivo (Opcional):** A dropdown menu.

At the bottom, there are two buttons: 'Añadir sección' and 'Eliminar sección'.

Figura 8. Pantallazo Sección Derechos según el estándar LOM

*Derechos (Obligatorio)

Coste (Opcional)

*Derechos de autor y otras restricciones (Obligatorio)

creative commons: reconocimiento - compartir igual

Descripción (Opcional)

*Acceso (Obligatorio)

Tipo de acceso: universal

Descripción: Default Idioma: Inglés

5. Conclusiones y recomendaciones

Construir un objeto virtual de aprendizaje que fortalezcan los hábitos y estilos de vida saludable para el complemento del programa de Educación Física de la población objeto de estudio.

A partir de los resultados obtenidos de esta investigación se puede concluir y dar respuesta a nuestra pregunta de investigación ¿De qué manera el diseño de estrategias basadas en la lúdica y didáctica pueden incentivar la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores, Municipio de San Diego, Cesar? se evidencia el impacto que genera el trabajo con las herramientas virtuales, con la motivación de los jóvenes y el interés por estar en la clase al descubrir por medio de la tecnología una manera dinámica y divertida de conocer y llevar a la práctica los hábitos y un estilo de vida más saludable.

Se observó que al Diseñar un Objeto Virtual de Aprendizaje se consigue de manera significativa fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludable a través de la educación física en los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores, puesto que los jóvenes en gran medida expresan su conocimiento sobre tema y además difunden la información para motivar a otros a participar de este cambio paulatino en sus vidas

Al Diagnosticar los conocimientos de hábitos y estilos de vida saludables en el que se encontraban los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Nuevas Flores fue notorio el escaso y lo poco interesante que era para ellos este tema pues de acuerdo a su contexto sociocultural le restaron importancia a esta parte, lo cual se dio un vuelco al implementar una metodología lúdica y didáctica.

Con la Planeación de actividades físicas y lúdicas enfocadas al mejoramiento de los hábitos y estilos de vida saludable de la población objeto de estudio, se genera un mayor interés hacia el aprender jugando y manejando la tecnología que es uno de los principales intereses de los jóvenes de la institución educativa.

Al Construir un objeto virtual de aprendizaje se vislumbra un cambio de actitud hacia los hábitos y estilos de vida saludable y al trabajarlo de manera interdisciplinar y con una metodología innovadora se puede decir que se generó conocimiento y se transformó mentalidades.

Entre las recomendaciones que planteo está el hacer parte activa de este proyecto a los padres de familia para que ellos sean portadores de información y motivadores para sus hijos, haciéndolos parte de los objetos virtuales de aprendizajes, que dentro de ellos exista un espacio de ellos.

Otra parte importante sería implementar este proyecto en todos los grados e incluir a más docentes para que se familiaricen con estas herramientas virtuales.

Otra recomendación sería implementar un programa de actividades físicas regulares en las que participe toda la comunidad educativa y que luego se trabaje los beneficios de este con la herramienta digital.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*.
- Arrivallaga, M. Salazar. *Creencias relacionadas con el estilo de vida de los jóvenes latinoamericanos, Colombia*
- Beltrán (2016), *Estilo de vida en jóvenes universitarios de la facultad de psicología de la Fundación Universitaria de los Libertadores*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/958>.
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%c3%a1nCorredo%rMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Borgues, H. (2005). Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuaderno de Nutrición, Volumen 13, Numero 2.
- Brodsky, CM (1968). El descubrimiento de la teoría fundamentada: estrategias para la investigación cualitativa | Barney G. Glaser y Anselm L. Strauss. Chicago: 271 páginas. 1967.
- Caballero-Juliá, D., Cuéllar-Moreno, M., & Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud (Spanish school children's knowledge of health habits). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 207-214.
- Calderón, G. E. C. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(4), 861-878.
- Campo-Tenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.

- Castillo-Cedeño, I., Flores-Davis, L. y Miranda-Cervantes, G. (2017). Hacia una Universidad de convivencia saludable: Percepción de un grupo de estudiantes de bachillerato del Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE). *Revista Electrónica Educare* , 21 (1), 1-23. <https://doi.org/10.15359/ree.21-1.20>
- CHACÓN, P. (2008) . “ El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje. ¿Cómo crearlo en el aula?” Nueva Aula Abierta, nº 16. [Consulta: 22 de marzo 2018]
- Crabtree, BF y Miller, WL (1992). Haciendo investigación cualitativa. En la *Reunión Anual del Grupo de Investigación de Atención Primaria de América del Norte, 19 de mayo de 1989, Quebec, PQ, Canadá*. Publicaciones Sage, Inc.
- Delgado-Ramirez, J. C., Tocto-Quezada, M. B., & Acosta-Yela, M. T. (2020). Experiencia de Diseño de Objeto Virtual de Aprendizaje OVA para Fortalecer el PEA en Estudiantes de Bachillerato. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 151-157.
- DELORS, J. (1996). La educación encierra un tesoro 2. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la Educación del siglo XXI. Santillana, Ediciones UNESCO [Consulta: 20 de marzo 2017].
- Denis, R. F., & Rodríguez, A. A. R. (2019) REFLEXIONES GENERALES SOBRE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- Denzin, N. K., Lincoln, Y. S., & Giardina, M. D. (2006). Disciplining qualitative research. *International journal of qualitative studies in education*, 19(6), 769-782.
- DÍAZ BARRIGA, F. (2012). Reformas curriculares y cambio sistémico: Una articulación ausente pero necesaria para dar cabida a la innovación. *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, 3 (7), 24-40. Recuperado de: <http://ries.universia.net/index.php/ries/article/view/229> (25 de julio de 2017).

Díaz Heredia, Luz Patricia y Marziale, Maria Helena Palucci El papel de los profesionales en centros de atención en drogas en ambulatorios de la ciudad de Bogotá, Colombia. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [online]. 2010, v. 18, n. spe [Accedido 20 Noviembre 2021], pp. 573-581. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700013>>. Epub 05 Ago 2010. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700013>.

Díaz M, Belén M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *Pediatría*. 2015; 48: 5-20.

(ENSIN 2005) Encuesta Nacional de la Situación nutricional en Colombia. 2005. <http://minsalud.gov.co/icbf>.

FNUAP. Fondo de Población de las Naciones Unidas - Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá, 2002, 156p.

Frenk, J 1992. *La Crisis De La Salud Pública: Reflexiones Para El Debate*. (Vol. 540) Washington D.C:ops.

Frenk, J (1992) *Referencia <http://www.insp.mx/avisos/4515-salud-publica-conceptos-juliofrenk.html>

GAETE-QUEZADA, R.A. (2011). “El juego de roles como estrategia de evaluación de aprendizajes universitarios”. *Educación y Educadores*, Vol. 14, nº 2, pp. 289-307

Gallardo, J. 2018. “Teorías Del Juego Como Recurso Educativo.” *Innovagogía*. (March):12.

González, V. (2021). QUIZ Estilos de vida saludable. Quizizz. Recuperado de <https://quizizz.com/admin/quiz/5f777a7563f0e9001be38b52>

- Gutiérrez-Delgado, J. O. S. É., Gutiérrez-Ríos, C. A. R. L. O. S., & Gutiérrez-Ríos, J. O. S. É. (2018). Estrategias metodológicas de enseñanza y aprendizaje con un enfoque lúdico. *Revista de Educación y Desarrollo*, 45, 37-46.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación sexta edición compressed (sexta edic).
- Hernández, V. (2014). Propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor del círculo de abuelos Celia Sánchez del municipio 10 de Octubre. Tesis de pregrado, la Habana. Soporte magnético.
- Mahecha, Matsudo. y Rodríguez, Matsudo. Actividad física y obesidad: prevención y tratamiento.
- Martínez, M. (2014). Incidencia de los hábitos educativos en el proceso de aprendizaje del segundo ciclo de infantil [Universidad de Jaén]. http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8308/1/Martos_Alcantara_Francisco_Jose_TFM.pdf
- Nordicbaby (s.f.). Pedagogía activa. Recuperado de: <https://nordicbaby.es/pedagogia-activa/>
- Oliva, Á. DJ, Mendizábal, MRL y Asencio, EN (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (22), 153-168.
- (OMS 2008), Organización mundial de la salud. Obtenido de Las prioridades de salud sexual y reproductiva reciben un espaldarazo al más alto nivel: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr34/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1997). Educación para la Salud. Promoción y Educación para la Salud (Quinta conferencia Internacional de Educación de Personas Adultas). Hamburgo: UNESCO.

- Otáñez, J. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11.
- Parra-Esquivel, E., Peñas-Felizzola, O., & Gómez-Galindo, A. (2017). Virtual objects for self-regulated learning of occupational therapy students. *Revista de Salud Pública*, 19(6), 760–765. <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n6.62966>
- Rodríguez, A., Pachón, J., Morales, L., Martín, J., & Chinchilla, V. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Ministerio de Educación Nacional: www.mineducacion.gov.co.
- Sharp, J. (2019). Diseño, desarrollo y creación de contenido para un sitio web de educación abierta Física para MRT Education. *Scopus*, 15.
- Sosa Espinosa, A., Gielen, E., Palencia Jiménez, J. S., Pérez Alonso, Y., Moreno Navarro, M., Temes Córdovez, R. R.,... & Trénor Galindo, M. M. (2018, September). El aprendizaje lúdico como estrategia didáctica: El territorio en Juego. In *IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 1493-1503). Editorial Universitat Politècnica de València.
- Súarez, D. Y. R. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVA PARA JÓVENES CON ADICCIÓN AL ALCOHOL EN LA COMUNIDAD CENTRO CIUDAD NORTE RECREATIONAL PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR YOUNG WITH ADICTION TO THE ALCOHOL IN THE COMMUNITY CENTERS NORTH.
- Úbeda-Pastor, V., Llana-Belloch, S., & García-Massó, X. (2018). Effect of Sensory Conditions on Postural Control in Children Aged 4 To 7 Years. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 40, 29-29– 46.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=130869077&site=eds-live>

UNICEF. 2018. “Aprendizaje a Través Del Juego.” Naciones Unidas Para La Infancia. 192.

Vida saludable, aprendizajes fundamentales. (2021). Colección de cuadernillos para la recuperación de aprendizajes durante y post-pandemia. Gobierno de Baja California.

Recuperado de

<http://www.educacionbc.edu.mx/ecv/nivel/ebasica/recuperacion/Vida%20saludable.pdf>