

**Fortalecimiento de estilos de vida saludables, a partir de la correcta integración
entre la lúdica y las TIC en estudiantes de grado Noveno**

Francisco Jacson Mayo Bejarano
Ingeniero Informático

Leidy Yaneth Asprilla Palacios
Licenciada en Inglés y Francés

Yeison Marcel Quintero Aricapa
Licenciado en Educación Física y Recreación

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Yesid Manuel Hernández Riaño
Doctor en Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Departamento de Educación
Especialización en Pedagogía de la Lúdica
Bogotá D.C., septiembre de 2020

Resumen

La búsqueda de nuevas estrategias de educación y la integración en los estilos de vida saludable; indudablemente conllevan a una amplificación de la labor docente en implicaciones muchos más allá del aula de clase, con la inclusión de las nuevas tecnologías en la enseñanza, estas rápidamente se han convertido en un elemento valioso para aportar al desarrollo de los estudiantes, y poder integrar las TIC a la educación a través de la lúdica.

Partiendo de la anterior, esta intervención busca que la práctica docente a través de las TIC y con el apoyo de la gamificación, como herramienta dinamizadora, permita aplicar actividades encaminadas al disfrute, al aprendizaje significativo, a estilos de vida saludables, fomentando la transversalización en diferentes áreas del conocimiento, generando interés y autonomía por adquirir nuevos conocimientos.

Palabras claves: Lúdica, Estilos de vida saludable, TIC, Gamificación

Abstract

The search for new educational strategies and integration in the healthy lifestyles; undoubtedly they lead to an amplification of the teaching work in implications far beyond the classroom, including new technologies in teaching, these have quickly become a valuable element to contribute to the development of students, and to be able to integrate the ICT and education, through the playful.

Based on the above, this intervention seeks that teacher practices through ICT and with the support of gamification, as a dynamic tool, allow the application of activities aimed at enjoyment, meaningful learning, healthy lifestyles, promoting mainstreaming in different areas, generating interest and autonomy to acquire new knowledge.

Key words: playful, healthy lifestyles, ICT, Gamification

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	4
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación	6
2. Marco referencial.....	8
2.1 Antecedentes investigativos	8
2.2 Marco teórico	11
2.2.1 Estilos de Vida Saludables	11
2.2.2 TIC	11
2.2.3 Lúdica	12
3. Diseño de la investigación.....	13
3.1 Enfoque y tipo de investigación	13
3.2 Línea de investigación institucional: Evaluación, Aprendizaje Y Docencia	13
3.3 Población y muestra	13
3.4 Instrumentos de investigación	14
4. Estrategia de intervención	15
4.1 Estrategia: Aprende a usar los dispositivos móviles	15
4.2. Ruta de intervención	15
4.3. Plan de acción	16
4.4. Evaluación y/o seguimiento	19
5. Conclusiones y recomendaciones.....	20
6. Referencias	22
7. Anexos.....	24

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad, se puede percibir que, en los centros educativos, los estudiantes se encuentran inmersos en el uso de dispositivos móviles y en las redes sociales, dedicando la mayor parte de su tiempo a este propósito y en la mayoría de los casos, tal como lo expresan algunos estudiantes de manera informal no reciben orientación y/o acompañamiento de sus familias acerca del uso seguro y responsable de estos dispositivos.

Además, de la falta de acompañamiento y el uso desmedido del tiempo en estos dispositivos, se suma la innegable influencia del “consumismo” en la sociedad actual; por esta razón, es común que los estudiantes procuren tener dispositivos móviles con los cuales satisfacer su necesidad de consumo y al mismo tiempo obtener “estatus”, situación que se sustenta en que quien tenga el mejor dispositivo tendrá un alto nivel, todo esto en el imaginario de los estudiantes, los cuales desde su estructura cognitiva aun en desarrollo, limitan sus expectativas al hecho de tener dichos aparatos (Ruelas, 2010).

Lo anterior, ha demostrado que particularmente en los más jóvenes se genera cierta “dependencia” que incluso puede afectar algunas dimensiones de los estudiantes; es innegable que la tecnología móvil, ha realizado grandes aportes al desarrollo de la sociedad actual, facilitando en gran manera el acceso a la información y comunicación.

Sin embargo, es probable afirmar que de manera irónica esta tecnología está logrando un efecto social inverso, pues a pesar de facilitar la intercomunicación muchos consideran que cada día es más difícil interactuar con otras personas por fuera del ciberespacio; comportamiento que es muy peligroso especialmente en los padres, pues se está limitando la interacción física con sus niños, niñas y adolescentes, situación que incluso los empuja hacia el sedentarismo que es un grave limitante del desarrollo físico y mental.

Las escuelas y colegios, son las estructuras sociales que mayores afectaciones indirectas reciben de este fenómeno, estudiantes con alteraciones en el sueño, alimentación y en su desarrollo físico y emocional tienen mayores dificultades para construir aprendizajes, pues

además de generar barreras, los estudiantes manifiestan una pérdida en la motivación por su proceso educativo; no ejercitan su memoria, su capacidad para buscar y clasificar información, la curiosidad, asombro y disfrute por el conocimiento.

Aun a pesar de los importantes esfuerzos que los actores del sistema educativo realizan con el fin de contrarrestar los efectos del uso desmedido e irresponsable de los dispositivos móviles, ha sido difícil integrar el aprendizaje a los intereses de la niñez y la juventud actual, por esta razón es necesario plantear dinámicas diferenciales con el fin de mejorar los resultados del aprendizaje.

Dentro de las dinámicas diferenciales es necesario plantear estrategias lúdicas que permitan dinamizar mucho más la labor de enseñanza y la adquisición de conocimientos; integrar los dispositivos móviles no como una herramienta indeseada del entorno escolar sino como un elemento aprovechable para facilitar la aprehensión de conocimientos por parte del educando.

Esta identificación mínima de necesidades y retos para un nuevo modelo educativo, hacen viable plantear la cuestión.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo se pueden integrar las nuevas tecnologías y la lúdica al modelo educativo actual?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

✓ Impulsar estilos de vida saludables a partir de la integración de la lúdica y las TIC de forma responsable y controladas, en estudiantes de grado noveno de la institución educativa “Concejo de Sabaneta José María Ceballos Botero” del municipio de Sabaneta.

1.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Identificar las consecuencias educativas y de salud, que trae consigo el uso excesivo de dispositivos móviles está relacionado.
- ✓ Diseñar estrategias lúdicas que permitan integrar las TIC a la generación de estilos de vida saludables.
- ✓ Determinar los aportes que un estilo de vida saludable trae al mejoramiento de los hábitos de estudio.

1.4 Justificación

En cualquier contexto cultural, es necesario generar una estructura educativa que provea tanto a docentes, estudiantes y familias, la capacidad de ser entes transformadores de su contexto desde experiencias significativas, que a su vez doten de sentido y motivación para enfrentar las actividades diarias.

Por tal motivo, dicha transformación se debe realizar primero con los procesos de enseñanza y aprendizaje, en los que están inmersos los estudiantes y maestros, puesto que esto se convierte en el punto de partida desde el cual se forman los individuos y adquieren los elementos necesarios para interactuar con su contexto de forma crítica, reflexiva y productiva.

Para que esto sea posible, es necesario que las prácticas pedagógicas a partir de sus metodologías y estrategias se valgan de la lúdica como herramienta integradora, desde esta perspectiva es posible estructurar y aplicar actividades encaminadas al disfrute y el aprendizaje, partiendo de mecanismos sencillos mediante los cuales los estudiantes, puedan desarrollar la autonomía y el interés por la adquisición de conocimiento.

De igual manera, desde la lúdica no solo se impacta de manera positiva un área del conocimiento, esta permite la estructuración de prácticas pedagógicas que fomenten la interdisciplinariedad transversalizando diferentes conocimientos y permitiendo así una formación de tipo integral, donde además de procurar la motivación del estudiante por el aprendizaje, el docente evidencia como sus clases impactan el aula y fuera de ella, permitiendo la construcción de aprendizajes significativos en los estudiantes y el desarrollo de competencias no solo

académicas sino también de tipo laboral y ciudadanas, que le permitirán a este insertarse en la sociedad de forma más productiva aplicando sus conocimientos, imaginación y autonomía; todo ello fomentado en las clases, desde la lúdica.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Para la articulación de la intervención es necesario conocer como otras propuestas en la misma línea de investigación pueden aportar a la comprensión de la dimensión conceptual de esta, es así como se pudo tener un panorama general que pudiera relacionar el uso de las TIC y la lúdica como estrategia que favorece la motivación de los estudiantes y el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Serna (2016) en su trabajo de grado final de especialización “El uso adecuado de los dispositivos móviles, una propuesta lúdica para la prevención de dificultades visuales y auditivas”, Fundación Universitaria los Libertadores. Los dispositivos tecnológicos en el campo educativo presentan una dualidad, pues de un lado permiten el acceso a información de manera rápida y eficaz; mientras que de otro propician el mal uso de la información desde el plagio y la distracción con lo cual no solo se afecta el desempeño académico del estudiante sino también su sano desarrollo del tiempo libre, puesto que al estar conectados constantemente no realizan otras actividades que podrían mejorar su desarrollo físico y emocional.

Siguiendo con esta línea, y considerando que la intervención se vale de la lúdica y las TIC para minimizar el uso excesivo de dispositivos móviles e incentivar estilos de vida saludables, es prudente mencionar como para Agudelo, Sánchez y Vanegas (2015) “A través de la lúdica fomentar hábitos que conlleven al cuidado del entorno a partir de prácticas del reciclaje en el grado 8 de la institución educativa san Vicente Ferrer, del municipio de san Vicente Ferrer, Antioquia” (trabajo de grado final de especialización). Fundación Universitaria los Libertadores. la lúdica se considera algo fundamental en el proceso de enseñanza dado que fomenta la participación, la colectividad, el entrenamiento, creatividad, diversión, distracción y genera emociones como el disfrute el goce y además del conocimiento; es por esta razón que la presente intervención considero a la lúdica como un factor de sumo valor a la hora de mejorar una problemática pero no desde la sanción y la prohibición sino desde una estrategia que impactara lo actitudinal y emocional del estudiante y desde allí se promoviera la construcción de

aprendizajes, es por tanto que desde aquí se considera adecuado seguir a las autoras cuando estas consideran a la lúdica como una rama de la didáctica y cuyos propósitos sería la de generar intereses y motivaciones hacia el aprendizaje, en este caso en particular a la construcción de aprendizajes desde una perspectiva interdisciplinaria que redunde en una formación integral del estudiante.

Finalmente, y retomando las TIC en el ámbito educativo para S.B. Shinde (2020) *A new revolution in education. Studies in Indian Place Names. Vol-40-Issue-38--March-2020.* Considera que en estos momentos el mundo se está moviendo hacia los medios digitales y la información, por lo tanto, el uso de las TIC es muy importante en la educación, ideas con las que se concuerda en esta intervención; adicional a esto el autor sostiene que a pesar de los aspectos positivos el impacto de las TIC ha sido un poco reducido, es por esta razón que las propuestas orientadas a este aspecto cobran vigencia e importancia. Seguidamente el autor recalca como la adopción de las TIC en la educación tiene efectos positivos en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación, flexibilizando estrategias, eliminando barreras como las geográficas y propiciando la motivación, esta última es de gran importancia para la presente intervención.

Para Besoli y Chamarro (2018) en su investigación sobre “Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios”. *Revista de Psicología, Ciències de l’Educació i de l’Esport. No 36(1), Pág. 29-39.* El uso de estos dispositivos por parte de los adolescentes con el afán de explorar sus potencialidades sin ningún aprendizaje previo los puede llevar a situaciones inadecuadas para estos, tales como el malestar psicológico por su falta de madurez y habilidades para gestionar los autores, contenidos adultos que pueden llevar a actitudes y conductas inapropiadas. Es por esta razón que esto se constituye en un aspecto que requiere atención, en especial en el ámbito educativo por su alto nivel de repercusión en la sociedad.

En esta misma línea, Cerisola (2017) En su investigación “Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatra Panamá. N°46 (2) Pág. 126-13*”. Argumenta como es frecuente el uso excesivo de los dispositivos electrónicos en la edad escolar y que estos repercuten sobre la capacidad de concentración, rendimiento escolar y problemas de sueño. El autor profundiza mucho más, afirmando que algunos adolescentes que utilizan de

forma excesiva las redes sociales presentan síntomas de depresión, déficit de sueño, sobrepeso, aislamiento social o están expuestos a contenidos y contactos inapropiados o riesgosos con lo cual se compromete su privacidad de sus datos personales, esto puede acarrear muchas más dificultades. Es por esta razón que en este trabajo se puede relacionar de forma directa el uso inadecuado de los dispositivos electrónicos y las TIC con los estilos de vida saludable, en el sentido en que se comparte lo propuesto por el autor y se ve reflejado muchos de estos aspectos de manera directa en la población objeto de estudio.

Consecuentemente Cerisola continua mencionando que los niños y adolescentes que utilizan demasiado el internet pueden crear procesos de pensamiento rápidos y superficiales, empobreciendo la memoria, la capacidad de síntesis, aparición de somnolencia, dificultades de concentración y malos resultados académicos; esto se entrecruza de manera coherente con lo sugerido en esta propuesta, pues se habló de la necesidad de atención e interés para generar aprendizajes y con lo propuesto por este autor se sostiene que dicho uso excesivo dificulta este aspecto precisamente.

En Domínguez (2015) En su proyecto de investigación “La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada”. Menciona la importancia de la lúdica en la preparación para la vida, promoviendo el movimiento, la comunicación con el otro, cambia roles y muestra capacidades y debilidades de forma sana situando el juego algo fundamental para el desarrollo cognitivo, afectivo y social del individuo, de aquí radica su importancia. Complementando lo anterior Domínguez expresa que es fundamental que la educación se apoye en la lúdica como parte de la formación integral puesto que desde una perspectiva historia de desarrollo de la humanidad el juego siempre ha sido importante en el desarrollo del individuo y de la sociedad, produciendo según la autora, una disposición emocional de bienestar, placer y alegría pudiendo recordar con mayor claridad y precisión debido a la emoción que se produce y con lo cual se compromete la amígdala cerebral la cual está ligada a este proceso.

2.2 Marco teórico

2.2.1 Estilos de Vida Saludables

Para Velásquez (2013) hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

2.2.2 TIC

Según la UNESCO (2008), Los docentes necesitan estar preparados para empoderar a los estudiantes con las ventajas que les aportan las TIC. Escuelas y aulas ya sean presenciales o virtuales deben contar con docentes que posean las competencias y los recursos necesarios en materia de TIC y que puedan enseñar de manera eficaz las asignaturas exigidas, integrando al mismo tiempo en su enseñanza conceptos y habilidades de estas. Las simulaciones interactivas, los recursos educativos digitales y abiertos (REA), los instrumentos sofisticados de recolección y análisis de datos son algunos de los muchos recursos que permiten a los docentes ofrecer a sus estudiantes posibilidades, antes inimaginables, para asimilar conceptos. (p. 2)

Para Parra (2010) Los movimientos de emergencia, consolidación y desplazamiento de lugares de producción académica y discursiva sobre lo educativo y lo pedagógico en relación con las TIC, no se produjeron ocultamente. Al contrario, se materializaron y fueron visibles en la activa dinámica de los campos de producción académica y de las políticas educativas, agenciada por intelectuales, maestros, decretos, secretarías de educación, colegios, familias.

En tal sentido Belloni y Godoy (2008) exponen que *“para compreender as relações entre as TIC – entendidas como processos comunicacionais – e os processos educacionais (a que chamamos genericamente “educação”), é imprescindível aprender com os aprendentes, sujeitos dos processos de socialização, isto é, as crianças e adolescentes, simplesmente porque, para*

eles, nascidos nesta era da informática e das telecomunicações, as TIC são tão naturais quanto qualquer outro elemento de seu universo de socialização. Estão, portanto, mais aptos (que nós, adultos) a extrair delas o melhor e o pior para construir sua formação”. (p. 723)

De tal manera que debe entenderse que innegablemente la educación y las TIC, son dos elementos que deben coexistir en los procesos educativos

2.2.3 Lúdica

La lúdica como experiencia cultural es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica. Desde esta perspectiva, la lúdica está ligada a la cotidianidad, en especial a la búsqueda del sentido de la vida y a la creatividad humana. (Jiménez, 1998).

La lúdica ayuda al docente a dar respuesta a su responsabilidad social y a sus didácticas, a sortear los fracasos, la deserción estudiantil, los abismos generacionales, que generalmente existen, así como, las diferencias que generan a nivel práctico los encuentros.

Según Posada (2014) a comienzos del siglo XXI el paradigma es aprender a aprender en un clima de libertad, de múltiples miradas, de pluriinformación, de puertas abiertas a las propuestas. La lúdica abre un camino para un aprendizaje que mire hacia la alegría del conocer y de la experiencia cotidiana como fuente de ser y aprender, dar paso a los imaginarios para generar nuevas articulaciones de conceptos y por qué no, nuevas realidades que generen nuevos paradigmas.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

- **Enfoque:** Cualitativo enfocado hacia la obtención de información de los estudiantes objeto estudio y el análisis de bibliografía relacionada.
- **Tipo de investigación:** Se realizará una investigación de tipo descriptiva obtenida de la observación a la comunidad educativa objeto de estudio y de la bibliografía recogida sobre el enfoque investigativo propuesto para el PID, resaltando la importancia de establecer una relación entre las TIC y la lúdica que tenga impacto positivo en los estilos de vida de los estudiantes.

3.2 Línea de investigación institucional: Evaluación, Aprendizaje Y Docencia

Esta línea de investigación se centra en la elaboración de un PID, que contemple los tres ejes fundamentales investigativos, con el fin de obtener un proyecto de intervención que se enfoque en el estudio de los retos contemporáneos de la educación.

En esta investigación, se busca la participación completa y compleja de los esfuerzos institucionales para lograr una tarea acorde con las responsabilidades del docente y los educandos.

3.3 Población y muestra

La población objeto son cuarenta y cinco (45) estudiantes del grado noveno (9) de la Institución Educativa “Concejo de Sabaneta José María Ceballos Botero” Sabaneta/Antioquia, la cual cuenta con un solo grado de este curso.

Muestra: Se tomará una muestra de quince (15) estudiantes de grado noveno (9)

Muestreo: Muestreo por cuotas

La investigación se realiza con base en un muestreo por cuotas, pues se determina específicamente la muestra del estudio por medio de entrevistas e igualmente con el análisis bibliográfico se logra establecer la relación en torno a las Tic, la lúdica y los estilos de vida saludable.

3.4 Instrumentos de investigación

Entrevista: Se realizarán 3 tipos de entrevista, estructuradas de forma específica primeramente hacia a los directivos de la institución educativa, luego a los educadores y finalmente a los educandos.

Encuestas: Realizadas con base en las entrevistas, y dirigidas a los padres de familia.

Revisión Bibliográfica: Dirigida a discutir casos similares con base en el enfoque de la investigación.

4. Estrategia de intervención

4.1 Estrategia: Aprende a usar los dispositivos móviles

El celular se ha convertido en un enemigo de la educación, el principal distractor y la cantidad de tiempo usado en estos objetos, hacen que incluso sea peligroso para la salud física y mental de los educandos; sin embargo, los Smartphone pueden convertirse en un importante aliado para los educadores y para la actividad pedagógica, pues son herramientas tecnológicas de fácil manejo y acceso, que permiten mejorar la capacidad de autoeducación de los estudiantes.

4.2. Ruta de intervención

En la actualidad todos estamos acostumbrados a usar el teléfono móvil, si bien es cierto que, por desgracia, no siempre lo utilizamos adecuadamente tanto adultos como menores. La utilización del smartphone en el aula implica asumir grandes retos para interactuar con el contexto de forma crítica, reflexiva y productiva aprendiendo a estimular la interacción lógica con la lúdica para establecer mecanismos de interpretación a los retos de las TIC, con ello nuestros alumnos se estimulan con aplicaciones de uso común al alcance.

Esta propuesta se desarrolla con estudiantes de grado noveno de la institución educativa “Concejo de Sabaneta José María Ceballos Botero” del municipio de Sabaneta.

Al observar el desempeño de los estudiantes en su ciclo académico y biológico encontramos que estos presentan alteraciones en el sueño, alimentación y en su desarrollo físico y emocional, tienen mayores dificultades para construir aprendizajes, pues además de generar barreras, los estudiantes manifiestan una pérdida en la motivación por su proceso educativo; no ejercitan su memoria, su capacidad para buscar y clasificar información, la curiosidad, asombro y disfrute por el conocimiento

La aplicabilidad de la propuesta se establecerá en momentos de clase, ocasiones familiares, de ocio y actividad física y se evaluará a partir de la adaptación e implementación de herramientas informáticas de los dispositivos móviles.

Para el desarrollo de las actividades que fortalezcan el buen uso de los dispositivos electrónicos se debe disponer de los siguientes recursos: dispositivos electrónicos, internet, aplicaciones, plataformas, diseño de aplicaciones.

De esta manera las evidencias se obtienen en los laboratorios, en la aplicabilidad del conocimiento, con los resultados ponderados establecidos en las aplicaciones, en la observación del disfrute de la lúdica por el estudiante, en el interés demostrado por los alumnos en sus logros de acuerdo con la rúbrica y a través del aprendizaje adquirido por los mismos.

4.3. Plan de acción

Tabla 1 Actividades plan de acción

Título de la Propuesta	Adquiriendo estilos de vida saludable
Fechas	En el segundo periodo académico,
Objetivo: Grado	Adquirir conocimientos que promuevan la práctica de hábitos de vida saludables en estudiantes del grado noveno, integrando las Tic como un instrumento lúdico y dinamizador del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula.
Contenidos Pedagógicos y Didácticos:	Tema Hábitos de vida saludables <ul style="list-style-type: none"> • Salud (hábitos de descanso e higiene) • Alimentación equilibrada (características de una alimentación saludable)
Escenario:	Estructura de la secuencia didáctica: Fase inicial: Actividad de motivación Nombre de la actividad: la ruleta saludable. Objetivo: precisar conocimientos previos Tiempo: 5- 10 minutos. Recursos: una ruleta, estudiantes y docente.

Reglas de juego: permanecer en el círculo, esperar el turno y no responder las preguntas realizadas a sus compañeros.

Descripción: se les pide a los estudiantes hacer un círculo, dentro del círculo ubicamos una ruleta, dentro de esta encontramos 4 palabras, *hábitos de vida saludable en el centro*, y en los exteriores las palabras: *salud, actividad física y alimentación*. Cada participante se le asigna un turno para girar la ruleta, dependiendo de la palabra en que caiga la ruleta, se le hace la pregunta al participante con relación a esta, por ejemplo, si la ruleta deja de girar en la palabra *alimentación* se le pregunta ¿qué alimentos contribuyen a mantener una dieta saludable? Mencione 3, O si es en la palabra *salud* podríamos preguntar ¿por qué debemos dormir como mínimo 8 horas diarias? Y si la palabra es actividad física, se le podría pedir que mencione 3 actividades físicas que podemos realizar en la casa con facilidad etc.

Fase intermedia.

Al terminar la actividad de motivación, el docente se enfoca en la explicación de conceptos que promueven estilos de vida saludables como: la práctica de hábitos de descanso e higiene, actividad física y los parámetros a tener en cuenta para una alimentación equilibrada. Para esto, el docente se apoya de la plataforma *Playbrighter*, esta es una plataforma on line donde el estudiante puede jugar cuatro juegos tales como: Conspiracy (Conspiración), Billionaire (Billonario), Loine y Música basados en retos y misiones los cuales se pueden adaptar para la adquisición de conocimiento sobre estilos de vida saludables.

Fase final: los estudiantes en grupos de 5, debe documentar a través de un video como promover hábitos de vida saludables

	teniendo en cuenta aspectos como la salud, actividad física y la buena alimentación.
Mediación- Recursos:	Físicos (secuencias didácticas, cámara, computador, ruleta dispositivos digitales) Plataforma Playbrighter
Referencias Bibliográficas	https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/herramientas-gamificacion-educacion/ http://playbrighter.com/teachers/missions/9398/

Fuente: docentes investigadores

Recursos: Físicos (secuencias didácticas, cámara, computador, ruleta dispositivos digitales)

Plataforma Playbrighter,

Play Brighter es una plataforma en la que el docente podrá crear su propio entorno online de aprendizaje, personalizándola a los gustos y necesidades de los estudiantes. Además, podrá configurar el universo en el que los alumnos participarán, incluyendo la creación de las misiones y los puntos que asignan, retos o nuevos problemas.

Sitio principal herramienta TIC



Fuente: <http://playbrighter.com/>

4.4. Evaluación y/o seguimiento

Proponemos que se evalúe desde estrategias que fomenten la participación de los estudiantes en la valoración de sus logros como son: la auto evaluación y la coevaluación ya que fortalece el proceso de enseñanza aprendizaje partiendo de la reflexión y evaluación de sus dificultades y fortalezas.

Tabla 2 Rubrica Evaluacion

CRITERIO	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO	BAJO
Manejo de la herramienta informática.	Realiza en su totalidad la medición con la aplicación y la interpreta correctamente.	Realiza la mayor parte de la medición con la aplicación y la interpreta en su mayoría	Realiza las partes esenciales de la medición, pero no logra desarrollar la interpretación.	No reconoce la esencia de la aplicación ni su medición en forma autónoma.
Interpretación del juego	Realiza en su totalidad un análisis de las demandas de actividades deportivas culturales y artísticas, que promuevan un estilo de vida activo y saludable.	Realiza un análisis de las demandas de actividades deportivas culturales y artísticas, que promuevan un estilo de vida activo y saludable.	Realiza medianamente la demanda de actividades deportivas culturales y artísticas, que promueven estilos de vida saludable.	No cumple con la demanda de actividades deportivas culturales y artísticas que promuevan estilos de vida saludable y activos.
Actitudinal	Muestra actitud de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación.	Muestra casi siempre una actitud de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación.	Solo cuando se exige demuestra actitud de superación.	Muestra en pocas ocasiones una actitud de cambio, esfuerzo y superación.

Fuente: Docentes investigadores

5. Conclusiones y recomendaciones

Una vez estudiado el proceso pedagógico utilizado dentro de los planes área de la institución educativa y siendo más usual el programa catedrático tradicional se puede corroborar que el uso de tecnológicas de la información y la comunicación “TIC” es poco utilizado por los educadores, así mismo el uso de terminales móviles en los ambientes de clase es muy común en los estudiantes.

De igual manera, existe una difícil situación en torno a los estudiantes pues estos consideran que los educadores tienen una edad muy avanzada y que por esta razón no cuentan con las herramientas lúdicas y tecnológicas necesarias para elaborar un plan de enseñanza acorde con las necesidades y posibilidades que brinda la sociedad actual.

Por otra parte, los educadores consideran que el uso de dispositivos móviles debe ser controlado en las aulas de clase, pues se han convertido en distractores que dificultan el aprendizaje y la enseñanza.

Así mismo, se pueden hallar diversos factores patológicos en la muestra, de modo tal que se han presentado diversos casos de dolores de cabeza, dolencias en manos, muñecas y túnel del carpo, así como problemas de postura y diversos trastornos del sueño y alimento.

Es de anotar que todas estas patologías son correlacionables con problemas mucho más severos, como depresión, bulimia, anorexia, insomnio, entre otros, que podría ocasionar problemas en el rendimiento académico de los estudiantes.

Recomendaciones

Los estudiantes han presentado múltiples problemáticas en el desarrollo de la formulación de la propuesta, por esta razón se han podido formular diversas recomendaciones en torno a la labor educativa, de los padres de familia y los estudiantes, así:

- En cuanto a la labor educativa, educadores e instituciones deben propender por la tecnificación de la enseñanza y los ambientes educativos, la utilización de herramientas didácticas haría mucho más lúdica la actividad de clase. Así mismo, la integración de la investigación y las TIC desde casa coadyuvaría a mejorar el tiempo de uso de los dispositivos móviles.

- En cuanto a los padres de familia, es necesario que estos se integran mucho más a la labor educativa, apoyar la labor del aprendizaje desde casa y elaboración de proyectos y trabajos extras; de igual forma se sugiere la restricción del uso de terminales móviles hasta horas limitadas en la noche, evitando que se avance hasta altas horas de la noche, así mismo impulsar a los hijos a la práctica deportiva y la buena alimentación desde casa.

- Los estudiantes, deben delimitarse sus actividades tanto en el entorno educativo como en el entorno familiar, participar en actividades lúdicas, deportivas y artísticas, mejorar su alimentación y entender que es importante mantener un estilo de vida saludable para mejorar su desempeño académico y físico.

Finalmente, cuando se finalice el proyecto probablemente se amplificarán las recomendaciones y conclusiones y se tendrá mucho más claro el panorama respecto de las necesidades, actividades y propuestas de mejora que se deberán desarrollar en la institución educativa, con el fin de integrar la lúdica y las TIC, en torno a la generación de hábitos de vida saludable.

6. Referencias

- Agudelo, L. Sánchez, M. y Vanegas, M (2015) A través de la lúdica fomentar hábitos que conlleven al cuidado del entorno a partir de prácticas del reciclaje en el grado 8 de la institución educativa san Vicente Ferrer, del municipio de san Vicente Ferrer, Antioquia (trabajo de grado final de especialización). Fundación Universitaria los Libertadores.
- Aguiar, B. Velázquez, R. y Aguiar, J (2019) Innovación docente y empleo de las TIC en la Educación Superior. Revista ESPACIOS. Vol. 40. No 2.
- Belloni, Maria Luiza & Godoy Gomes, Nilza (2008) Infância, Mídias E Aprendizagem: Autodidaxia E Colaboração Educação & Sociedade, vol. 29, núm. 104, octubre, 2008, pp. 717-746 Centro de Estudos Educação e Sociedade Campinas, Brasil, tomado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87314209005>
- Besoli, G. Palomas, N. y Chamarro, A (2018) Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport. No 36(1), Pág. 29-39.
- Cerisola, A (2017) Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. Pediatra Panamá. N°46 (2) Pág. 126-13.
- Domínguez, C (2015) La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada. Colección Reportes Técnicos de Investigación. Serie ICESA, Vol. 27.
- Jiménez Carlos Alberto (1998) Pedagogía de la Creatividad y de la Lúdica. Colección mesa redonda. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2008). Estándares en Competencias TIC para docentes. Recuperado de: <http://eduteka.icesi.edu.co/pdfdir/UNESCOEstandaresDocentes.pdf>
- Parra Mosquera, Carlos Andrés Intersecciones entre las TIC, la educación y la pedagogía en Colombia: hacia una reconstrucción de múltiples miradas Nómadas (Col), núm. 33, octubre, 2010, pp. 215-225 Universidad Central Bogotá, Colombia

Posada González, Regis (2014) La lúdica como estrategia didáctica, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, D.C., tomado de:

<http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf>

Posligua, J. Chenche, W. y Vallejo, B (2017) Incidencia de las actividades lúdicas en el desarrollo del pensamiento creativo en estudiantes de educación general básica. Revista científica, dominio de las ciencias. Vol. 3. No. 3. Junio. Pág. 1020-1052.

Shinde S.B. (2020) ICT - A new revolution in education. Studies in Indian Place Names. Vol-40-Issue-38--March-2020.

Serna, C (2016) El uso adecuado de los dispositivos móviles, una propuesta lúdica para la prevención de dificultades visuales y auditivas (trabajo de grado final de especialización). Fundación Universitaria los Libertadores.

Velásquez Cortes (2013), Hábitos y estilos de vida saludable, tomada de:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

7. Anexos

Anexo A

Tabla 3 Actividades plan de acción

Título de la Propuesta	Combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música.
Fechas	Segundo período académico
Objetivo: Grado	Reconocer la importancia de actividades lúdicas, que ayuden en su desempeño físico, en su desarrollo motriz y aprender sobre independencia rítmica.
Contenidos Pedagógicos y Didácticos	Tema DANZA Y COREOGRAFÍA
Escenario:	<p>Estructura de la secuencia didáctica:</p> <p>Fase inicial: Se orienta al estudiante frente a la importancia de fortalecimiento del desarrollo motor a través de la danza</p> <p style="text-align: center;">Actividad de motivación</p> <p>Nombre de la actividad: Danza y coreografía</p> <p>Objetivo: Orientar al estudiante en el manejo de la aplicación Just Dance Now,</p> <p>Tiempo: 10 minutos.</p> <p>Recursos: Internet, PC o TV, Smarphone</p> <p>Reglas de juego: Seguir los pasos establecidos en la aplicación, el celular funciona como mando.</p> <p>Descripción:</p> <p>Inicia la aplicación Just Dance Now en tu teléfono.</p> <p>Seguir las instrucciones de la aplicación para escoger una canción y entra en una sala de baile.</p> <p>Sujetar el teléfono con la mano derecha e imitar a los bailarines de la pantalla.</p>

	Fase final: Los estudiantes graban sus momentos de danza y lo comparten a sus compañeros
Mediación- Recursos:	TV o PC, Internet, Smartphone, Apps Just Dace Now
Referencias Bibliográficas	Carrillo P, G. Expresión y apreciación artística. Ed Trillas https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm

Fuente: Docentes investigadores

Just Dance Now nos presenta una nueva forma de jugar a esta popular franquicia, en la que usaremos nuestro **móvil Android de mando** para bailar mientras seguimos en cualquier pantalla los pasos de las coreografías que realizarán los bailarines.

Imágenes Aplicación Just Dance



Fuente: <https://justdancenow.com/>

Anexo B

Tabla 4 Actividades plan de acción

Título de la Propuesta	Caminar como elemento de actividad aeróbica
Fechas	Tercer periodo académico
Objetivo: Grado	Aplicar conceptos básicos de preparación física encaminados a los estilos de vida saludable por medio de los tics. en estudiantes de grado noveno.
Contenidos Pedagógicos y Didácticos:	Tema Desarrollo Motor
Escenario:	<p>El caminar en forma aeróbica es un componente innato en nuestro cuerpo que se ha perdido por el uso excesivo de los dispositivos móviles pero que a su vez podemos tener la solución con aplicaciones que nos permiten desarrollar rutinas de ejercicio y balance adecuado de alimentación que serán factor fundamental en nuestro mejoramiento de estilos de vida, como ayuda didáctica o herramienta de apoyo a tareas de la lúdica en el contorno de ambientes de los escolares del grado noveno.</p> <p>Fase Inicio. Actividad. Descargar la aplicación Podómetro contador de pasos, contador de calorías una aplicación que es un medio digital que se puede instalar en nuestros celulares.</p>

Contador pasos



Fuente: Google Play

Una app que permite hacer seguimiento activo y diario a nuestras salidas de caminar en forma aeróbica con distancia y medición de calorías, además de hacer un seguimiento activo a nuestros avances que cada día en forma autónoma se logran, nos permite trazar objetivos de distancia tiempo en movimiento.

Para los alumnos del grado noveno será un medio de apoyo a la actividad de caminar ya que cada uno tendrá en forma personalizada sus avances que luego serán compartidos con el docente para hacer un seguimiento en forma general. Estos avances los harán llegar al docente a través del LMS establecido en la instrucción como: classroom, Edmodo, RedAlumnos Moodle, entre otros.

Fase central

Esta actividad tendrá como referencia la explicación del docente orientas a tener como objetivo el desarrollo de caminar en el trascurso de la semana varias secuencias y en las que utilizaran su app para medir la distancia, el tiempo y los logros alcanzados por ellos.

Este desarrollo será por muestras en donde se tomarán varios resultados de los participantes valorando su aporte en la

	<p>utilización de esta app, sus conclusiones como componentes de la experiencia.</p> <p>Fase final.</p> <p>Se valorará el proceso de los estudiantes con preguntas aleatorias que serán socializados por medio un conglomerado de respuestas aplicadas.</p> <p>Se mediarán los resultados de las personas con sus respectivas conclusiones, utilizando los medios tecnológicos como es la utilización de grupo del LMS es el acrónimo de Learning Management System (en español, sistema de gestión de aprendizaje), establecido</p> <p>Esto nos permitirá saber cómo esta estrategia hace parte del componente lúdico de los educandos además de mejorar su rendimiento académico en forma transversal en otros componentes ya que el alumno debe clasificar sus resultados y sus logros como propios de su desarrollo, aplicando medios tecnológicos y su vez disfrutando de actividades de factores de estilos de vida saludable.</p> <p>El estudiante recibirá estrellas, coronas y posiciones como elementos de valoración a sus logros alcanzados.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">    </div>
Mediación- Recursos:	<p>PC, Internet, Smartphone, Aplicación Podómetro, Contador de pasos, Contador de calorías Classroom, Moodle, Edmodo, RedAlumno</p>
Referencias Bibliográficas	<p>https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.pacer.androidapp&hl=es_CO</p>

Fuente: Docentes Investigadores

Anexo C Encuesta**IE CONCEJO DE SABANETA JOSÉ MARÍA CEBALLOS BOTERO**

Aprobada por la Resolución municipal No. 349 de octubre de 2011

Objetivo: Identificar las consecuencias educativas y de salud, que trae consigo el uso excesivo de dispositivos móviles.

1. ¿Usas de forma regular los dispositivos móviles para el aprendizaje?
2. ¿Qué herramientas informáticas utilizas de forma frecuente para el aprendizaje?
3. ¿Qué dispositivos utilizas con mayor regularidad?
4. ¿Cuántas horas le dedicas al uso de herramientas tecnológicas?
5. ¿Consideras que las herramientas TIC permiten alcanzar las metas y objetivos de manera más dinámica'?
6. ¿Consideras que utilizar herramientas TIC contribuyen al mejoramiento de su salud?
7. ¿Los juegos tecnológicos le ayudan a desarrollar nuevas habilidades?
8. ¿El uso excesivo de herramientas tecnológicas afectan su rendimiento académico?
9. ¿Crees que el uso excesivo de TIC ha alterado tus hábitos saludables?
10. ¿Piensas que los dispositivos móviles pueden afectar su interacción social?

Dirigido a: Padres de Familia