

*Universidad de Ciencias Pedagógicas
"Félix Varela"*



*FACULTAD :
Educación Infantil Asociada a la UNESCO
Departamento Educación Primaria*

Trabajo de Diploma

TÍTULO :

*Sistema de actividades extradocentes que contribuye a
la educación relacionada con el desarrollo físico
armónico de los escolares de 5. Grado.*

AUTOR :

Hansel Rodríguez Desada

TUTORA :

Lic. Yuniet Toledo

ASESORA :

Msc. Norma Fuentes

Curso 2011-2012

Año 55 de la Revolución





Al Dr. Honoris Causa: Samuel Joaquín Flores, por su guía y ejemplo.



A los niños del mundo.



A todo el claustro de profesores de la facultad de educación infantil que gracias a su entrega profesional es que he logrado realizar dicho trabajo.



A mi familia, mi mamá, mi esposa, mi hijo, en fin a todos.



En especial a mi padre.



Agradecimientos



A La Revolución cubana así como a sus líderes históricos por brindarme la oportunidad de cursar la enseñanza superior totalmente gratuita.



A todos los profesores del departamento de primaria, pues de una forma u otra han contribuido a mi formación integral como futuro profesional de la educación.



A la escuela primaria donde desarrollo mi práctica laboral así como a su director, por todas las facilidades prestadas.



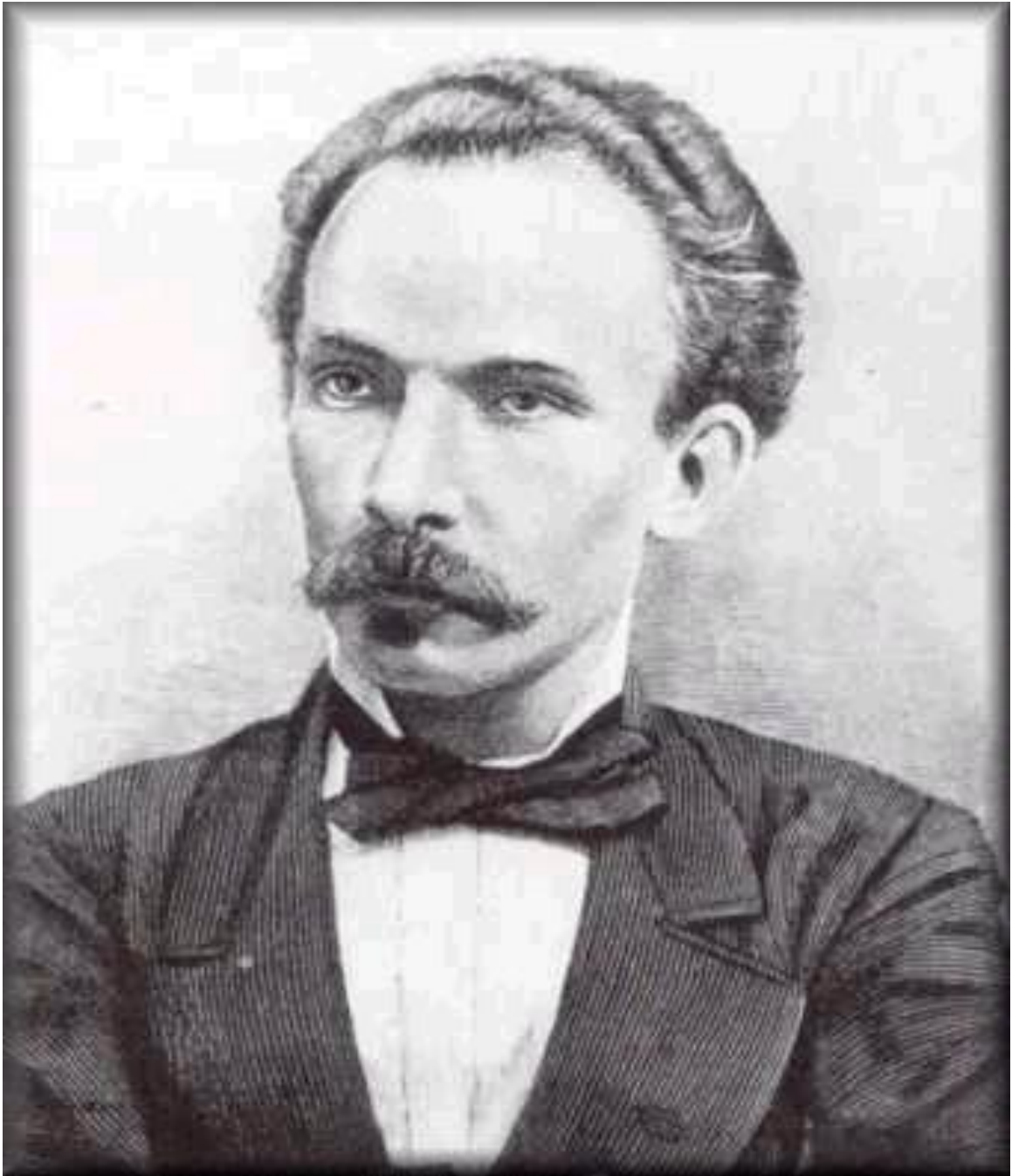
A mi tutora Yuniet Toledo por su ayuda brindada en la realización de esta investigación.



En especial a mi profesora, Msc. Norma Fuentes por su ayuda incondicional en el perfeccionamiento de esta investigación,



Pensamiento



*“A los niños, sobre todo, es preciso
robustecer el cuerpo a medida que se les
robustece el espíritu”*

José Martí



Sistema de actividades extradocentes que contribuyen al desarrollo físico armónico de los escolares del 5. Grado. Autor: Hansel Rodríguez Desada

Universidad de Ciencias Pedagógicas "Félix Varela". Este trabajo aborda un tema poco estudiado e investigado en la práctica educativa, pero este autor considera³ que juega un papel fundamental para lograr calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje y en la formación integral de la personalidad. Por lo que se declara el problema científico: ¿Cómo contribuir a un desarrollo físico armónico en los escolares del 5. Grado grupo C del la ENU Reinaldo Urquiza? y se determina el objetivo: Proponer un sistema de actividades extradocentes que contribuya a un desarrollo físico armónico en los escolares del 5. Grado. En la realización de esta investigación, se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos, así como de la estadística descriptiva la tabulación y la graficación. El sistema de actividades se caracteriza por relacionarse con los indicadores del desarrollo físico e integrarse a diversas actividades extradocentes. Finalmente se arribó entre otras conclusiones a que Los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan la contribución al desarrollo físico armónico en los escolares 5. Grado a través de actividades extradocentes se relacionan con aspectos generales de la promoción y educación para la salud y el desarrollo físico los cuales demuestran la necesidad de atender este aspecto para dar cumplimiento objetivos declarados en el Modelo de Escuela Primaria.

System of extra-teaching activities that they contribute to physical harmonious development of the students of the 5. Grade. Author: Hansel Rodríguez Desada University of Pedagogic Sciences Félix Varela. This work, discuss an ill-considered theme and investigated in educational practice, but this author considers that he plays a fundamental paper to achieve quality in the tuition process learning and in the integral formation of the personality. So that the scientific problem becomes manifest scientific problem: How contributing to a physical harmonious development in the students of the 5. Do I harrow group C of the ENU Reinaldo Urquiza? And the objective is determined: Proposing a system of extra-teaching activities that he contributes to a physical harmonious development in the students of the 5 Grade. In the realization of this investigation, theoretic methods, empiricists and mathematicians utilized themselves, thus I eat of descriptive statistics the tabulation and the grafication. The system of activities is characterized to relate with physical development's indicators and to integrate to various extra-teaching activities. Finally he came near among another conclusions to than theoretic basics – methodological that 5 hold the contribution to physical harmonious development in students. Grade through extra-teaching activities which relate with general appearances of promotion and education for health and the physical development they demonstrate the need to cater to this aspect to give fulfilments objectives declared in the Model of Elementary School.



Introducción	1
Desarrollo	7
 I Consideraciones generales del marco de referencia de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.	 7
1.1 Aproximación a los sustentos relacionados a la Promoción y Educación para la salud en la escuela primaria	7
1.2 Aspectos generales relacionados con el eje de sistemización determinado: el desarrollo físico armónico	11
 II- Recuperación del proceso vivido	18
2.1- Reconstrucción de la historia	18
 III- Propuesta generada por la determinación del marco teórico y la reconstrucción de la historia	25
3.1 Fundamentación de la propuesta	25
 IV Valoración de la propuesta por criterios de especialistas	34
 V Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso de sistemización	39
 Conclusiones	50
Recomendaciones	52
Referencias Bibliográficas	53
Bibliografía	54
Anexos	57



A nivel internacional, se ha divulgado el documento: "La promoción de la salud en un mundo globalizado", el cual establece las medidas, los compromisos y las políticas públicas saludables, basadas estas en un enfoque multisectorial y con ello mejorar la calidad de vida de la población mundial. Por ello el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Humano es estratégicamente importante para contribuir al desarrollo físico de las nuevas generaciones como un elemento importante de la calidad de vida.¹

Es así que, en Cuba se expresa entre otros aspectos de la política educacional lo siguiente:

❖ Continuar mejorando la atención integral de la salud de los escolares.²

De ahí que se ha definido la concepción de la Promoción y Educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación, desde las bases jurídicas hasta las pedagógicas. La base pedagógica es entendida a partir de los principios y concepciones teóricas fundamentales de la pedagogía en un enfoque educativo centrado en la creación de estilos de vida sanos, como por ejemplo para el logro de un desarrollo físico armónico.

Por lo que en el Modelo de Escuela Primaria se declara como objetivo del nivel:

❖ Manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas, recreativas y laborales que realiza, y estar consciente de su necesidad.

Estas razones y la experiencia desarrollada desde el primer año a partir de las asignaturas Bases del Desarrollo Físico e Higiene del Proceso Pedagógico e Introducción a la MIE, hacen que este autor seleccione como tema de su trabajo de diploma el desarrollo físico dado que el autor posee registros de su experiencia en su incursión en dicho tema. Su importancia radica en que promueve y educa en estilos de vida sanos que influyen positivamente en los indicadores del desarrollo físico. De igual modo, un adecuado nivel de desarrollo físico es un símbolo de fuerza y resistencia del organismo y de su adaptabilidad, además de ser un criterio objetivo de las medidas higiénicas puestas en prácticas, todo lo cual favorece el cumplimiento de los objetivos declarados en el Modelo de la Escuela Primaria y a contenidos universales que deben ser abordados en el currículo escolar en correspondencia con el Programa de Promoción y Educación para la salud Asimismo se corresponde

con uno de los proyectos de la UNESCO para este decenio como es la Promoción de Salud.

Durante la búsqueda de investigaciones referidas al tema se localizaron a nivel nacional estudios de crecimiento y desarrollo en 1972 y en 1982, los que aportaron las normas nacionales de crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes. Además este tema ha sido investigado por varios autores que han aportado fundamentos teóricos, como por ejemplo: Ferreiro Gravié Ramón (1982); García Batista Gilberto (2001) y Adolfinia Reyes María (2003) abordó: El desarrollo desarmónico de los pacientes que asisten a la consulta de psicología.

De lo anterior se infiere que el tema resulta complejo dada las disímiles conexiones en cuanto a su influencia en la calidad del aprendizaje y la promoción y educación de la salud escolar, así como la necesidad de efectuar investigaciones que contribuyan al enriquecimiento práctico y metodológico del tema, fundamentalmente desde el ámbito escolar. Por lo que se evidencia que existen otras líneas que son necesarias indagar como la que se manifiesta en el contexto de actuación de este estudiante en el ejercicio de su práctica laboral y especialmente en este curso en un grupo de 5. Grado de la ENU Reinaldo Urquiza, en Manicaragua.

A través de la observación participativa y el análisis de los expedientes acumulativos se identificaron peculiaridades en algunos aspectos de los indicadores morfofuncionales: (somatométrico, somatoscópico, fisiométrico) en dichos educandos, tales como:

- ❖ En el estado nutricional: se categorizan algunos en delgados y sobrepeso.
- ❖ En la forma de la columna vertebral: presentan Cifosis y Escoliosis.
- ❖ En las formas de las piernas: dos presentan Genu Valgum.
- ❖ En el arco plantar: tres con pie plano de 1. grado.
- ❖ Manifiestan incorrectos hábitos alimentarios.

Sin embargo en los documentos normativos se declaran aspectos que contribuyen al logro de un desarrollo físico armónico, aunque no explícitamente como por ejemplo en Promoción de la Salud en la Escuela Cubana se expresan como objetivos para la educación primaria demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de

los diferentes grupos básicos de alimentos y percibir los factores de riesgo que puedan promover enfermedades no transmisibles.

Además, en Educación para la Salud en la escuela se expresa: un epígrafe relacionado con la postura y la salud. De igual modo uno de los contenidos que se deben tratar en el currículo escolar es la educación nutricional, crecimiento y desarrollo del escolar cubano.

También en el Modelo de la Escuela Primaria se definen como objetivos:

- ❖ Cumplir con medidas de higiene y protección de su persona.
- ❖ Comprender aspectos básicos de la educación para la salud y la sexualidad, creando las bases para una conducta sexual responsable.

Al comparar el estado actual que presentan los escolares de 5. Grado con el estado deseado expresado anteriormente se determinaron varias contradicciones. De una de estas deviene la siguiente **situación problemática**:

Se manifiestan peculiaridades en los indicadores del desarrollo físico de los escolares de 5. Grado grupo C de la ENU Reinaldo Urquiza que no se corresponden totalmente con una adecuada educación para el logro de un desarrollo físico armónico.

La anterior situación problemática constituye el punto de partida que permite determinar el siguiente: **problema científico**:

- ¿Cómo contribuir a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico en los escolares del 5. grado grupo C de la ENU Reinaldo Urquiza?

Se considera como **objeto de investigación**: La Promoción y Educación para la salud.

Se determina como **objetivo**:

- Proponer un sistema de actividades extradocentes que contribuya a la educación relacionada con un desarrollo físico armónico en los escolares del 5. Grado.

Para organizar el quehacer investigativo se determinaron las siguientes **preguntas científicas**:

1- ¿Cuál es el marco de referencia que sustenta la contribución a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico a través de actividades extradocentes?

2- ¿Cuál es el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares 5. Grado?

3- ¿Qué sistema de actividades extradocentes concebir para contribuir a la educación relacionada con un desarrollo físico armónico en los escolares del 5. grado?

4- ¿Que criterios ofrecen los especialistas para el perfeccionamiento del sistema diseñado?

5- ¿Qué transformaciones se obtienen en la educación relacionada con un desarrollo físico armónico con la aplicación del sistema de actividades extradocentes en los escolares del 5. Grado?

En correspondencia con las preguntas anteriores se elaboraron las siguientes **tareas de la investigación:**

1- Determinación del marco de referencia que sustentan la contribución a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico a través de actividades extradocentes.

2- Diagnóstico del estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico en los escolares de 5. grado grupo C.

3- Sistematización de experiencias prácticas para diseñar un sistema de actividades extradocentes que contribuya a la educación relacionada con desarrollo físico armónico en los escolares del 5. grado grupo C.

4- Valoración de la propuesta por criterios de especialistas.

5- Descripción cualitativa de las transformaciones en cuanto a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares de 5. grado con la aplicación de la propuesta.

Después de referenciar aspectos teóricos acerca del desarrollo físico armónico y sus peculiaridades se determinó el **eje de sistematización** que se muestran en el Anexo 4.

Para el desarrollo de la investigación de una población de 66 escolares del 5. Grado pertenecientes a la ENU Reinaldo Urquiza del municipio de Manicaragua, se tomó una muestra de 20 escolares del 5. Grado, grupo C, la misma fue seleccionada a partir de un criterio no probabilístico intencional porque se corresponde con el contexto de actuación del autor, y manifiestan peculiaridades que no son totalmente coherentes con una adecuada educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

Por otra parte esta investigación se sustenta en el método dialéctico materialista porque constituye la base filosófica de la pedagogía cubana, unida

a los aportes de la concepción martiana, ejemplo: "A los niños, sobre todo, es preciso robustecer el cuerpo a medida que se les robustece el espíritu."

Además se utiliza un enfoque cualitativo desde el método de sistematización porque este trabajo constituye una síntesis de los estudios desarrollados por este autor para el cual asume la definición de Oscar Jara. Este propone cinco tiempos: 1- El punto de partida 2- Las preguntas iniciales 3- Recuperación del proceso vivido 4- La reflexión de fondos 5- Los puntos de llegada.

En la misma se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemático.

Métodos teóricos:

Análisis-Síntesis: Se utilizó en el estudio bibliográfico y para el procesamiento de la información teórica relacionada con la Promoción y Educación para la Salud y el desarrollo físico, la determinación de conclusiones y en el procesamiento de los resultados obtenidos, entre otros momentos.

Inducción-Deducción: Permite inferir las características del sistema de actividades a partir del marco de referencia elaborado.

Análisis-Histórico-Lógico: Se empleó para analizar en el devenir histórico de la escuela cubana la educación para la salud e investigaciones efectuadas relacionadas con el desarrollo físico.

Modelación: Se utilizó en la representación o modelo del sistema de actividades extradocentes.

Enfoque de sistema: Permite la confección del sistema de actividades extradocentes a partir de la utilización de cualidades tales como: componente, estructura, principio de jerarquía y relaciones funcionales de coordinación.

Métodos empíricos utilizados durante la experiencia.

Análisis de documentos: Posibilitó la revisión del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, Modelo de Escuela Primaria, y expediente acumulativo del escolar, para constatar cómo se proyecta la educación y atención al desarrollo físico armónico en los escolares de 5. Grado grupo C y cómo se registra el mismo respectivamente.

Entrevista a profundidad a la familia: con el objetivo de diagnosticar el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

Observación participante a los escolares del segundo ciclo: con el objetivo de diagnosticar el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico.

Observación participante a los escolares de 5.º C: con el objetivo de diagnosticar el estado actual del indicador somatoscópico.

Medición de la frecuencia respiratoria y el pulso de los escolares: para diagnosticar el estado actual del indicador fisiométrico.

Medición de talla y peso actual de los escolares: con el objetivo de diagnosticar el estado actual del indicador somatométrico.

Datos fotográficos: que muestran trastornos en los indicadores del desarrollo físico (somatoscópico y somatométrico).

Método matemático.

Análisis porcentual: Para la determinación de los datos cuantitativos obtenidos en los diferentes momentos de la investigación. Asimismo se utilizaron operaciones básicas de la Estadística como la tabulación para ilustrar los datos cuantitativos obtenidos.

La novedad científica: Radica en un sistema de actividades extradocentes que se pueden instrumentar en el horario de recreo, tiempo de máquina y actividades deportivas que favorecen al cumplimiento del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, porque se relaciona con el crecimiento y desarrollo del escolar. Además logra un trabajo de colaboración entre la escuela y la familia para atender el momento evolutivo en que se encuentran estos escolares lo que ayuda a la adquisición de una educación y cultura de salud según lo establece el Modelo de la Escuela Primaria

Aporte práctico se haya en que sistematiza aspectos prácticos que perfeccionan la caracterización del escolar y la atención a la educación relacionada con desarrollo físico armónico de los mismos, así como, proporciona información ampliada para los escolares, la familia u otros agentes educativos en forma de plegable.

Finalmente el trabajo de diploma se estructuró en:

Introducción: se dedica a presentar la justificación del problema, expone los elementos del diseño teórico metodológico, entre otros aspectos, que guían al lector en los referentes básicos de la investigación. El desarrollo está conformado por dos capítulos, el primero abórdale marco teórico referencial, estructurado este en dos epígrafes: La Promoción y Educación para la salud y el desarrollo físico armónico en los escolares de 5.º Grado grupo C. que registra el contexto teórico del eje de sistematización y las preguntas iniciales trazadas. El segundo refiere la recuperación del proceso vivido y la modelación del

sistema de actividades extradocentes, la valoración del criterio de especialistas y la descripción e interpretación crítica del proceso de aplicación del mismo, entre otros, aspectos. En las páginas finales se expresan los puntos de llegada al formular las conclusiones y recomendaciones.

Además las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos que complementan los análisis efectuados.



I Consideraciones generales del marco de referencia de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

1.1 Aproximación a los sustentos relacionados a la Promoción y Educación para la salud en la escuela primaria.

A partir de la experiencia obtenida durante los diferentes momentos vividos como por ejemplo, la elaboración del trabajo extracurricular y trabajo de curso, así como de la participación en tres Forum estudiantiles, entre otros, este autor fue registrando y perfeccionando el contexto teórico general que sustenta la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

Es así que, desde un análisis histórico se evidencia que en la Historia de la Educación en Cuba, en la tradición del pensamiento pedagógico, se acumulan ideas valiosas de José Martí acerca de la educación para la salud. Posteriormente se registra la existencia de una asignatura llamada Educación para la Salud que se impartió en la Educación Primaria, General Básica, así como en las Escuelas Normales para Maestros.

Así se concibió que la educación pudiera prever los problemas fundamentales de la vida del hombre y por tanto tener como base un conjunto de saberes esenciales para lograr un desarrollo físico adecuado. En resumen, el Ministerio de Educación antes del triunfo de la Revolución, mostró una incipiente preocupación por la salud escolar e intentó incluir el tema de salud a pesar de que no todos los niños en edad escolar tenían acceso a las instituciones dado que el analfabetismo afectaba a un porcentaje elevado de la población.

Después del triunfo revolucionario, con el acceso de todo el pueblo a la educación, se fue consolidando el propósito de una educación para la salud.

De hecho, la Educación y la Salud constituyen dos esferas sociales claramente diferenciadas e íntimamente relacionadas en las que se hace imprescindible integrar acciones en la dinámica escolar y considerar al educando como sujeto protagónico de sus respectivas influencias.

La Educación en su sentido amplio se define como el "conjunto de influencias que ejerce toda la sociedad en el individuo". Es un fenómeno social históricamente condicionado y de marcado carácter clasista, mediante el cual se garantiza la transmisión de experiencias de una generación a otra. Entre esas influencias y experiencias se encuentran las relacionadas con la conservación de la vida y el desarrollo de la salud.

Por ejemplo, V. I. Lenin definió a la educación como una categoría general y eterna que constituye parte inherente de la sociedad desde el momento en que surge y resulta, a su vez, esencial en el desarrollo sucesivo de la sociedad, sin educación no se concibe el progreso histórico – social.

Por otra parte en el Informe al Primer Congreso del PCC, Fidel explica que el perfeccionamiento de la educación que se realice ha de adecuar la educación a la sociedad que se construye, lo que significa "... proporcionar a las nuevas generaciones la adecuada formación en los aspectos político, laboral, intelectual, científico, técnico, físico, moral, estético, político – laboral y patriótico – militar, a la par de una preparación profesional."

Además en 1977, Gaspar Jorge García Galló expresó: "... cuando nosotros hablamos de educación, tenemos que hacerlo en el sentido más amplio de la formación de actitudes, de la asimilación de conocimientos y de todo lo que constituye la vida del ser humano... educación multilateral que abarque todas las esferas de la vida del ser hombre... física, intelectual y moral"

Actualmente, la salud forma parte imprescindible de la vida del hombre, es su bienestar físico, psíquico y social. En este espacio es imprescindible aclarar ¿qué se entiende por Salud? La OMS la define como un "... estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad." Definición que este autor asume por ser coherente con el que se expresa en los documentos de la educación primaria.

Expertos de la OPS/OMS han definido a la salud como "... el resultado de la relación que se da en una sociedad entre los procesos biológicos, ecológicos, culturales y económico-sociales. Como producto social, depende de las acciones que realizan los actores sociales y políticos que intervienen sobre las condiciones de vida de las poblaciones." ³

Otros autores la definen como: "la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente, desde esta perspectiva, la salud es un recurso para la vida diaria y no el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas." Es el equilibrio entre el estado físico, el psíquico y el social, resultado de los procesos sociales y políticos que se logra con la participación de todos los sectores, trasciende el marco del sector salud lo que significa compartir responsabilidades y potenciar la participación y capacidad de decisión en todas las etapas del proceso de mejoramiento del nivel de vida.

De modo que la educación para la salud consiste en ampliar los conocimientos y desarrollar habilidades relacionadas con la prevención de enfermedades, de manera que se formen en los educandos una cultura que les permitan responsabilizarse con su salud y con la de los que lo rodean. Otros autores la definen como: las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente con vista a facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada, están estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud". Este autor se afila a este último porque está relacionada con el proceso pedagógico.

De igual modo, es necesario referenciar que la Promoción de salud que constituye las acciones capaces de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.⁴

En síntesis la promoción y educación para la salud permiten ofrecer los conocimientos necesarios para que el hombre mantenga una actitud adecuada ante los problemas de salud y el desarrollo de hábitos higiénicos correctos, por tanto forma parte del proceso educativo que realiza la escuela. Esta debe ser una actividad organizada, planificada y con objetivos bien definidos que precisan de la dirección del maestro puesto que el MINED integra al currículo de cada enseñanza la Promoción y Educación para la salud, como uno de los aspectos que se incluyen en la Estrategia Curricular de Educación Ambiental para el desarrollo sostenible.

Este autor también considera importante la definición de estilos de vida que no es más que un patrón de elección comportamental construido a partir de las alternativas que están disponibles a las personas de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos sobre otros, socialmente condicionado, culturalmente determinado y económicamente limitado.

Es por ello que desde la escuela se debe irradiar hacia la comunidad acciones educativas con el objetivo de lograr una efectiva participación comunitaria en el desarrollo de estrategias que posibiliten la solución de problemas y elevar los niveles de salud en los escolares. Dado que lograr mantener en los escolares

un estado de salud adecuado es una tarea de gran responsabilidad que requiere que el trabajo se oriente en tres direcciones fundamentales: la preventiva, la curativa y la educativa.

Este autor opina que para dar cumplimiento a la dirección educativa especialmente en lo relacionado con el desarrollo físico armónico es imprescindible tomar en consideración los presupuestos siguientes:

- Nutrición y alimentación

La nutrición es la combinación de procesos por los cuales el organismo recibe y usa los nutrientes (compuestos orgánicos o inorgánicos contenidos en los alimentos) necesarios para el mantenimiento de sus funciones, la obtención de energía, el crecimiento y la regeneración de sus tejidos. En esta importante función constituye un factor fundamental los hábitos alimentarios, determinados por los conocimientos nutricionales, las costumbres, la cultura alimentaria, la familia y la población en general y que conforman la predilección de determinados alimentos así como la manera de prepararlos, combinarlos, servirlos y consumirlos. No siempre estos hábitos conllevan a una alimentación saludable.

La alimentación es una decisión vital por su influencia en las condiciones óptimas de salud y bienestar, por lo que comer no solo es un placer, principalmente es satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas. Es importante por lo tanto, elevar los conocimientos que tienen la población, la escuela y cada educando en general acerca de la alimentación y la nutrición para poder contribuir a las buenas conductas alimentarias.

Por ello los alimentos han sido clasificados teniendo en cuenta distintos criterios. Según el nutriente que predomina, existen varios grupos básicos de alimentos, clasificación que se resume en el cuadro siguiente:

Grupos básicos de alimentos

Tipo de nutriente	Características	Alimentos que lo contienen
Proteínas	- Molécula compleja, compuesta por aminoácidos. Constituyentes esenciales de la célula.	- Leches y sus derivados, carnes rojas y blancas, huevo, leguminosas y cereales.
Lípidos (grasa)	- Comprenden los triglicéridos, los fosfolípidos y los esteroides. Son fuentes de energía.	- Aceites, mantequilla, mayonesa, manteca, semillas (maní almendra y girasol).
Carbohidratos	- Compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Asegura la utilización eficiente de proteínas y grasas.	- Cereales, verduras, frutas, hortalizas, viandas.
Vitaminas	- Compuestos orgánicos necesarios al organismo en pequeñas cantidades. Sustancias reguladoras del metabolismo y favorecen las respuestas inmunológicas.	- Frutas hortalizas, carnes, viandas, leche.
Minerales	- Compuestos químicos inorgánicos necesarios al organismo en pequeñas cantidades. Contribuye a la formación de tejidos.	- Frutas, hortalizas y algunos alimentos de origen animal.

Durante la etapa prenatal, los requerimientos nutricionales se satisfacen a través de la alimentación de la madre, en el periodo neonatal y durante los primeros 6 meses de vida estos dependen de la lactancia; en toda esta etapa la madre debe ingerir grande cantidad de calorías, principalmente durante la lactancia con alimentos tales como: leche, carne huevo, cereales, hortalizas y frutas. Por lo cual la alimentación adecuada es indispensable para la vida. La

dieta que se ingiere diariamente debe ser balanceada, que aporte todos los compuestos necesarios para el crecimiento y el desarrollo normal de todos los sistemas de órganos, son los alimentos los que proporcionan los elementos necesarios para la formación de huesos y dientes, para el desarrollo muscular, para la síntesis de compuestos necesarios al organismo como las hormonas, las enzimas, los neurotransmisores; son los nutrientes como los carbohidratos y las grasas los que liberan la energía metabólica que el organismo humano utiliza en la realización de todas sus funciones como la contracción de músculos que permite la locomoción y otros movimientos.

En síntesis, la cantidad y adecuada selección de los alimentos que se ingieren debe estar acorde con la edad, la talla y la actividad que realicen. Es decir influye en el indicador somatométrico y a criterio del autor es fundamental para contribuir a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

Además, las condiciones higiénicas de los alimentos deben ser óptimas para que no constituyan un medio de transmisión de enfermedades, por lo que es necesario:



Hervir el agua.



Lavar bien las verduras y los vegetales que se ingieren crudos.



Cocinar bien las carnes.



Lavarse las manos antes de manipular los alimentos y antes de ingerirlos.



Refrigerar los alimentos cocinados que no vayan a ser consumidos de inmediato para evitar su descomposición



Tapar los alimentos para evitar que los insectos caminen sobre ellos o que el polvo caiga sobre estos.

También se puede afirmar que la práctica de ejercicios físicos y el deporte deben constituir aspectos esenciales en la Promoción y Educación para la salud porque son beneficiosos para el organismo humano, ya que estimula el funcionamiento cardiovascular, en relación con esto aumenta la frecuencia de contracciones cardíacas lo que favorece la irrigación sanguínea a todos los tejidos y el retorno de la sangre al corazón que depende de las contracciones de los músculos de las extremidades inferiores, igualmente aumenta la frecuencia de la ventilación.

Así los movimientos ventilatorios son más amplios y profundos y aumenta la capacidad de la caja torácica lo que posibilita que la cantidad de aire que se inspira sea mayor y llegue más cantidad de oxígeno a los tejidos, contribuyen a

mantener el peso adecuado y a evitar la obesidad, de igual modo son necesarios para el funcionamiento óptimo del sistema nervioso, porque el cambio de actividades es importante para la recuperación del cansancio, permite combatir la ansiedad y la depresión y así poder lograr una estabilidad emocional.

Dichos aspectos son importantes para el buen desarrollo del sistema osteomuscular, ya que fortalece los huesos al incrementar su contenido de minerales, reducen, por tanto, el riesgo de padecer osteoporosis. En síntesis favorecen el adecuado comportamiento de los indicadores fisiométricos y somatoscópico y constituyen aspectos necesarios a tomar en consideración si de educación para un desarrollo físico armónico se trata.

También otros aspectos de gran interés que están relacionado con el indicador somatoscópico son por ejemplo, mantener una buena postura, al estar de pie, cuando se está sentado y durante la marcha, porque ello incrementa la capacidad y el crecimiento muscular lo cual contribuye a un buen índice del mismo. Por ejemplo:

Una postura correcta cuando se está de pie se consigue cuando:

-  Se tiene una naturalidad.
-  La vista se dirige al frente.
-  Los hombros están bajos.
-  El tórax prominente y el abdomen plano.

Una postura correcta cuando se esta sentado se consigue cuando:

-  Los pies descansan en el piso.
-  Las rodillas deben quedar a la misma altura que el asiento.
-  El tronco debe estar erguido.
-  Se debe sentarse bien atrás en el asiento.

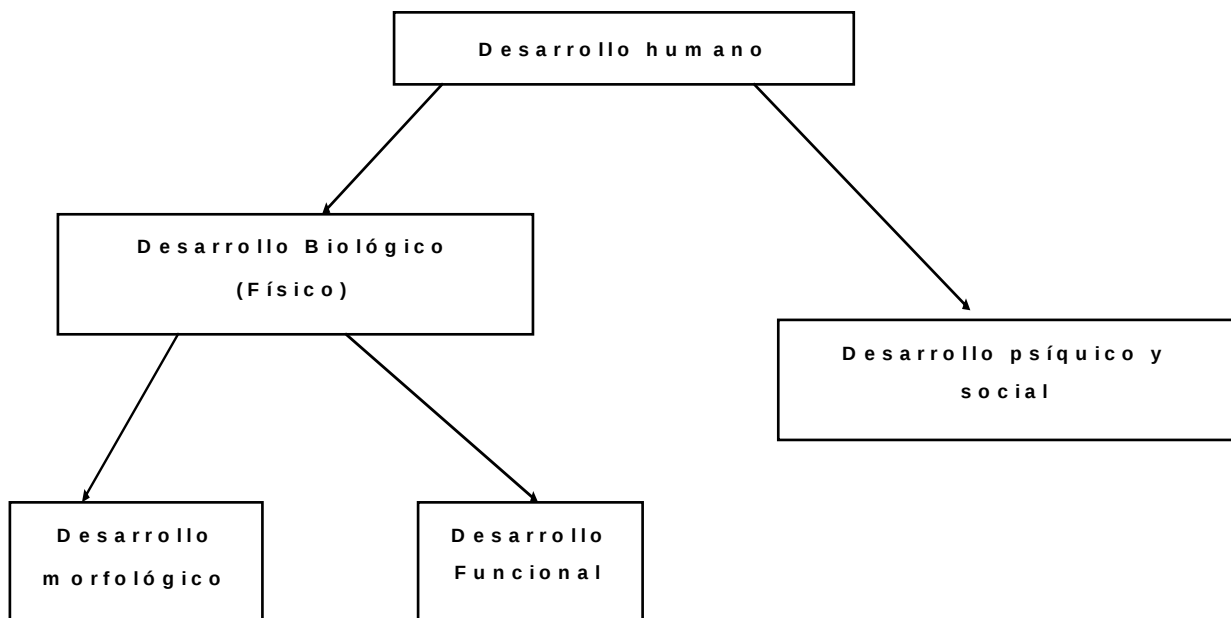
Lo anteriormente expresado se puede observar en el **anexo 1** y es de significativa importancia para lograr un nivel de desarrollo físico armónico, aspectos que se desarrollará en el epígrafe siguiente.

1.2 Aspectos generales relacionados con el eje de sistematización determinado: el desarrollo físico armónico.

El desarrollo humano es la transformación gradual, ordenada y continua del ser humano, no solo como organismo, sino también como personalidad como ser consciente y social, expresado en diferentes formas: morfológica, fisiológica, bioquímica y psicosocial, lo implica toda una serie de cambios cuantitativos y cualitativos que se caracterizan por ser progresivos, irreversibles, irrepetibles de complicación creciente, multifacéticos e integrales, desde el momento de la concepción hasta la muerte .

En comparación con el desarrollo de otras formas vivientes, que pueden incluso tener un ciclo de vida de más años, el desarrollo humano es más rico por su contenido y más prolongado en el tiempo, ya que cuando se alcanza la madurez física continúa el desarrollo psicosocial del individuo .

Es un proceso que pasa por una serie de fases, cada una de las cuales se caracteriza por determinados rasgos del desarrollo físico, psíquico y social y por las peculiaridades del vínculo de ellos entre sí, y como un todo con el ambiente circundante como se muestra en el siguiente cuadro :



Es necesario significar que el desarrollo físico forma parte del desarrollo humano. Algunos especialistas lo definen como el conjunto de modificaciones o transformaciones mediante las cuales el organismo humano alcanza progresivamente la madurez .

El desarrollo físico de los niños y niñas obedecen a leyes biológicas y reflejan las regularidades generales del crecimiento y desarrollo, además, está en dependencia de las condiciones sociales en general, y de las condiciones específicas de vida en particular.

Lo distinguen dos procesos el de crecimiento y el de desarrollo. Los términos de crecimiento y desarrollo, hoy día están ampliamente aceptados para designar el conjunto de procesos que causan los cambios y transformaciones estrechamente vinculadas a las formas y funciones de todos los tejidos del cuerpo, este término también incluye las crecientes capacidades y adaptaciones adquiridas en el proceso hacia la madurez, no se debe olvidar que en ocasiones hay fases de crecimiento rápido con poca diferenciación funcional y a veces ocurre un desarrollo con poco aumento de tamaño y tiene lugar en el organismo humano desde el mismo momento de la concepción.

El crecimiento es el aumento de las dimensiones de la masa corporal con carácter cuantitativo que se mide en función de libras, kilogramos, pulgadas, centímetros, etc.

El término desarrollo conduce a la comprensión de un proceso de maduración progresiva de las estructuras y funciones asociadas con el cambio en tamaño.

Por otra parte el niño crece hasta que se manifiesta plenamente en él la información contenida en sus genes, crece de una forma compleja, pero crece regularmente, continuamente. La interpretación o el criterio erróneo de la existencia de frases en las que no hay crecimientos, proviene del hecho cierto e incuestionable de la disminución en la velocidad de crecimiento en determinado momento, es decir, en la ganancia en peso o en talla por mes o por año y esto da idea de una detención del crecimiento.

Desde la concepción hasta la madurez el crecimiento se mantiene, solo varían las velocidades. El ser humano no crece al mismo ritmo en la etapa prenatal que en la posnatal, incluso dentro de estas etapas se observan variaciones intrínsecas en los ritmos de crecimiento. Lo cual se muestra en el **anexo 2**.

Si se analiza la curva de velocidad, se constatará cómo esta, rápida en los primeros meses de vida comienza a disminuir progresivamente pues los incrementos anuales comienzan a ser cada vez menores; aunque después se nota un incremento notable alrededor de los 11 años con un incremento máximo a los 14, que después desciende bruscamente. Esta etapa de gran velocidad sucede en la adolescencia, pero no llega a ser de la magnitud de los primeros momentos de la vida extrauterina.

Otros especialistas definen como desarrollo físico, el complejo sistema de indicadores morfológicos y funcionales que caracteriza la actividad vital del hombre en un plano biológico.

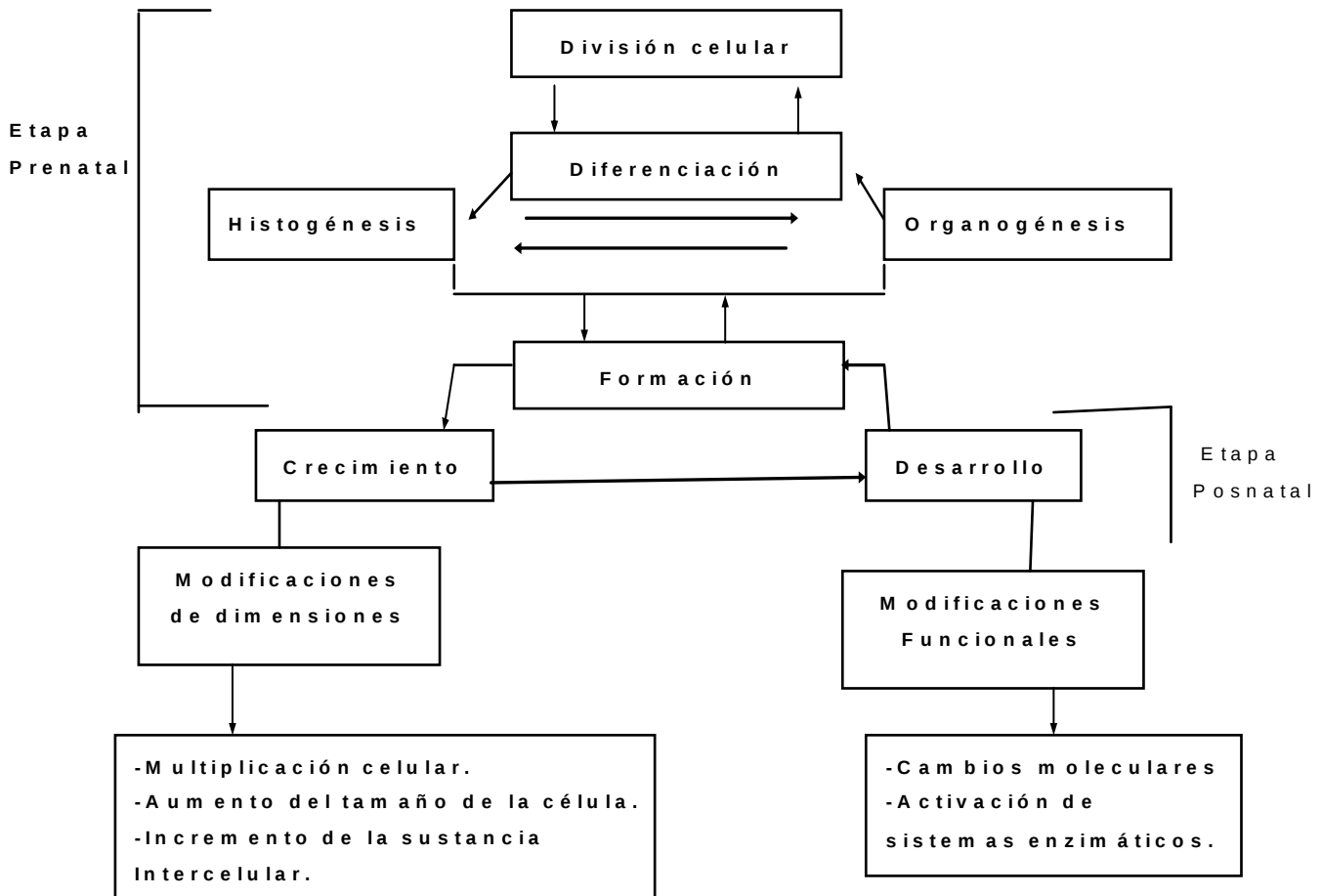
Desde la concepción del Dr. Gilberto García Batista se describe como desarrollo físico: proceso complejo que incluye cambios morfofuncionales y bioquímicos de diferentes órganos y sistemas en íntima relación con el medio ambiente. Definición que asume el autor de esta investigación.

El desarrollo físico o biológico alude tanto al proceso de formación y de maduración biológica del organismo, como al nivel de maduración logrado en cada etapa, período o estadio del desarrollo humano.

En la actualidad el desarrollo físico del individuo abarca no solo la totalidad de sus dimensiones corporales o antropométricas, y su composición corporal, sino los más diversos indicadores funcionales y bioquímicos del organismo, así como su nivel de desarrollo biológico. De esta forma el desarrollo físico abarca en su totalidad todos los indicadores de la naturaleza morfológica y funcional que reflejan el proceso de maduración del organismo.

El desarrollo físico es un proceso complejo en el cual los cambios y el aumento en dimensión se llevan a cabo armónicamente, interrelacionándose entre sí los diferentes órganos y sistemas y en íntima relación con el ambiente. Este proceso es el resultado de la actividad vital de células individuales, que actúan independientemente y de modo especializado y a la vez de maneja interrelacionada por grupos de células y de grupos entre sí, durante un tiempo determinado del ciclo vital del hombre. El mismo está dividido por etapas como lo muestra en el siguiente cuadro.

Procesos del Desarrollo Físico



El desarrollo físico de los niños y niñas obedece a leyes biológicas, pero está en dependencia de las condiciones sociales, en general y de las condiciones específicas de la vida particular. Algunas características tienen gran influencia genética en su manifestación, otras están muy influidas por las condiciones ambientales, ninguna resulta de acciones por separado, es decir, la acción ambiental y la genética sino de la interacción de ambos factores, ni los genes ni el ambiente existen separadamente en lo que concierne el desarrollo del organismo. Estas entidades están constantemente en relación recíproca, ni los genes ni el ambiente por sí solos pueden condicionar el desarrollo, la interacción de ambos es indispensable. Ellos son los factores que influyen en el desarrollo físico en diferentes etapas, estos son:

En la etapa prenatal, los factores que inciden sobre el desarrollo intrauterino pueden ser entre otros los siguientes: edad de la madre, gestaciones anteriores, trastornos funcionales de la madre, su sensibilidad, régimen alimentario, infecciones, medicamentos, agentes físicos y factores emotivos. Referencias acerca de esta etapa se pueden observar en el **anexo 3**.

En la etapa postnatal, al igual que en la prenatal, mientras más joven es el organismo, más posibilidades tiene de verse afectado por las condiciones desfavorables. El niño se desarrolla en un ambiente que actúa directamente sobre él y en muchas ocasiones tiene que valerse de sus propios medios de defensa para hacerle frente a las agresiones ambientales que lo rodean constantemente, que inciden en: las enfermedades, la nutrición, también es muy importante la atención que se le brinde al niño, su cuidado. Otros elementos se conjugan para propiciar o entorpecer el crecimiento y desarrollo del niño, entre ellos la educación de los padres, la cantidad de miembros de la familia, la práctica sistemática de ejercicios físicos, las condiciones higiénicas, etc.

Las regularidades del desarrollo físico son:

🇨🇺 Mientras más joven sea el organismo infantil, tanto más intensos son sus procesos de crecimiento y desarrollo.

🇨🇺 Mientras más joven sea el organismo, más posibilidades tiene de verse afectado por las agresiones de tipo ambiental.

🇨🇺 En todo momento el proceso de crecimiento y desarrollo está influido por factores exógenos y endógenos y su mutua relación.

🇨🇺 El organismo tiene tendencia a recuperar lo perdido y reanudar la trayectoria prevista para su crecimiento y desarrollo.

🇨🇺 Los procesos de crecimiento y desarrollo se llevan a cabo irregularmente. A cada edad le son propias determinadas peculiaridades anatómicas y fisiológicas. El desarrollo físico reajusta a un patrón semejante en todos los niños.

🇨🇺 En el transcurso del proceso de crecimiento y desarrollo se manifiestan diferencias entre los sexos.

🇨🇺 Las niñas culminan el proceso de crecimiento más rápido que los niños.

🇨🇺 Cada estructura corporal posee su propio ritmo de crecimiento y desarrollo.

🇨🇺 Existen diferencias individuales en la velocidad y ritmo de crecimiento y desarrollo.

🇨🇺 Los factores de riesgo son capaces de desviar transitoria o definitivamente el patrón normal de crecimiento y desarrollo.

🇨🇺 Los ritmos relativos de desarrollo físico de los individuos tienden a permanecer constantes desde la concepción hasta la madurez.

🇨🇺 Los procesos del desarrollo físico siguen una orientación céfalo caudal y proximodistal.

El organismo del niño se diferencia fundamentalmente del adulto entre otras cuestiones por:

1. Las características morfológicas funcionales de cada órgano por separado y de los sistemas de órganos en su conjunto.
2. El organismo infantil se encuentra en estado ininterrumpido de crecimiento y desarrollo.
3. Presenta una capacidad propia – específica según la edad de reaccionar frente a los estímulos del medio y, con ello, un poder de adaptación acorde con el nivel alcanzado.

Los cambios cuantitativos se incrementan paulatinamente y sientan las bases que permiten, en un momento determinado, el paso a una nueva cualidad. En esto radica la unidad e interrelación dialéctica entre el crecimiento y desarrollo. Los indicadores a tener en cuenta para la valoración del desarrollo físico de niños y niñas son: somatoscópicos, somatométricos y fisiométricos:



Somatoscópicos: Se pueden determinar por medio de la observación ejemplo forma del pie, forma de la caja torácica, pliegue graso, desarrollo sexual, entre otros.



Somatométricos: son las dimensiones del cuerpo que son obtenidas cualitativamente, mediante mediciones. Entre ellas tenemos la estatura el peso, la circunferencia torácica y cefálica. La relación entre la estatura y la edad puede utilizarse como un indicador de estado nutricional del organismo.



Fisiométrico: mide la capacidad vital, la fuerza y la resistencia muscular (ritmo cardíaco, respiración.)

De ahí que se asuma que el desarrollo físico armónico es aquel en que el peso la estatura y otros indicadores somatométricos tiene un equilibrio tal que los percentiles no se separan en más de cuatro intervalos y no hay afectaciones significativas en indicadores somatoscópicos o fisiométricos, o el estado de salud no indique secuelas que afecten estos indicadores. Esta definición constituye esencial para el desarrollo de esta investigación.

En resumen, este investigador lo asume como eje de sistematización dado que se implica en la valoración del desarrollo físico de los escolares y su educación desde la perspectiva de sus indicadores contribuye un desarrollo físico armónico, máxima aspiración del estado cubano para su población infantil por lo que se consideran en la modelación de la propuesta que más adelante se explicita. Referencias, ver **anexo 4**.

Finalmente, este autor considera que el maestro debe saber valorar el desarrollo físico de cada escolar para determinar cualquier alteración que se presente en los mismos que pueda afectar su rendimiento docente. Además es un área en la que se necesita efectuar acciones de promoción y educación para la salud.

Por lo que este marco teórico permitió al autor formular las **preguntas iniciales** que la sistematización le hace a la práctica:



¿Cómo se registra el desarrollo físico en el EAE?



¿Qué influencias externas o internas influyen en el desarrollo físico de los escolares de 5. Grado?



¿Cuáles es el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares de 5. Grado?



¿Cómo pudieran lograrse transformaciones en la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares de 5. Grado?

A continuación se reseña la recuperación del proceso vivido.

II- Recuperación del proceso vivido.

2.1- Reconstrucción de la historia.

Durante el lapso de la experiencia fue confeccionado el registro a la cual se le asignó un orden desde la perspectiva del tiempo en que transcurrió la misma. A continuación se refieren estos tiempos en el contexto de actuación donde se desarrolla la experiencia práctica y lo más importante acontecido en ellos.



Primera experiencia investigativa:

Durante el primer año, a partir de las asignaturas Bases del Desarrollo Físico e Higiene del Proceso Pedagógico e Introducción a la MIE, este autor seleccionó como tema de su trabajo extracurricular Los factores que influyen en el desarrollo físico. A partir de integrar saberes en su práctica laboral investigativa en el contexto de la escuela Raúl Carrillo ubicada en el Consejo Popular Vigía, municipio Santa Clara, la cual a pesar de tener instalaciones escolares bastante adecuadas, el mobiliario escolar no siempre se ajustaba a la edad de los escolares y asistían escolares categorizados como desnutridos que eran atendidos por especialistas y por la escuela, en cuanto a su alimentación por lo que se presentan indicadores del desarrollo físico afectado lo que llevó a la necesidad de estudiar el marco de referencia tanto los antecedentes como lo teórico metodológico conceptual acerca de la concepción de la promoción y educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación y cómo se comporta en este contexto la atención al desarrollo físico.

Este primer acercamiento a la temática hizo necesario consultar el banco de problemas de la escuela, de lo cual se determinó un problema que estaba incluido en el mismo, que se relaciona con la educación para la salud y la educación nutricional que de alguna manera se relaciona con los indicadores del desarrollo físico dado que, entre otros factores, influyen en la aparición de enfermedades o falta de correspondencia entre el peso y la talla y por ende en el desarrollo físico. Por lo que se tuvo como **objetivo** explorar la situación problemática, es decir, la educación para el logro de un desarrollo físico armónico en este contexto.

Como **estrategia** se decide realizar observación empírica para registrar de forma general los niveles de desarrollo físico que se manifestaban en la escuela. Esto arrojó como se expresó anteriormente que existían escolares con

desarrollo físico desarmónico y dos con trastornos en el desarrollo físico que eran atendidos por maestros de Educación Especial. Además se observaban hábitos alimentarios inadecuados por ejemplo en la merienda escolar, lo cual evidenciaba insuficiencias en la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.

También como acción inicial se efectuó el **Análisis de documentos** que posibilitó la revisión del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y el Modelo de Escuela Primaria, (**Anexo 5**).

Se constató que oficialmente se adopta una política respecto a la salida del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el proceso docente educativo ya que en el mismo se expresa como propósito: contribuir a fomentar una cultura de salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en el Sistema Nacional de Educación y como objetivo: fortalecer el tratamiento de los objetivos de salud a través de los contenidos de los programas de las diferentes enseñanzas, así como se declara, entre otros, como contenidos la higiene personal y colectiva, percibir los factores de riesgo que puedan promover enfermedades transmisibles y no transmisibles, así como demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos. De igual modo evitar los efectos de la mal nutrición considerando que lo correcto es estar bien nutridos, no llenos ni obesos.

De lo cual se infiere que sí se incluyen objetivos que contribuyen al logro de una educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares.

En el Modelo de Escuela Primaria, se declara como objetivo del nivel: comprender aspectos básicos de la educación para la salud y la sexualidad creando las bases de una conducta sexual responsable, cumplir con medidas de higiene y protección de su persona y manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas, recreativas y laborales que realiza, y estar consciente de su necesidad.

Como se observa, no se refiere explícitamente al tema seleccionado, aspecto que este autor considera de vital importancia porque constituyen peculiaridades del organismo humano y determina su interrelación con el medio circundante, incluyendo el medio social y por tanto el aprendizaje escolar.

En conclusión aunque se definen objetivos relacionados con la educación para la salud no se refieren específicamente al desarrollo físico aunque se puede inferir que de cierta manera se proyecta su atención desde los documentos normativos, destacando que para arribar a conclusiones e inferir que sí se debe atender se necesitan conocimientos teóricos del tema.

Se realiza proceso de inserción en los grupos de 4. y 5.g para observar cómo se comporta la situación problemática.

Como **resultado** se obtuvo la elaboración de un trabajo extracurricular del cual se arribaron a las siguientes conclusiones:

➤ El desarrollo físico del escolar abarca en su totalidad todos los indicadores de la naturaleza morfológica y funcional que refleja la maduración del organismo, lo cual es necesario conocer para caracterizar integralmente al escolar primario.

➤ La exploración del desarrollo físico de los escolares de 3. Grado permitió diagnosticar que algunos presentan un desarrollo físico desarmónico.

➤ La valoración del nivel de desarrollo físico alcanzado por los escolares de 3er .Grado es en la mayoría armónico y en otros desarmónicos por lo que es necesario continuar profundizando en el estudio del mismo para promover acciones de salud con la familia y la comunidad.

Los autores expresan que con este trabajo se ha podido lograr conocer la importancia del desarrollo físico en los escolares.

Fomentando en los maestros del S/I Rubén Carrillo una conciencia adecuada con respecto a la importancia que tiene conocer el estado psíquico, social y físico de los escolares, con el fin de lograr a que se contribuya en un buen desarrollo físico de los educandos.

Además se infiere que resulta necesario profundizar en los indicadores del desarrollo físico y su cuidado durante el PDE, así como la proyección de la promoción y educación para la salud en el contexto escolar en esta área.



Segunda experiencia investigativa:

Durante la práctica en 2.año se continúa profundizando en esta problemática, específicamente en el desarrollo físico armónico, esta vez en un nuevo contexto escolar, de otro municipio, en Manicaragua, en La ENU Reinaldo Urquiza lo que hace necesario actualizar los referentes de la práctica que hasta ese momento se habían obtenido.

Se corrobora de forma empírica que el desarrollo físico armónico influye en el aprendizaje, en la motivación hacia las actividades docentes, que se

manifiesta inadecuada atención a la salud de los escolares desde las familias y el contexto escolar, por lo que las acciones de promoción y educación para la salud en la escuela primaria son limitadas en esta área.

Por ello se tuvo como **objetivo: Profundizar en el marco teórico conceptual relacionado con el** desarrollo físico armónico como categoría del desarrollo físico, así como de sus indicadores y su relación con la concepción de la Promoción y Educación para la salud en la escuela primaria cubana.

Como **estrategia** se decide realizar observación científica y elaborar una ficha de recuperación de aprendizaje de la norma cubana de crecimiento y desarrollo para escolares cubanos, pues fueron conocimientos adquiridos a través de la asignatura Taller de Reflexión de Investigación Educativa. Se elabora y aplica una guía de observación participante con el objetivo de diagnosticar el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico en los escolares del segundo ciclo. Anexo 5 A. Los resultados obtenidos son:

Al observar el pliegue graso se constató que 10 niños presentan dicho indicador. Todos presentan la forma de la caja torácica adecuada, lo que indica que no existen niños desnutridos. En la forma del pie hay 12 con pie plano del 1.º grado. Con respecto a la forma de la columna vertebral en posición de sentado 10 presentan Escoliosis. En la forma de la columna vertebral en posición de pie, 5 presentan Cifosis. En la forma de las piernas casi todos presentan sus piernas son normales, pero 5 presentan Genu Varum. Con relación al desarrollo sexual, se constató que se observa mayor desarrollo en las niñas, lo cual es una regularidad.

Con relación al indicador **fisiométrico** se observó la fuerza y la resistencia muscular. Se observó que algunos son muy resistentes y la mayoría resistentes y pocos resistentes.

En resumen el indicador más afectado es el somatoscópico en el cual inciden los hábitos alimentarios, los insuficientes hábitos de mantener la postura correcta, tanto de pie como sentado y el desarrollo sistemático de los ejercicios físicos.

Además se elabora una ficha de recuperación de aprendizaje que se muestra en el **anexo 6** que permite obtener y registrar información ordenada de los percentiles de talla y peso.

Se realiza proceso de inserción en los grupos del segundo ciclo dado que es el escenario donde realiza su práctica laboral investigativa para profundizar en la

problemática objeto de estudio a partir de los datos obtenidos y comenzar a realizar acciones de educación.

Como **resultado** se obtuvo la profundización teórica en la temática y un acercamiento al estado del desarrollo físico que manifiestan los estudiantes, que en algunos casos permite hacer inferencias al establecer comparación con lo expresado en la norma cubana. Además se determina continuar sistematizando la experiencia declarando como objeto de sistematización: la Promoción y Educación para la salud y como eje de sistematización el desarrollo físico armónico y como criterios los indicadores que aparecen en el **anexo 4**.



Tercera experiencia investigativa:

Después de referenciar los sustentos teóricos relacionados con la Promoción y Educación para la salud y el desarrollo físico y la aplicación de diferentes métodos del nivel empírico en el contexto de la ENU Reinaldo Urquiza porque es el contexto de actuación de este estudiante en el ejercicio de su práctica laboral investigativa, y determinado el objeto y el eje de sistematización se concreta la pertinencia de la educación para el desarrollo físico armónico cuyo **objetivo** es determinar el estado deseado y actual del desarrollo físico en la unidad de análisis seleccionada, es decir en 5. Grado y establecer la comparación.

Se revisa la experiencia anterior y se determina el estado deseado y para prescribir el estado actual se realiza el análisis de los EAE y una entrevista a profundidad a las familias.

Para la revisión se utilizaron los indicadores que aparecen en el **anexo 7** lo que permitió constatar que en tres, sí se hace referencia, en la caracterización del escolar a la valoración del desarrollo físico, aunque esta no utiliza los términos profesionales adecuados ni los indicadores ni las peculiaridades que incluyen la categoría de desarrollo físico armónico. Sí refiere el estado nutricional del escolar por lo que se pudo determinar que existen 7 niños delgados, 3 con sobrepeso, un obeso y el resto con un normal peso.

Además con relación a si se refieren los resultados de la medición de la talla se consignan datos no actualizados por lo que no se puede determinar totalmente si existe un adecuado desarrollo del indicador somatométrico.

Otro método empírico empleado fue la entrevista a profundidad a la familia que se muestra en el **anexo 8** con el objetivo de diagnosticar el estado actual de la

educación relacionada con el desarrollo físico armónico. Para ordenar la información obtenida se estructuró la siguiente tabla:

Preguntas	Síntesis de datos fundamentales obtenidos
-¿Qué enfermedades ha padecido su hijo hasta el momento que le han dejado secuelas?	-Ninguna familia ha expresado que sus hijos hayan sufrido enfermedades que les haya causado secuelas.
-Cree usted que su hijo presenta algún trastorno en su columna vertebral, forma de las piernas y posturas al sentarse y estar de pie.	-Varias familias refieren que sus hijos siempre se sientan incorrectamente y que eso les provocará trastornos en su columna.
-¿Cómo atiende el desarrollo sexual de su hijo y qué conoce usted del tema?	-Casi todos los padres refieren que ellos conversan sobre la sexualidad con sus hijos y que la sexualidad es la preferencia sexual de cada uno. De lo cual se infiere que no poseen amplios conocimientos del tema.
-¿Conoce usted la talla y el peso adecuado que debe tener su hijo?	-Varias familias expresan que ellos ven a sus hijos bien, otros flacos, otros pasados de peso, pero en realidad no conocen sobre las normas cubanas de talla y peso.
-¿Qué alimentos usted considera que son sanos para la salud de su hijo?	-Casi todos expresan que las verduras y las frutas son los más sanos. Pero vale destacar que 2 familias expresaron que las carnes son las más saludables
-¿Toma en cuenta usted algunos conocimientos de nutrición adecuada para conformar la merienda de su hijo?	-Todas las familias manifiestan que ellos conforman la merienda según los gustos de sus hijos, pues cuando han incorporado otros alimentos que ellos consideran sanos, no los ingieren.
-¿Cree usted importante que su hijo deba practicar cotidianamente ejercicios físicos?	-Todos los padres opinaron que es importante para la salud la práctica cotidiana de ejercicios, pero existen 3 familias que mencionaron que a sus hijos no les agrada la práctica de deportes.
-¿Qué opina sobre la resistencia muscular de su hijo?	-Casi todas las familias expresaron que sus hijos son resistentes y fuertes.

El análisis anterior permitió identificar peculiaridades en algunos aspectos de los indicadores morfofuncionales: (somatométrico, somatoscópico, fisiométrico) en dichos educandos, tales como:

- ❖ En el estado nutricional: se categorizan algunos en delgados y sobrepeso.
- ❖ En la forma de la columna vertebral: presentan Cifosis y Escoliosis.
- ❖ En las formas de las piernas: dos presentan Genu Valgum.
- ❖ En el arco plantar: tres con pie plano de 1. grado.

Este autor considera que las peculiaridades mencionadas anteriormente están dadas por las siguientes causas:

- ❖ No existe una adecuada educación nutricional tanto en la familia como en los educandos. Por ejemplo, varios niños no se alimentan de una forma balanceada, no utilizan espacios correctos para ingerir los alimentos; no todos los niños practican deporte, ni realizan ejercicios físicos.
- ❖ Insuficientes conocimientos de las bases biológicas del desarrollo.
- ❖ Inadecuadas condiciones higiénicas del proceso de enseñanza aprendizaje.
- ❖ Trastornos en la etapa prenatal: Edad de la madre y régimen alimentario.

En el análisis efectuado se evidencia contradicción entre el estado deseado y el actual por lo que se formula el problema científico declarado anteriormente. Se realiza proceso de inserción en el grupo dado que es el escenario donde realizó la práctica laboral investigativa actualmente para profundizar en la problemática objeto de estudio.

Como **resultado** se obtuvo la profundización de la problemática y la formulación del problema científico.



Cuarta experiencia investigativa:

Posteriormente se sistematizaron los referentes teóricos centrados en el objeto de investigación y el eje de sistematización determinado lo que finalizó con las preguntas iniciales que después de lo anterior había de hacerse a la práctica, es decir como desde la teoría se transforma la práctica.

Este momento tiene como objetivo: diagnosticar el comportamiento de los indicadores del desarrollo físico para inferir cuál es el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico y obtener una visión general del estado actual del desarrollo físico armónico en los escolares. Para ello se elaboraron y aplicaron los instrumentos los que proporcionarían

información para la posterior interpretación crítica de la experiencia y determinar con precisión los aspectos a considerar en cada indicador. Se elaboraron y aplicaron los siguientes métodos y técnicas:

Observación participante a escolares: con el objetivo de diagnosticar el estado actual del desarrollo físico armónico en los escolares 5. Grado grupo C, La misma se ilustra en el **anexo 9**.

Al observar el pliegue graso se constató que 1 niño presenta dicho indicador. Todos presentan la forma de la caja torácica adecuada, lo que indica que no existen niños desnutridos. En la forma del pie hay 17 con forma normal y 3 con pie plano del 1.º grado. Con respecto a la forma de la columna vertebral en posición de sentado 19 presentan la forma normal y solo 1 Escoliosis. En la forma de la columna vertebral en posición de pie 19 presentan de forma correcta, 1 presentan Cifosis. En la forma de las piernas 18 presentan sus piernas normal, pero 2 presentan Genu Varum. Con relación al desarrollo sexual que 3 escolares, no conocen suficientemente los contenidos enseñados en la escuela sobre la sexualidad.

Con respecto al indicador **somatométrico**:

18 de ellos no presentan una nutrición adecuada y de estos 14 desconocen todo lo relacionado con una dieta sana y saludable, buenos hábitos alimenticios características de los alimentos.

Con relación al indicador **fisiométrico** se observó la fuerza y la resistencia muscular. Solo 2 son muy resistentes, 9 son resistentes y 9 pocos resistentes.

Como se refirió anteriormente la mayoría de los escolares no manifiestan hábitos alimentarios adecuados que se correspondan con los grupos básicos de alimentos y una forma balanceada en su utilización, de lo cual se infiere que se muestran insuficiencias en su educación para alcanzar un desarrollo físico armónico.

En resumen el indicador más afectado es el somatoscópico en el cual inciden los hábitos alimentarios, los insuficientes hábitos de mantener la postura correcta tanto de pie como sentado y el desarrollo sistemático de los ejercicios físicos, lo cual corrobora la necesidad de influir en la educación por ejemplo la educación nutricional.

También para diagnosticar el indicador **fisiométrico** se utilizaron las tablas de **frecuencia respiratoria y medición del pulso**, que aparecen en el **anexo 10**.

En cuanto a la frecuencia respiratoria, 16 escolares la muestran adecuada a su edad y 4 no adecuada a su edad.

Se realizó la medición del pulso y en correspondencia con la edad que oscila entre 10 y 12 años se constató que 4 se encuentran en el límite inferior, en promedio 14 y en límite superior 2, en resumen 14 escolares presentan el pulso típico o normal para su edad porque las pulsaciones se encuentran entre los rangos comprendidos entre el límite inferior de la normalidad y el límite superior y 6 atípicos porque las pulsaciones se encuentran en valores inferiores a los que ofrece el límite inferior a la normalidad o el límite superior.

Además en la medición de talla y peso actual de los escolares que aparece en el **anexo 11** con el objetivo de diagnosticar el estado actual del indicador somatométrico, se determinó que no existen en cuanto a la talla categorías ni inferiores ni superiores al promedio para su edad, lo cual es un dato significativo que evidencia que no existen trastornos en este aspecto. Con relación al peso se determinan 5 escolares delgados y 2 con sobrepeso lo que evidencia que en el expediente acumulativo, no se registran, datos actualizados, ni con los términos profesionales, lo cual corrobora la pertinencia de esta investigación. Por otra parte también se confirma la necesidad de profundizar en la educación nutricional de los escolares y sus familias.

Además en el **anexo 12** se muestran datos fotográficos para ilustrar las afectaciones en los indicadores somatométricos y somatoscópicos.

Finalmente después del análisis anterior se obtiene como **resultados** las siguientes potencialidades y carencias:

Potencialidades:

- Les gusta practicar deportes.
- La mayoría pertenece al grupo I (supuestamente sano).

Carencias:

- Insuficiencias en el estado nutricional.
- Pocos conocimientos sobre nutrición y la puesta en práctica de las medidas higiénicas.
- Afectaciones en la forma de la columna vertebral.
- Afectaciones en las formas de las piernas y de los pies.
- Insuficiencias en el indicador fisiométricos por afectaciones transitorias.
- Insuficiencias en la educación relacionada con el desarrollo físico armónico

Por lo que este autor reflexiona que es necesario modelar un sistema de actividades extradocentes que contribuya a la educación del desarrollo físico armónico en los escolares de 5. Grado.

III Propuesta generada por la determinación del marco teórico y la reconstrucción de la historia.

3.1 Fundamentación de la propuesta.

La escuela y los maestros desempeñan un papel decisivo en sembrar ideas en las nuevas generaciones, en forjar valores, en enseñar a orientarse ante los problemas de nuestro tiempo y en hacer que la apropiación de todos de una cultura general e integral sea un formidable instrumento de mejoramiento humano y de eliminación de desigualdades. Hoy la escuela cubana cuenta con los medios y recursos para lograr grandes metas entre ellas las transformaciones de estilos de vida que contribuyan a un desarrollo físico armónico.

Esta aspiración exige el mejoramiento de la dirección del Proceso Docente Educativo para darle cumplimiento al Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y a una de las cuestiones importantes como es el logro de un desarrollo físico individual armónico, dada la función social que cumple la escuela en la formación del modelo de hombre que se necesita en nuestra sociedad. Por esta razón para la solución del problema científico se propone un sistema de actividades extradocentes que contribuya a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico en los escolares del 5. Grado de la escuela primaria Reinaldo Urquiza.

El mismo se sustenta en los siguientes fundamentos:

Se asume la definición dada por Arnol Marcelo Osorio F 2003, acerca de sistema es decir conjunto de elementos que guardan estrecha relación entre sí que mantienen directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue normalmente un objetivo.

A partir de esta definición y de otras bibliografías consultadas el autor conceptualiza el sistema de actividades extradocentes elaborado como un conjunto de actividades que se realizan en horarios no docentes que guardan estrecha relación entre si porque se integran a diferentes procesos como recreos, horarios de almuerzo, de descanso activo, entre otros, de forma estable y cuyo comportamiento global persigue el objetivo de contribuir a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares de 5. Grado

Dicho sistema se modela a partir del método de enfoque de sistema por lo que se determinaron sus componentes y las relaciones entre ellos, su estructura y relaciones funcionales que se manifiestan de coordinación.

Además se tomaron en consideración los siguientes fundamentos:

Fundamentos filosóficos:

El marxismo Leninismo plantea que desarrollo es el perfeccionamiento de todas las facultades de la persona, el despliegue armónico de esta, su transformación en un individuo para quien las diversas funciones sociales no son más que otras tantas manifestaciones de actividad que se turna y relevan. Así mismo y desde la perspectiva que nos ocupa, el concepto desarrollo se refiere a un proceso determinado de movimiento o transformación de la materia. Según la concepción materialista dialéctica, el concepto desarrollo determina el proceso de movimiento en la realidad objetiva, en el cual nace una cualidad superior.

Fundamentos sociológicos:

La educación es un fenómeno social determinado y determinante a la vez. Esta tiene que vincularse estrechamente con la sociedad, la familia, la comunidad, las organizaciones culturales, así como con los medios masivos de comunicación. Es por tanto, necesario lograr una unidad educativa entre todas las agencias encargadas de educar en la sociedad. De igual modo la estructura interna de la escuela debe poner de manifiesto el papel que desempeña en el logro de los objetivos del Programa de Promoción y Educación para la salud.

Fundamentos psicológicos:

La concepción del desarrollo histórico cultural de la psicología constituye el núcleo básico que fundamenta la pedagogía cubana. Uno de dichos núcleos es, que las condiciones de vida y educación constituyen un elemento importante para comprender al hombre como ser social, que está altamente condicionado por el medio sociocultural en el cual se educa. Tal es así que la enseñanza conduce al desarrollo, concepción que asume este investigador. Además se consideraron las características del tercer momento del desarrollo.

Fundamentos pedagógicos:

Se tuvieron en cuenta las formas de organización del proceso docente educativo, con énfasis en las actividades extradocentes y la estructura de esta a partir de las exigencias de los procesos educación y enseñanza aprendizaje, es decir: orientación, ejecución y control.

Fundamento biológicos:

Las investigaciones en Cuba y en otros países en el orden genético y neurofisiológico han vuelto a poner en un primer plano, la necesidad de no desconocer el fundamento biológico en el desarrollo del hombre y por lo tanto, de la educación que lo completa como ser humano.

23

En las últimas décadas, al enfatizarse en historia cultural se olvidó un tanto este factor primigenio en el origen del hombre. Hoy por hoy, se ha demostrado científicamente que algunas de las dificultades para el aprendizaje no están solo en lo social sino y muy especialmente en los problemas neurofisiológicos que presenta el sujeto que aprende. Nada debe ser exagerado, pero ningún factor debe quedar fuera de la pedagogía. No hay derecho a pensar en el biologicismo, ni en la jerarquía máxima a este fundamento en la ciencia pedagógica; pero la realidad obliga a tenerlo en cuenta.

A continuación se representa un cuadro resumen que muestra el orden del sistema de actividades.

Indicadores	Actividades que responden a dicho indicador
SOMATOSCÓPICO (Forma pies, columna, sexualidad, pliegue graso, posturas, higiene)	1 – 2 – 3 – 4 – 5
SOMATOMÉTRICO (Lo que se mide, la estatura, peso, nutrición)	6 – 7 – 8
FISIOMÉTRICO (Ritmo cardíaco, frecuencia respiratoria)	9 – 10

Nota: La actividad # 11 integra a los 3 indicadores.

Título de las actividades y su numeración:

Indicador
SOMATOSCÓPICO

Actividad #1 ¿Yo me siento correctamente en mi silla?

Actividad #2 Yo debo cuidar mi columna vertebral

Actividad #3 ¿Qué conoces de la sexualidad?

Actividad #4 ¿Mantengo mi cuerpo en forma?

Actividad #5 ¿Conoces sobre la higiene de los alimentos?

**Indicador
SOMATOMÉTRICO**



- Actividad #6 Yo selecciono mis alimentos
- Actividad #7 Una vida sana con los ejercicios.
- Actividad #8 Me gusta realizar ejercicios

**Indicador
FISIOMÉTRICO**



- Actividad #9 Jugando realizo ejercicios
- Actividad #10 ¿Cómo debemos respirar?

**Integra los tres
indicadores**



- Actividad #11 ¡A jugar para tener salud!

Sistema de actividades

Actividad 1:

Título: ¿Yo me siento correctamente en mi silla?

Objetivo: Identificar las formas correctas de sentarse, mediante los ejemplos presentados.

Orientación:

Se les comentará a los escolares la importancia que tiene mantener una buena postura al estar sentado. Presentar unas fotografías, donde los escolares deben de identificar cuales es la postura correcta que tiene el alumno. Se informa el objetivo.

Ejecución:

-Marca con una X el alumno que tiene una correcta postura al sentarse:



___ Luisa.



___ Rafael.



___ Fernanda.



___ Daniela.

-Se le pedirá que demuestren en sus sillas como es la forma correcta de sentarse.

Control:

Se propiciará que los escolares valoren y autovaloren cómo adoptar una buena postura al sentarse para que contribuya a un desarrollo físico armónico

Actividad 2:

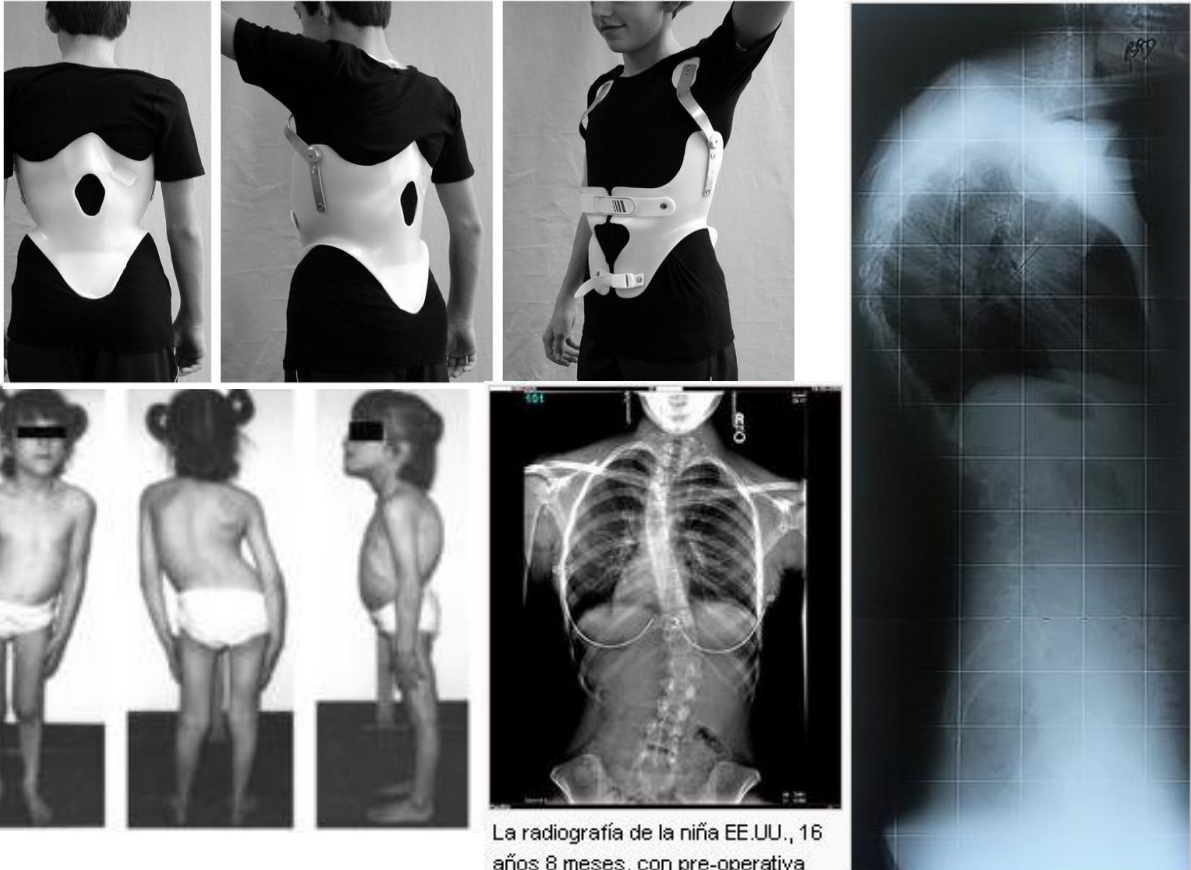
Título: Yo debo cuidar mi columna vertebral

Objetivo: Redactar un texto expositivo, demostrando la importancia que tiene adoptar correctas posturas para evitar trastornos de la columna vertebral.

Orientación: Oriento el objetivo, y les propongo dirigirnos al laboratorio de computación.

Ejecución:

Se muestra a los escolares las imágenes y algunos datos estadísticos.



Más de 4 millones de niños en países desarrollados sufren de escoliosis y más de 3 millones padecen de cifosis.

Se conversa, de cómo estos trastornos se pueden evitar o compensarlos.

Se les invita a los escolares que redacten un texto argumentativo donde expongan sus criterios sobre como debe ser la vida de los niños presentados en las imágenes, y como se puede evitar dicho trastorno.

Control:

Se leerán los textos escritos, para valorar y autovalorar las ideas expresadas por cada escolar y si demostraron la importancia que tiene adoptar correctas posturas para evitar trastornos de la columna vertebral.

Actividad 3:

Título: ¿Qué conoces de la sexualidad?

Objetivo: Expresar ideas acerca de la sexualidad humana, mediante un debate, manifestando en la actuación diaria que el amor es la base de las relaciones interpersonales.

Orientación: Se orienta el objetivo, y se comunica que deben seleccionar uno de los temas, el que le resulte más interesante, que se les mostrará mediante un cartel. Se invita a los escolares a dirigirse a un lugar abierto, en contacto directo con la naturaleza.

Ejecución: Después de mostrar el cartel con los siguientes temas:

- El amor es la base de las relaciones interpersonales, del matrimonio y de la estabilidad de la familia.
- Adopción del rol de género que lo identifique entre sus coetáneos.
- Conocimiento de las causas y consecuencias del embarazo precoz y las vías para evitarlo.
- Conocimiento de la importancia de mantener la higiene y buen funcionamiento de los sistemas de órganos de niños y niñas como medio para promover y conservar la salud.

Cada escolar selecciona su tema y comienza el debate.

Control: Proponer la valoración y autovaloración acerca de si expresaron ideas acerca de la sexualidad humana, si manifestaron que el amor es la base de las relaciones interpersonales.

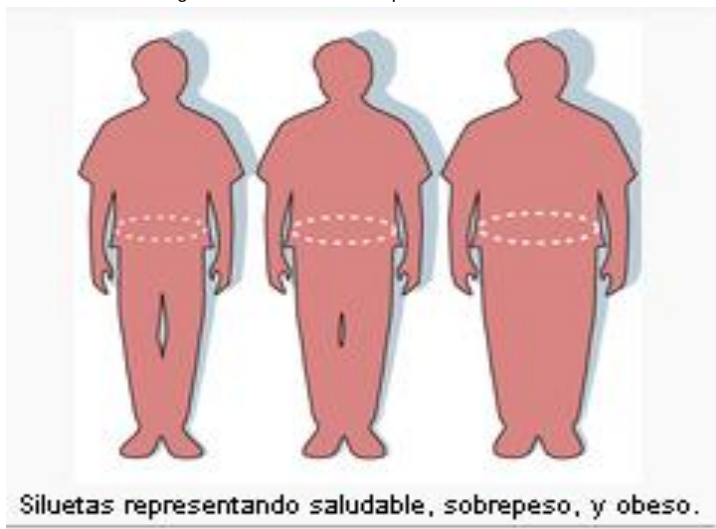
Actividad 4:

Título: ¿Mantengo mi cuerpo en forma?

Objetivo: Comentar la importancia que tiene mantener una masa corporal en correspondencia con la talla, mediante una charla, manifestando la importancia que este tiene para el cuidado de la salud.

Orientación: Se le comentará a los escolares que existe una tabla que permite conocer si nuestro peso, está en correspondencia con nuestra estatura, y lo perjudicial que es para nuestra salud, mantener un peso por encima del promedio según su talla. Se orienta el objetivo de la actividad.

Ejecución: Al comenzar esta charla, se hace énfasis que todos los escolares que presentan dicho problema pueden solucionarlo, pero lo primero es tener un conocimiento de lo que se quiere solucionar. Se muestra unas imágenes, y unas estadísticas para mostrar lo perjudicial que es para la salud presentar en nuestro organismo dicho problema.



Adolescente de 17 años con 313lb
Padece de múltiples enfermedades
como: diabetes, hipertensión,
artrosis, hígado graso no
alcohólico, entre otras

*Un 45% de niños en el mundo padecen de obesidad, unida a este padecimiento se le agregan de 3 a 11 enfermedades crónicas que pueden ocasionar la muerte de estos infantes.

*Se registraron en el 2010 150 mil muertes de jóvenes que padecían obesidad y varias enfermedades ocasionadas por este mal.

Control: Se propiciará que los escolares valoren y autovaloren cómo mantienen su peso, y si creen que es perjudicial para la salud.

Actividad 5:

Título: ¿Conoces sobre la higiene de los alimentos?

Objetivo: Identificar las correctas normas higiénicas mediante un recuadro y conversación, para desarrollar una cultura de la higiene alimentaria.

Orientación: Se les preguntará a los escolares si conocen que existen algunas normas higiénicas así como medidas higiénicas que pueden propiciar a la seguridad de nuestras comidas. Se orienta el objetivo.

Ejecución: Después de comprobar que ya están bien orientados, les muestro el siguiente recuadro que muestra algunas de las medidas higiénicas:

Medidas Higiénicas	¿Cumple?
Lavar bien las frutas, verduras, vegetales, que se ingieren crudos.	
Lavarse las manos antes de manipular los alimentos y antes de ingerirlos.	
Tapar los alimentos para evitar que los insectos caminen sobre ellos o que el polvo caiga sobre estos.	
No ingerir alimentos en lugares destinados para otras actividades.	
No guardar alimentos, para ingerirlos, fuera de refrigeración, por largos periodos de tiempo.	

Seguidamente se les invita a colocar una X en las medidas higiénicas que ellos creen que no cumplen. Se borran de la pizarra, se comentan de dichas medidas y el por qué de su incumplimiento. Para concluir la actividad, se invita a que entre todos volvamos a escribir en la pizarra las medidas higiénicas que harán nuestra vida más sana.

Control: Los escolares leerán en voz alta las medidas higiénicas, emitirán sus criterios manifestando una actitud crítica y autocrítica de su cumplimiento.

Actividad 6:

Título: Yo selecciono mis alimentos.

Objetivo: Reconocer los alimentos adecuados para una dieta saludable, mediante un esquema, para desarrollar una cultura alimentaria en los escolares.

Orientación:

Se les recordará a los escolares cuales son los alimentos que propician los nutrientes y minerales que son necesarios para el desarrollo de nuestra salud y los diferentes grupos. Se les orientara que deben extraer del esquema los alimentos que consideran saludables para su dieta. Se informa el objetivo.

Ejecución:

En la pizarra se encuentra un esquema con diferentes alimentos. Después de observarlos, deben de extraer los alimentos que ellos consideran que son saludables, y les ofrecen los nutrientes necesarios para su salud y desarrollo de su organismo. Se les explica los aportes que hace cada grupo al organismo.



Control:

Se propiciará que los escolares valoren y autovaloren su selección y la comparen con la de sus compañeros.

Actividad 7:

Título: Una vida sana con los ejercicios.

Objetivo: Debatir sobre la importancia que tiene para la salud, una práctica cotidiana de ejercicios físicos, en lo relacionado con el desarrollo físico armónico, a partir de una lluvia de ideas, para contribuir a la motivación y a una cultura del deporte.

Orientación: Esta actividad se realizará para que ustedes expongan sus ideas y criterios sobre ¿Qué piensan sobre la práctica de deportes? Anuncio el tema y el objetivo

Ejecución: Se comienza la actividad con una charla, inicia la conversación sobre los temas del peso, la obesidad, el sedentarismo, y se aclara que más del 84% de los adultos y niños que sufren de estas enfermedades son por causa de el rechazo a la práctica del deporte. Posteriormente se comienza con una lluvia de ideas:

- Frecuencia con que realizas los ejercicios físicos.
- Participación de los miembros de la familia en la práctica de ejercicios.
- Enfermedades que se evitan con la práctica de ejercicios.

Control: En todo momento se propicia a que los escolares valoren y autovaloren acerca de su régimen de actividad física.

Actividad 8:

Título: Me gusta realizar ejercicios

Objetivo: Manifestar la importancia de practicar ejercicios diariamente, para lograr un desarrollo físico armónico, a partir de una visita al área de deportes de nuestra localidad, para desarrollar buenos hábitos de práctica de deportes.

Orientación:

Se les informará que realizaremos una visita al área deportiva, donde observaremos como son físicamente los atletas que allí entrenan, y si vemos alguno de cerca, le preguntaremos que creen ellos sobre la práctica de deportes. Oriente el objetivo a cumplir.

Ejecución:

Responder las siguientes preguntas:

¿Cómo son físicamente los atletas que están practicando deportes o realizando ejercicios?

¿Es aburrido practicar ejercicios físicos?

¿Creen ustedes que es saludable e importante realizar ejercicios físicos?

¿En sus casas, o en áreas destinadas para el deporte, les gustaría realizar ejercicios físicos?

Después de esta conversación, se les invitará a practicar junto a los atletas algunos ejercicios físicos que contribuyan a un desarrollo físico armónico.

Control: Se intencionará que los escolares valoren y se autovaloren si ellos realizan cotidianamente ejercicios físicos, y si realizaban con calidad los ejercicios propuestos por la profesora de Educación Física.

Actividad 9:

Título: Jugando realizo ejercicios

Objetivo: Manifestar la importancia de practicar ejercicios físicos mediante juegos de movimientos de sus preferencia, para desarrollar buenos hábitos de práctica de deportes y contribuir a su desarrollo físico.

Orientación: Se desarrolla en el área deportiva de la escuela y los estudiantes deben seleccionar 3 juegos de su preferencia y mediante un sorteo se elegirá el juego que jugaremos.

Ejecución: Se anotan los juegos y se selecciona el juego a jugar y todos los escolares de una forma activa deben participar en el juego seleccionado

Control: En todo momento se propicia a que los escolares valoren y autovaloren como valoran ellos la práctica de actividad física.

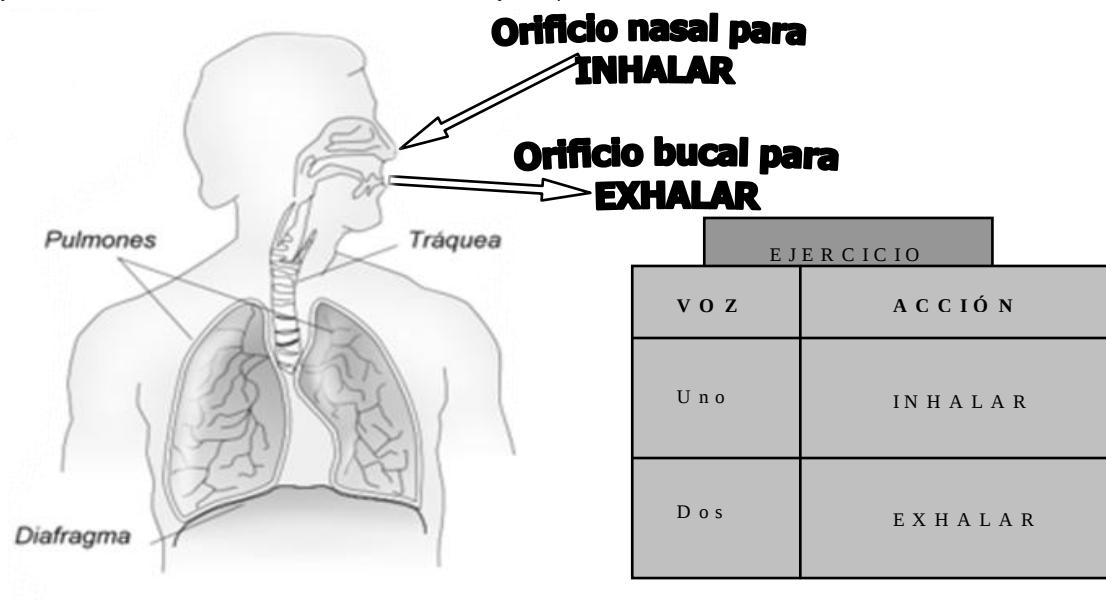
Actividad 10:

Título: ¿Cómo debemos respirar?

Objetivo: Identificar las formas correctas de respirar, mediante unos gráficos y ejercicios, haciendo énfasis en la importancia que tiene mantener una correcta respiración para contribuir a la higiene y la salud del organismo.

Orientación: Se les recordará a los escolares que si respiramos de una forma inapropiada exponemos a nuestro organismo a enfermedades. Se le informará el objetivo de la actividad.

Ejecución: Después de realizar una conversación previa, donde se recordará que según la forma de respirar será el riesgo de contraer una enfermedad, se muestra un gráfico y se realizaran unos ejercicios donde se muestra, y se ejecute la forma correcta de inhalar y expulsar el aire.



Algunas medidas higiénicas al respirar.

- En caso de polvo o residuos en el aire, utilizar un protector para cubrir las vías respiratorias.
- No debemos de acercarnos a nuestras vías respiratorias sustancias de olor fuertes, o sustancias químicas o sustancias que desconocemos su origen.
- Cuando presentamos alguna gripe, debemos de cubrirnos las vías respiratorias con la parte contraria al codo.
- No debemos estar por largos períodos de tiempo en lugares cerrados, pocos ventilados o lugares que viertan sustancias químicas.
- No debemos tocar nuestras fosas nasales con las manos sucias así como nuestra boca.

Control: Se propiciará a que los escolares valoren y autovaloren cómo mantienen la higiene y la forma de respirar.

Actividad 11:

Título: ¡A Jugar para tener salud!

Objetivo: Manifestar lo beneficioso y divertido que es la práctica de deportes, mediante un juego donde los escolares juegan y contestan preguntas de conocimiento.

Orientación: Esta actividad se realizará en el terreno de la escuela estaremos divididos en 2 equipos. O riento el objetivo de la actividad

Ejecución: Cuando los educandos estén completamente orientados, coloco las cestas con las preguntas en un círculo que se encuentra a unos 15mts de los dos equipos y al sonar el silbato los dos primeros niños deben salir corriendo, el primero que llegue al círculo, toma una tarjeta y regresa a su fila, al llegar a ella debe contestar la interrogante, si no la contesta no acumula punto para su equipo y el otro compañerito que no llegó primero a la cesta tiene oportunidad para contestar la pregunta si la contesta correctamente, acumula $\frac{1}{2}$ punto.

Preguntas y órdenes de la cesta:

- Mencione 3 alimentos que conformen una dieta saludable.
- Demuestre rápidamente la correcta postura al estar de pie.
- ¿Cuál es la postura correcta al estar sentado?
- ¿Es beneficioso para tu salud estar más de 3 días sin realizar ejercicios o practicar deportes?
- ¿Demuestre cuáles es la forma correcta de respirar?
- ¿Es correcto mientras juegas en el recreo ingerir alimentos?
- Realiza 5 cucullas.
- Realiza 5 planchas.
- Realiza 5 abdominales.

Control: Con la ayuda de este investigador, los escolares valoran las respuestas y auto valoran su conocimiento.

Posteriormente la propuesta se sometió a criterio de especialistas.

IV Valoración de la propuesta por criterios de especialistas

El sistema de actividades extradocentes elaborado se sometió a la consulta de 10 especialistas. La selección de estos especialistas se realizó teniendo en cuenta el lugar donde laboran, sus años de experiencia, la categoría docente alcanzada, así como su grado científico, además la mayoría de los mismos, de una u otra forma, han estado vinculados con la temática. Para su valoración se elaboró una encuesta que se muestra en el **anexo 13**. Los datos de dichos especialistas aparecen en el **anexo 14**.

Los especialistas coinciden en que el sistema de actividades para contribuir a la educación en el desarrollo físico armónico puesto que aborda los diferentes indicadores y ejemplifica como mejorarlos. En las actividades se insertan acciones que favorecen la educación en este sentido por lo que es coherente con el Programa de Promoción y Educación para la Salud. Además que contribuye a la educación en otros contextos de esta área de la salud escolar. Por otra parte consideran que las actividades sí responden a la forma de organización seleccionada, es decir, actividades extradocentes.

En sentido general valoran que el sistema es coherente, válido y útil, que responde a lo declarado en el problema científico.

Manifestaron que este sistema de actividades puede contribuir al desarrollo de una cultura de salud en los estudiantes y a la vez convertirlos en promotores en la prevención y educación para la salud.

Consideran que la aplicación de dicho sistema es pertinente porque es necesario dado que la práctica educativa de la escuela primaria lo exige. Además porque favorece el cumplimiento del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación y que la propuesta es novedosa y posee calidad porque está apoyada en los medios informáticos, entre otros aspectos.

Valoran de muy positivo los materiales de apoyo, pues estos pueden ser utilizados en función del desarrollo de actividades, así como motivar a estudiantes y maestros en la elaboración de nuevas propuestas y medios de enseñanza.

En cuanto a las deficiencias detectadas en el sistema de actividades consideran que no existen dificultades significativas. No obstante se realizaron

sugerencias como dedicar una actividad a la higiene de los alimentos que luego de ser tomada en consideración se incorporó al sistema y lo enriquecieron.

V - Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso de sistematización.



Quinta experiencia investigativa:

En el transcurso del curso escolar 2012-2013 específicamente en los meses de enero, febrero y marzo se aplicó el sistema de actividades extradocentes que constituyó el **objetivo** de esta etapa. La cual aconteció de una forma sistemática, grata, observando cómo se obtenían progresos y su ejecución sobrepasó las expectativas de este investigador.

A continuación se relatan las experiencias vividas durante la aplicación del mismo y se describe el análisis e interpretación crítica del proceso vivido.

Como **estrategia** se estableció la interpretación de las experiencias durante la aplicación. Esta se organiza a partir de los indicadores del desarrollo físico definidos tales como indicador somatoscópico, somatométrico y fisiométrico y de la guía de preguntas críticas que se muestran en el **anexo 15**.

Las primeras actividades aplicadas se relacionan con el indicador somatoscópico.

La **actividad # 1** tiene como título: ¿Yo me siento correctamente en mi silla?

Dicha actividad se realizó el día 9 del mes de enero en el laboratorio de computación de la propia escuela. Al comenzar con la orientación los educandos se mostraron sorprendidos pues no conocían a profundidad la importancia que tiene mantener una correcta postura al estar sentado y en un debate entre los escolares y este investigador conocieron lo lesivo que es adoptar posturas incorrectas para su desarrollo físico armónico por lo que se evidenciaron los primeros cambios con relación a este indicador. Seguidamente se les informó que en los monitores observarían unas imágenes de cuatro alumnos, de las cuales deberían marcar o seleccionar cuales son los estudiantes que muestran una correcta postura al estar sentado. Rápidamente varios escolares ya tenían un resultado y para mi sorpresa se lo demostraban a los compañeros que aún no habían realizado la actividad.

Desde ese día cada vez que llego al aula me miran y de una forma discreta adoptan correctas posturas y en ocasiones me han llamado la atención cuando muestro una postura incorrecta al estar sentado. De ahí que se infiera que de acuerdo con sus necesidades diagnosticadas inicialmente se observan

transformaciones en sus conocimientos y procederes para la prevención de las enfermedades de la columna.

Aprecio que esta actividad propició que estos escolares siempre recuerden como sentarse correctamente y así favorecer al cuidado de su columna vertebral ya que en estas edades el proceso de osificación no ha culminado o sea está en constante desarrollo.

Por otra parte comprendí que el sistema de actividades extradocentes elaborado contribuye al cumplimiento del Programa de Promoción y Educación para la Salud y con el texto Educación para la Salud en la escuela y considero que el mismo enriquece la sugerencias que se encuentran en dicho material con relación a la educación nutricional, al crecimiento y desarrollo del escolar cubano entre otros y que este tipo de actividades pueden constituir otra vía, además de la curricular para abordar sus objetivos y contenidos.

El 17 de enero, en el horario de la tarde, invite a los escolares que conforman la muestra seleccionada a dirigirnos hacia el laboratorio de computación, para realizar la **actividad # 2** con el título: Yo debo cuidar mi columna vertebral. Después de estar todos los escolares orientados, les proyecte las imágenes, todos quedaron sorprendidos, pues no se imaginaban que tantos niños en el mundo sufren de estas enfermedades, y al ver las radiografías pudieron comprender lo perjudicial, doloroso que deben ser dichas enfermedades. Después de un largo debate nos retiramos del laboratorio y en el aula, se inicio intencionalmente un debate muy participativo de esta actividad, a través de él ellos pudieran conocer como estos trastornos se pueden evitar, o sobrellevar en el caso de presentarlas, increíblemente, los escolares demostraban como sentarse correctamente, pues lo aprendieron en la actividad anterior, y reafirmaron que si cumplen con dichas normas, evitan trastornos en su columna vertebral ya que en estas edades está en proceso de desarrollo y transformación. Luego comenzaron a escribir sus textos, exponiendo lo importante que es mantener una buena postura, para evitar desviaciones en su columna y que no querían ellos presentar estos trastornos como los niños que vieron en las fotos. Varios escolares en voz alta leyeron sus textos y entre risas, y frases simpáticas todos comprendimos la importancia que tiene cuidar nuestra columna vertebral. Al terminar esta actividad percibí que pocas acciones pueden lograr mucho, y en este caso vi con mis propios ojos como ellos aún en el pasillo, comentaban sobre las imágenes presentadas y expresaban que no querían ellos sufrir estos trastornos. Logré pensar y

ejecutar integración de saberes como los de Lengua Española y de salud lo cual consolida mis habilidades profesionales y el cumplimiento de las funciones expresadas en el Modelo del profesional.

También surgieron indicaciones para el trabajo con la familia o con otros docentes de la escuela acerca del tema tratado pues con estas actividades solamente no se puede lograr una educación relacionada con este indicador y comencé a pensar cómo influir en la familia para que apoyara estos aprendizajes.

Respondiendo al indicador somatoscópico el día 23 de enero, se desarrolló la actividad # 3 con el título: ¿Qué conoces de la sexualidad? Estando todos en el área de recreo de la escuela, les comente que les enseñaría un cartel, donde se proponían varios temas, y que cada uno seleccionará el tema que más le guste y así podríamos conversar sobre lo que deseen o consideren más importante, al principio, no se veían tan motivados, pero cuando una de las alumnas comenzó a preguntar, y a comentar sobre el tema: Las causas y consecuencias del embarazo precoz y las vías para evitarlo, varios se interesaron por el tema, y de pronto, otro escolar seleccionó conocer la importancia de mantener la higiene y buen funcionamiento de los sistemas de órganos de niños y niñas como medio para promover y conservar la salud.

De una forma amena y agradable se conversó sobre estos temas todos emitieron sus criterios, todos aprendimos, y para mi sorpresa, comprendí que en realidad si conocen del tema, solo que es necesario ponerlo en práctica para así contribuir con un desarrollo físico armónico. No obstante consideré que era necesario ampliar sus conocimientos, claro está que son temas que son tratados en otros espacios y en el próximo curso pero decidí hacerlo saber en el colectivo de ciclo para que se intencionará su tratamiento por la vía curricular fundamentalmente en el tema manifestar en su actuación diaria que el amor es la base de las relaciones interpersonales, del matrimonio y de la estabilidad de la familia dado el contexto social de esta comunidad.

Al culminar la actividad anterior este investigador les había prometido que en la próxima semana haríamos una actividad relacionada con la obesidad, y le comente al escolar que presenta pliegue graso que con la realización de esta actividad y otras que realizaremos posteriormente, podría conocer más de lo perjudicial que es para su salud y como solucionar dicho problema.

Es así que la **actividad # 4** tiene como título: ¿Mantengo mi cuerpo en forma?

Apenas comencé a hablar del tema, el escolar afectado, me pidió la palabra y me dijo que le dijera como podía el solucionar ese problema que el quería ser como los demás, eso me causó un poco de tristeza pues vi en él una preocupación pero le di ánimo y aproveché para explicarles lo importante de estas actividades, pregunté si en su familia no había nadie con este problema y varios de ellos levantaron sus manos y contestaban: "mi mamá" "mi abuelo" "mi mamá" y entonces motivé aún más la actividad: ya ven entonces que este problema lo puede tener cualquiera, y me señalé a mí mismo, por lo tanto esto es para todos, seguidamente fuimos al laboratorio de computación para poder ver la imágenes y los datos estadísticos. El comentario de estos datos originó la relación con los spot de televisión que se divulgan y expresaron que ahora los pueden comprender mejor. Les expliqué que es una preocupación de la salud cubana evitar estas enfermedades y por eso deben adquirir adecuados hábitos alimentarios y los exhorté a continuar mejorando en este aspecto. Les orienté que en otras actividades realizaríamos ejercicios, que hablaríamos de alimentos sanos. No querían terminar, y todos me decían que querían que llegara la semana que viene para volver a realizar estas actividades, que les gustaba mucho.

Por lo que concluí que mostraban motivación por el tema que lo consideraban necesario y conocieron las enfermedades con lo cual en el futuro podían seguir velando por su crecimiento. Las pedí que lo comentaran con su familia porque ellos también pueden ser promotores del cambio.

Desde mi quehacer profesional corroboré que es necesario aprovechar todas las oportunidades para lograr cambiar estilos de vida que están arraigados y que pueden cambiarse con una educación adecuada acerca del desarrollo físico.

El 6 de febrero en el horario de la tarde en compañía de la maestra del aula, puse en práctica la **actividad # 5** que tiene como título: ¿Conoces sobre la higiene de los alimentos? Que tiene como objetivo: Identificar las correctas normas higiénicas mediante un recuadro y conversación, para desarrollar una cultura de la higiene alimentaria. Esta actividad no está relacionada con ningún indicador o eje de sistematización, pero la consideré imprescindible porque había observado incorrectos hábitos higiénicos y se derivó de la actividad anterior dado el uso que deben darle a los vegetales y se comentan dichas medidas y otras que están relacionadas. Se destaca que las conocen y comprenden la necesidad de aplicarlas, les reitero la idea que deben hablarlo

con su familia. Una vez más surgen nuevas ideas para la educación de la familia como núcleo básico y ya decido elaborar un plegable que resuma la información que se les está brindando a los escolares.

En este momento se puede determinar a partir de la observación de las actividades y del registro diario que han ocurrido cambios este indicador en cuanto al conocimiento adquirido acerca de las características de la columna vertebral, forma de las piernas desarrollo sexual y el pliegue graso, aspectos fundamentales de este indicador y que estaban más afectados por lo que consideró que sí se demuestran cambios favorables en la muestra.

Durante el desarrollo de la **actividad # 6** que trata acerca de los grupos de alimentos se comenzó a influir en el indicador somatométrico, destacando los grupos de alimentos y cómo utilizarlos para lograr un adecuado crecimiento. Comprendí que era necesario divulgar más este tema y decidimos elaborar un mural.

Al comenzar la **actividad # 7** pude observar que las carencias iban cambiando y en sus conversaciones se notaba un nivel de comprometimiento con estos aprendizajes. Les comunico el título: Una vida sana con los ejercicios y como objetivo: debatir sobre la importancia que tiene para la salud, una práctica cotidiana de ejercicios físicos, en lo relacionado con el desarrollo físico armónico, a partir de una lluvia de ideas, para contribuir a la motivación y a una cultura del deporte. Esta actividad se relaciona con el indicador somatométrico y se conversa sobre los temas del peso, la obesidad, el sedentarismo, se aclara que más del 84% de los adultos y niños que sufren de estas enfermedades son por causa de el rechazo a la práctica del deporte. Posteriormente se comienza con una lluvia de ideas:

- Frecuencia con que realizas los ejercicios físicos.
- Participación de los miembros de la familia en la práctica de ejercicios.
- Enfermedades que se evitan con la práctica de ejercicios.

Esta actividad la considero muy importante pues en su desarrollo propició la relación con la talla, peso y explicarle que la evaluación de la relación de ambos determinan el estado nutricional del escolar, de lo cual se había conversado en la actividad anterior. Esto fue conformando a mi juicio una educación para lograr un adecuado desarrollo físico armónico por lo cual expreso que se fueron evidenciando cambios en las carencias determinadas como por ejemplo: pocos conocimientos sobre nutrición y la puesta en práctica de las medidas higiénicas.

Seguidamente las **actividades # 8 y 9** que también se relacionan con la práctica de ejercicios evidencian que este es el indicador en el cual se obtienen más cambios porque los escolares manifiestan que continúan realizando estas actividades en otros horarios porque ya conocen de su importancia para su crecimiento y fundamentalmente para mantener el peso. Ya en este momento se había conversado con los padres de forma individual y en la Escuela de Padres, estos conocían del objetivo de las actividades y se les había entregado el plegable por lo que estaban recibiendo también la influencia de las mismas. Para mí fue importante contar con su apoyo y verdaderamente entendí que el maestro puede ser capaz de movilizar a la familia, incluso a especialistas como el profesor de educación física, transmitir sus conocimientos, asociarlos con ellos para lograr las aspiraciones de la educación, en este caso relacionada con el desarrollo físico. Una vez más pude integrar saberes y analizar desde diferentes posiciones un mismo aspecto que era común para los escolares.

En la **actividad # 10** también se dedica a educar acerca del indicador fisiométrico y su desarrollo fue muy positivo para la salud de los escolares, aprendieron a respirar mejor. De ella se derivó una actividad con el software Misterios de la Naturaleza que también se utilizó para ilustrar los órganos del sistema respiratorio. Se destacó la importancia de este indicador para la salud y se les explicó las características de sus arterias de forma tal que se conocieran asimismo y aprendieran a proteger su salud. Se comentaron medidas que pueden adoptar y estar alertas.

Finalmente en la **actividad # 11** se integran los contenidos relacionados con los indicadores que resume el eje de sistematización determinado y se desarrolló con gran entusiasmo. Los resultados fueron muy alentadores y en las respuestas obtenidas se evidenciaron cambios en la educación relacionada con el desarrollo físico armónico porque se logró influir en las carencias determinadas y en que se educaran en como prevenir las afectaciones de la columna, en el peso. De igual modo manifestaron conocimientos acerca de la nutrición y la puesta en práctica de las medidas higiénicas, entre otros aspectos.

Como resultado de la evaluación de la experiencia de la aplicación del sistema de actividades se obtuvieron los siguientes:

En resumen, el control efectuado en cada actividad que se corresponde con los objetivos de las mismas y la guía de análisis utilizada permitió determinar que ocurrieron transformaciones favorables en la educación relacionada con el

desarrollo físico armónico porque se atemperaron las carencias determinadas en el diagnóstico inicial, lo cual tributa al cumplimiento de objetivos declarados en el Modelo de Escuela Primaria y en el Programa de Promoción y Educación Para la Salud.

Además la experiencia vivida desde el 2008 hasta el 2013 ofrece una alternativa para el perfeccionamiento de la instrumentación del Programa de Promoción y Educación para la salud en cuanto a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico porque lo enriquece en aras de preservar la salud de los escolares y evitar una influencia de esta, de forma inadecuada en el aprendizaje escolar

Por otra parte a través de su aplicación se logró una mayor comprensión de la importancia del estudio de este aspecto tanto por los docentes de la escuela como por las familias lo que logró una mayor motivación y contribuyó a la preparación del profesional de la educación en temas pocos abordados desde esta perspectiva y que influyen en la calidad del aprendizaje de los escolares y en los niveles de salud de los mismos.

Los resultados obtenidos, muestran también la efectividad de la aplicación de la sistematización como método puesto que se manifiesta una mejoría sustancial del proceso de investigación de un estudiante de pregrado que fue ascendiendo en sus conocimientos teóricos e investigativos de forma gradual, lo que contribuyó a que lograra integración de saberes y la preparación en las funciones declaradas en el Modelo del Profesional a partir de su aplicación. Además favoreció el desarrollo metacognitivo del tema abordado en la investigación y favoreció a la comprensión aún más de la profesionalidad de un maestro así como el amor hacia esta profesión, por la influencia que esta tiene en los seres humanos, tanto en los escolares como en las familias y la comunidad.

Todo lo anterior conlleva también a que se proponga el siguiente **proceder** para educar en el logro de un desarrollo físico armónico:

- 1- Actualizar los conocimientos acerca del desarrollo físico según las normas cubanas.
- 2- Estudio y revisión de los expedientes acumulativos del escolar para determinar el grado actualización y el lenguaje profesional de la caracterización del escolar en el aspecto de salud
- 3- Diagnóstico del estado actual de los indicadores del desarrollo físico en los escolares.

- 4- Comparación con las tablas nacionales de crecimiento.
- 5- Establecimiento de relaciones con los resultados del aprendizaje.
- 6- Toma de decisiones que promuevan estilos de vida sanos para un desarrollo físico armónico.

A large, ornate blue flourish with a double-line outline and a slight shadow, framing the word 'Conclusiones' on the left and bottom.

Conclusiones



Los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan la contribución a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico se refieren a aspectos generales de la promoción y educación para la salud y el desarrollo físico armónico, los cuales demuestran la necesidad de atender este aspecto para dar cumplimiento objetivos declarados en el Modelo de Escuela Primaria y en el Programa de Promoción y Educación Para la Salud.



El estado actual del desarrollo físico en los escolares 5. Grado grupo C se caracteriza por potencialidades tales como: les gusta practicar deportes, la mayoría pertenece al grupo I (supuestamente sano). Como carencias: insuficiencias en el estado nutricional, afectaciones en la forma de la columna vertebral y afectaciones en las formas de las piernas y de los pies lo que evidencia insuficiencias en la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.



Las características que posee el sistema de actividades elaborado son: que se realizan en el horario extradocente, se corresponden con objetivos declarados en el Programa de Promoción y Educación para la salud y el Modelo de Escuela Primaria y es coherente con el eje de sistematización determinado. Además se apoya en medios audiovisuales.



Los especialistas valoran de pertinente y factible la propuesta elaborada.



La descripción cualitativa de la aplicación del sistema de actividades extradocentes evidenció transformaciones favorables en cuanto a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico de los escolares de 5. Grado lo cual tributa al cumplimiento de objetivos declarados en el Modelo de Escuela Primaria y en el Programa de Promoción y Educación Para la Salud así como en el desarrollo profesional de este investigador.



Teniendo en cuenta los retos que hoy tiene la Promoción y Educación para la salud, es necesario el tratamiento y cumplimiento de este tema por lo que se recomienda:



Continuar el estudio del tema, en especial la integración del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud al currículo escolar para prevenir afectaciones en el desarrollo físico.



Incorporar el proceder metodológico elaborado en la función profesional orientadora del docente.

A large, ornate blue flourish with a double-line outline and a slight shadow, framing the title. It starts with a vertical line on the left, curves at the top, and then extends horizontally to the right at the bottom.

Referencias Bibliográficas

- 1- Álbanez Teresa. Informe final UNICEF. Suplemento de la Revista Médica. La Habana, 1992.
- 2- Castro Ruz Fidel. Tesis y Resoluciones del Primer Congreso del Partido Comunista. La Habana, 1975.
- 3- Carta de Ottawa. Primera Conferencia Internacional de Promoción para la Salud. Ottawa, Canadá, 1986.
- 4- EcuRed. Enciclopedia cubana. Promoción de Salud.



1. Álvarez Freire, Enriqueta y otros. Fundamentos de Anatomía y Fisiología Humana para Maestros. La Habana, Pueblo y Educación, 2004.
2. Addines Fátima, Didáctica Teórica y práctica, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 2007.
3. Carvajal Rodríguez, Cirelda y otros. Educación para la Salud en la escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2003.
4. Cereza Mezquita Julio y otros. Cómo Investigar en Pedagogía, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2004.
5. Prevención integral y promoción de la salud en la escuela. La Habana, Ministerio de Educación, 2007.
6. Promoción de la salud en la escuela cubana. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2007.
7. Collado, M. Los alimentos y su importancia en la edad escolar. Serie de Educación para la Salud. La Habana, Ed. Pueblo y Educación, 1988.
8. Chávez Rodríguez Justo A, Acercamiento necesario a la Pedagogía General. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 2005
9. Ferreiro Gravié, Ramón y otros. Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar. La Habana. Pueblo y Educación, 1986.
10. García Batista Gilberto. Fisiología e Higiene del Desarrollo e Higiene Escolar. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1986.
11. Labarrere Reyes Guillermina y otros. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 2001.
12. Lanuez Bayolo Miguel y otros. La Investigación Educativa en el Aula. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2008.
13. Manual de Educación para la Salud. Editorial Científico-Técnico. Ciudad de la Habana, 1985.
14. MINED. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana, 2007.
15. Baxter Pérez, Esther. Informe al Consejo Científico del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. "Algunas consideraciones referidas a la organización de la vida en la escuela" (paper). La Habana 1996.
16. Bisquerra, Rafael. Métodos de investigación educativa. Guía práctica. Barcelona: ediciones CEADC. España, 1989.

17. Carvajal Rodríguez, Cirelda y otros. La Educación para la Salud a través del proceso docente educativo. Trabajo presentado en el Congreso Pedagogía 95'. Ciudad de La Habana, 1995.
18. Castro Ruz, Fidel Discurso pronunciado en el Acto de Inauguración Oficial del Curso Escolar 2002-2003.
19. Declaración de la 2da. Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Recomendaciones de Adelaide. Políticas Públicas Para La Salud. Adelaide, Australia del Sur, 5 al 9 de abril 1988.
20. Escuelas promotoras de salud. Modelo y guía para la acción. Desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud. (HSP/SILOS – 36) 1995.
21. Rico Montero Pilar y otros, Modelo de Escuela Primaria .Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 2008.
22. Rico Montero Pilar y otros, Exigencias del Modelo de la escuela Primaria para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza y aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 2008.
23. Enciclopedia cubana ECURED 2012.
24. Vigostky, Lev. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores.



ANEXO 1

Formas para lograr una buena postura

Una postura correcta cuando se esta de pie se consigue cuando:

- 🇨🇺 Se tiene una naturalidad.
- 🇨🇺 La vista se dirige al frente.
- 🇨🇺 Los hombros están bajos.
- 🇨🇺 El tórax prominente y el abdomen plano.



Figura 1: Posturas al estar en pie

- a) Mala postura al estar de pie
- b) Buena postura al estar de pie
- c) Buena postura al caminar

Una postura correcta cuando se esta sentado se consigue cuando:

- 🇨🇺 Los pies descansan en el piso.
- 🇨🇺 La rodillas deben quedar a la misma altura que el asiento.
- 🇨🇺 El tronco debe estar erguido.
- 🇨🇺 Se debe sentarse bien atrás en el asiento.



Figura 2: Postura correcta en la posición de sentado

ANEXO 2

Se muestran curvas de crecimiento de la estatura de un niño, la frecuencia de medición es cada 6 meses, desde el nacimiento hasta los 18 años. En la figura 1.1 se observan los valores de estatura alcanzados a cada edad y en la figura 1.2 se refleja los incrementos de estatura entre las diferentes edades.

Figura 1.1 Curva de distancias. (Se observan los valores de estatura alcanzados a cada edad)

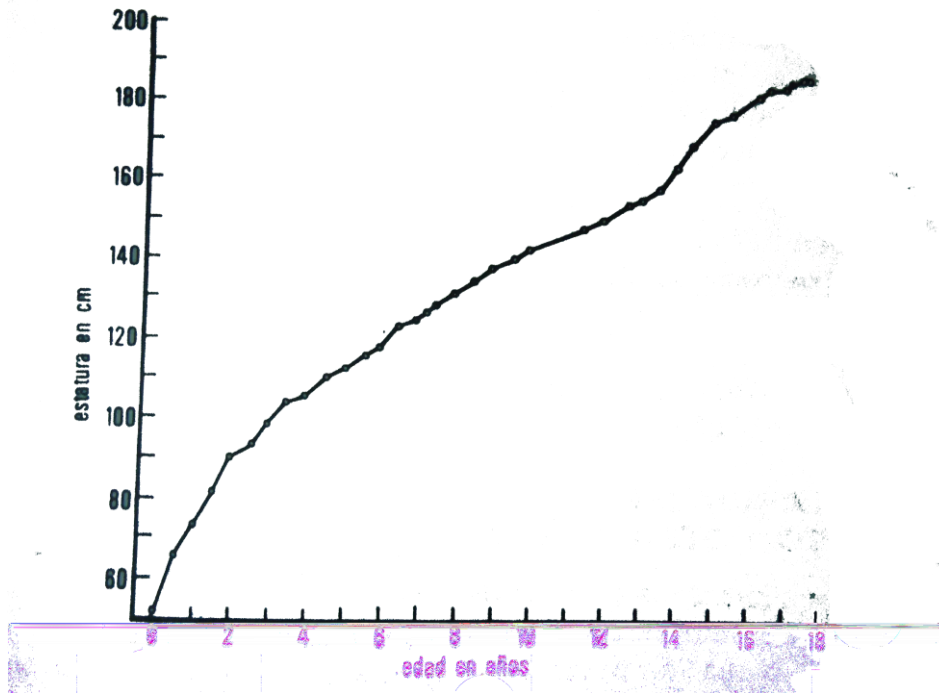
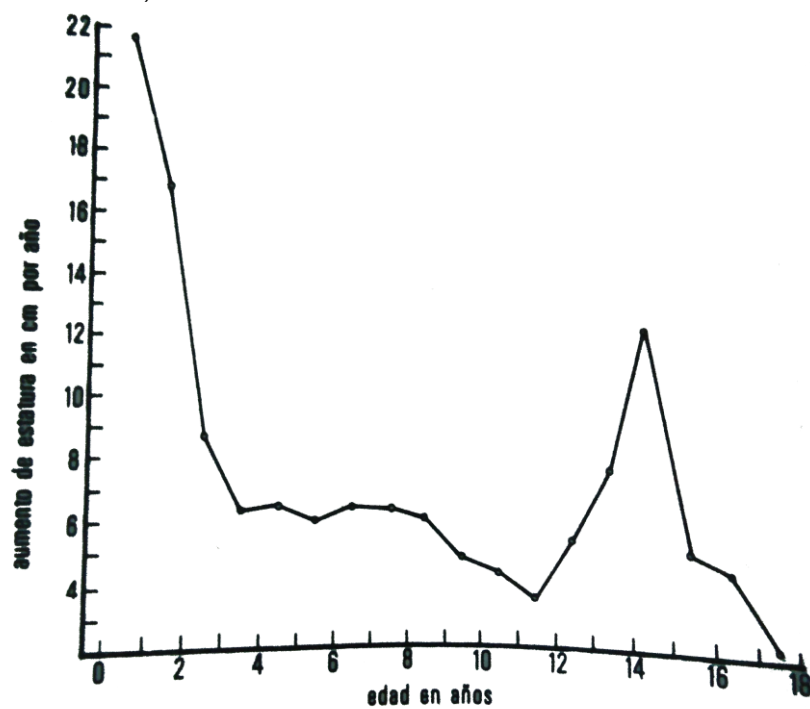


Figura 1.2 Curva de velocidades (Se refleja los incrementos de estatura entre las diferentes edades)

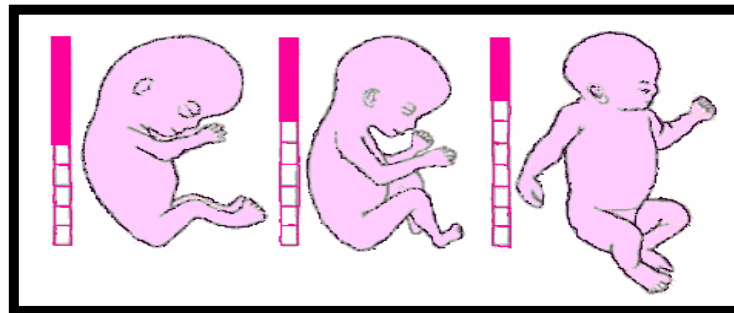


A n e x o 3

Etapas del desarrollo físico. Etapa prenatal.



Desarrollo Biológico (Físico) Etapa prenatal



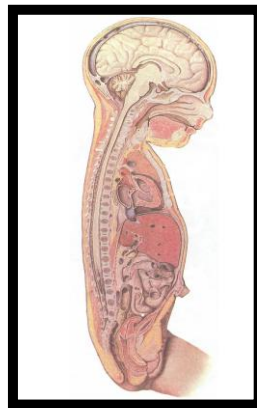
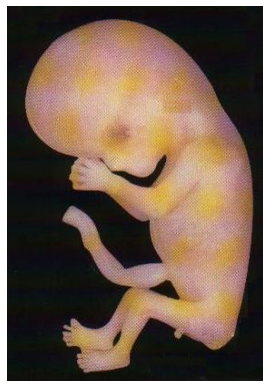
3 m e s e s

5 m e s e s

9 m e s e s



Desarrollo morfológico (Prenatal)



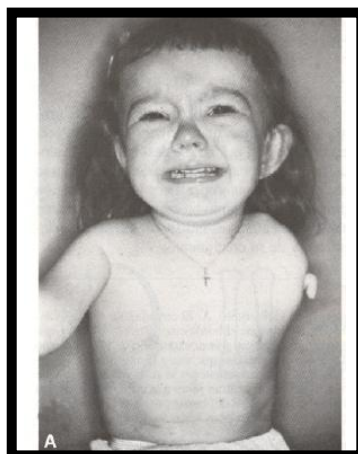
Fetos en desarrollo, etapa prenatal

*En esta etapa del desarrollo morfológico es donde existe la posibilidad de malformaciones congénitas.

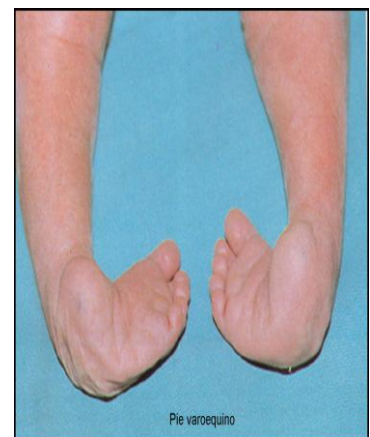
Malformaciones congénitas: son los trastornos estructurales, de la conducta, funcionales y metabólicos que se encuentran presentes en el momento del nacimiento.



Masculinización de genitales femeninos



Brazo izquierdo por dedo



Pie varo equino

A N E X O 4

Eje de sistematización: El desarrollo físico armónico.

Indicadores:

Los indicadores morfofuncionales del desarrollo físico son: somatoscópicos, somatométricos y fisiométricos:

➤ **Somatoscópicos:** Se pueden determinar por medio de la observación ejemplo: forma del pie, pliegue graso, forma de la caja torácica, forma del pie, características de la columna vertebral, forma de las piernas, y desarrollo sexual.

➤ **Somatométricos:** son las dimensiones del cuerpo que son obtenidas cualitativamente, mediante mediciones. Entre ellas tenemos la estatura, el peso, la circunferencia torácica y cefálica. La relación entre la estatura y la edad puede utilizarse como un indicador de estado nutricional del organismo. (Talla, peso, la evaluación de la relación de ambos determinan el estado nutricional del escolar)

➤ **Fisiométrico:** mide la capacidad vital, la fuerza y la resistencia muscular (ritmo cardíaco, frecuencia respiratoria.)

A N E X O 5

Análisis de Documentos.

Objetivo: Constatar cómo se proyecta la atención a la educación relacionada con el desarrollo físico.

D O C U M E N T O S :

- Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.
- Modelo de Escuela Primaria.

Indicador:

- Cómo se proyecta la atención al desarrollo físico.

A N E X O 5 A

O bservación participante a los escolares.

O bjetivo: Diagnosticar el estado actual de la educación relacionada con del desarrollo físico, especialmente indicador somatoscópico y fisiométrico.

Indicadores Somatoscópicos:

1- Pliegue graso.

____ Presenta ____ No presenta

2- Form a de la caja torácica

____ Adecuada ____ Form a de quilla

3- Form a del pie

__ Normal __ Pie plano del 1.grado __ Pie plano del 2. grado

4- Form a de la columna vertebral en posición de sentado.

____ Normal ____ Escoliosis

5- Form a de la columna vertebral en posición de pie.

____ Normal ____ C ifosis ____ Lordosis

6- Form a de las piernas.

____ Normal ____ Genu Valgum ____ Genu Varum

Indicador fisiométrico:

7- La fuerza y la resistencia muscular.

____ Muy resistente ____ Resistente ____ Poco resistente

8- M anifiestan hábitos alim entarios adecuados.

Todos _____ Algunos _____ Ninguno _____

ANEXO 6

Ficha de recuperación de aprendizaje.

Objetivo: Seleccionar datos generales de las tablas para la valoración del desarrollo físico.

Título de la ficha: Datos generales de las tablas para la valoración del desarrollo físico.

Fecha y lugar de elaboración: UCP Félix Varela, diciembre 2009

Contexto de la situación: UCP Félix Varela. 2. año. Integrando saberes de Bases del desarrollo y Taller de Reflexión, entre otros.

Relato de lo que ocurrió: Se revisó nuevamente el texto Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar para seleccionar datos generales de las tablas para la valoración del desarrollo físico conjuntamente con las profesoras de Bases del Desarrollo.

Aprendizajes: Se localizaron las normas nacionales de tallas femeninas y masculinas, así como de peso y las tablas de valores cubanos para la talla y el peso en las edades escolares. También se determinaron las categorías para evaluar el desarrollo físico a través de indicadores somatométricos:

Percentiles:

- Entre 25-75 ----- Promedio para su edad.
- Entre 10 y menor que de 25 ----- Inferior al promedio.
- Menor que 10 y ≥ 3 ----- Muy inferior al promedio.
- Menor que 3 ----- Trastorno en el desarrollo físico.
- Mayor que 75 y ≥ 90 ----- Superior al promedio.
- Mayor que 90 ----- Muy Superior al promedio.

-Estado nutricional

- Entre 10 y 90 ----- Normo peso
- Entre 3 y 10 ----- Delgado
- Por debajo del percentil 3 ---- Desnutrido
- Entre 90 y 97 ----- Sobrepeso
- Por encima de 97 ----- Obeso

Recomendaciones: en el futuro es necesario medir y pesar los escolares para determinar sus percentiles.

ANEXO 7

Análisis de Documentos.

Objetivo: Constatar cómo se registra el desarrollo físico de los escolares.

Documento:

-Expediente acumulativo del escolar.

Indicadores:

-Si se hace referencia en la caracterización del escolar a la valoración del desarrollo físico.

-Si se refieren los resultados los resultados de la medición de la talla y el peso ,

A N E X O 8

Entrevista a profundidad a la familia:

O b j e t i v o: Diagnosticar el estado actual de la educación relacionada con el desarrollo físico armónico en los escolares.

Estimados padres:

Se está realizando una investigación acerca del desarrollo físico alcanzado por su hijo hasta los momentos actuales. Se le pide la máxima cooperación y sinceridad en la respuesta a las interrogantes siguientes, muchas gracias:

-¿Qué enfermedades ha padecido su hijo hasta el momento que le han dejado secuelas?

-Cree usted que su hijo presenta algún trastorno en su columna vertebral, forma de las piernas y posturas al sentarse y estar de pie.

-¿Cómo atiende el desarrollo sexual de su hijo y qué conoce usted del tema?

-¿Conoce usted la talla y el peso adecuado que debe tener su hijo?

-¿Qué alimentos usted considera que son sanos para la salud de su hijo?

-¿Toma en cuenta usted algunos conocimientos de nutrición adecuada para conformar la merienda de su hijo?

-¿Cree usted importante que su hijo deba practicar cotidianamente ejercicios físicos?

-¿Qué opina sobre la resistencia muscular de su hijo?

Si Uds. desea agregar algo más.

A N E X O 9

O b s e r v a c i ó n a e s c o l a r e s .

O b j e t i v o : Diagnosticar del estado actual del indicador somatoscópico en los escolares 5. Grado grupo C.

I n d i c a d o r S o m a t o s c ó p i c o s :

1- Pliegue graso.

___Presenta ___No presenta

2- Form a de la caja torácica

___Adecuada ___Form a de quilla

3- Form a del pie

___Normal __Pie plano del 1.grado __Pie plano del 2. grado

4- Form a de la columna vertebral en posición de sentado.

___Normal ___Escoliosis

5- Form a de la columna vertebral en posición de pie.

___Normal ___C ifosis ___Lordosis

6- Form a de las piernas.

___Normal ___G enu Valgum ___G enu Varum

I n d i c a d o r F i s i o m é t r i c o

7- La fuerza y la resistencia muscular.

___M uy resistente ___Resistente ___Poco resistente

A N E X O 10

Medición del indicador fisiométrico (pulso y frecuencia respiratoria) de los escolares.

O b j e t i v o: Diagnosticar el estado actual del indicador fisiométrico según la tabla siguiente.

Tabla utilizada para medir la frecuencia respiratoria

Edad	Frecuencia por minuto
10 a 12 años	20-22

Guía de análisis.

___Adecuada a la edad ___No adecuada a la edad

Tabla utilizada para medir el pulso

Edad	Límite inferior	Promedio	Límite superior de la normalidad
10 o más años	70	90	110

Guía de análisis.

___Pulso típico o normal para su edad, si las pulsaciones se encuentran entre los rangos comprendidos entre el límite inferior de la normalidad y el límite superior.

___Pulso atípico si las pulsaciones se encuentran en valores inferiores a los que ofrece el límite inferior a la normalidad o el límite superior.

ANEXO 11

Tabla que ilustra los resultados de la medición de talla y peso de los escolares.

M A S C U L I N A			
Estudiantes	Talla en cm .	Peso en Kg .	Estado nutricional
1	1 2 9	2 4	Norm opeso
2	1 2 7	2 2	Delgado
3	1 2 8	2 6	Norm opeso
4	1 3 7	3 0	Norm opeso
5	1 3 0	2 8	Norm opeso
6	1 2 9	2 7	Norm opeso
7	1 4 3	3 9	Sobrepeso
8	1 3 9	3 2	Norm opeso

F E M E N I N A			
Estudiantes	Talla en cm .	Peso en Kg .	Estado nutricional
1	1 4 5	3 4	Norm opeso
2	1 3 3	2 4	Delgada
3	1 3 9	3 1	Norm opeso
4	1 4 0	2 7	Delgada
5	1 4 4	2 9	Delgada
6	1 3 4	3 0	Norm opeso
7	1 3 9	3 2	Norm opeso
8	1 4 2	2 8	Delgada
9	1 4 2	3 8	Sobrepeso
1 0	1 4 6	3 2	Norm opeso
1 1	1 3 1	2 7	Norm opeso
1 2	1 3 4	2 9	Norm opeso

ANEXO 12

Datos fotográficos que ilustran las afectaciones en los indicadores somatométricos y somatoscópicos.



Radiografía Escoliosis



Joven con
escoliosis



Genu Valgun



Pie equinovaro



Obesidad



Pie plano

A N E X O 13

Encuesta a especialistas.

Objetivo: Valorar la calidad y pertinencia de la propuesta elaborada.

Estimado profesional se está realizando una investigación, considerando su preparación y conocimiento del tema le pedimos que valore su calidad y pertinencia. Le damos las gracias por su colaboración.

Datos generales

Nombre y apellidos: _____

Centro de trabajo: _____

Título que posee: _____

Años de experiencia: _____

Ocupación que desempeña: _____

1- Coloque una X en los espacios en blancos correspondientes:

Preguntas	Ninguna	Algunas	Todas
Las actividades extradocentes contribuyen a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.			
Las actividades responden a la forma de organización seleccionada, es decir, actividades extradocentes.			
El sistema de actividades extradocentes contribuye a la educación relacionada con el desarrollo físico armónico.			

2- ¿Cómo considera la propuesta de actividades extradocentes?

Pertinente____ Con calidad____ Novedosa____

3- ¿Tiene posibilidades de aplicación?

___Sí ___No ¿Por qué?

4- Si tiene alguna sugerencia o recomendación exprese lo, se lo agradecemos.

ANEXO 14

Datos de los especialistas entrevistados.

<i>Nom bre y apellidos</i>	<i>Categoría científica</i>	<i>Años de experiencia</i>	<i>Categoría docente</i>	<i>Cargo que ocupa</i>	<i>Centro de trabajo</i>
M aría Banguela Zam ora	Lic. en prim aria	46	Instructor	Maestra	S/I José Martí
O smani Cruz Viera	M sc. Educación Prim aria	34	Instructor	Director	ENU Reinaldo Urquiza Ceballos
Jenny Oliver M ontero	M sc. Educación Prim aria	17	Instructor	J' del prim er Ciclo	ENU Reinaldo Urquiza Ceballos
Alibey González López	M sc. Educación Prim aria	21	Instructor	J' del segundo Ciclo	ENU Reinaldo Urquiza Ceballos

ANEXO 15

Guía de preguntas críticas aplicadas durante el proceso de interpretación de los resultados.

- 1- ¿Las carencias se mantienen igual, en qué han cambiado?
- 2- ¿Qué indicador demuestran mayor cambio educativo?
- 3-¿Qué aspectos demuestran que se ha favorecido la educación en el desarrollo físico armónico de los escolares?
- 4-¿Qué sugerencias emanan para el trabajo con la familia o con otros docentes de la escuela?
- 5-¿Han ocurrido cambios en la educación del desarrollo físico armónico de la muestra?
- 6- ¿Cómo ha influido la aplicación del sistema de actividades en mi preparación profesional?