

ESTADO DEL ARTE CODINSEMITAS

TITULO: Por un Mejor Estilo de Vida Saludable de los CODINSEMITAS.

¿Cómo lograremos un estilo de vida saludable en la comunidad CODINSEMITA?

Se reunió el semillero de investigación y con orientaciones dadas previamente por el instructor del proyecto Enjambre se abrió una mesa de debate con un largo sondeo de preguntas y gran participación activa de los integrantes del grupo. Se pudo plantear la problemática con posibles soluciones de acuerdo a la ubicación de la institución, sus necesidades y lo que ofrece el medio para la ejecución de dicho proyecto.

Hay interés, participación activa y expectativas hacia una posible financiación de un gimnasio al aire libre como alternativa de promoción de la salud, la recreación y el bienestar.

En nuestra institución educativa todos los jóvenes desde la básica primaria hasta la básica secundaria participan activamente en un 95% en las actividades programadas en el ámbito religioso, recreativo, deportivo cultural, artístico reflejando así la gran motivación por parte de los jóvenes codinsemitas por el desarrollo de todas estas prácticas que conllevan finalmente a un mejor convivir en comunidad.

Nuestro grupo de investigación ha formulado un interrogante que hay no solo en los estudiantes de la investigación sino en las personas que están alrededor. Tenemos una expectativa en el desarrollo de este proyecto para identificar qué tanto es saludable el estilo de vida en nuestra población ragonvalence.

Se quiere incentivar por medio de la cultura reciclable la elaboración de herramientas que permitan adoptar una rutina de ejercicios que los jóvenes realicen en horas de descanso, en horas libres o dirigidas por un docente; a su vez mostrar a las directivas del proyecto enjambre un proyecto que puede ser financiado para la consecución de un gimnasio al aire libre donde no solo los estudiantes codinsemitas, sino otras personas de la comunidad disfruten a cualquier hora de los beneficios de un gimnasio biosaludable.

Conociendo lo anteriormente descrito a través de esta investigación se utilizan fuentes webgráficas que busca llegar a la consecución de estrategias para el mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes y de la población debido a un control que pueda ejercer con prácticas educativas guiadas desde la institución y que generen impacto, todo encaminado a la creación de hábitos saludables para un mejor estilo de vida. Una de las fuentes de apoyo: (<http://www.efdeportes.com/efd124/construccion-de-material-alternativo-en-educacion-fisica.htm>)

Según el autor: “Razones para su inclusión en el ámbito escolar”

Arráez (Citado por Blández, 1995), argumenta una serie de razones para la inclusión de estos nuevos materiales en el currículum de Educación Física, entre las que destacan:

- Se pueden realizar diferentes actividades y juegos con ellos en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones ya que permiten fácilmente la improvisación de las mismas.
- Son fáciles de utilizar. Con ellos se trabajan habilidades sencillas que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego. Para *Ruiz (1991)*, estos materiales posibilitan algo importantísimo en todo aprendizaje como es que los alumnos pasen pronto a situaciones reales de juego, en las que además de perfeccionar, se divierten.
- Se pueden utilizar en multitud de juegos sin que para ello influya el sexo o edad, ya que el nivel de todo el grupo suele ser bastante homogéneo siendo la coeducación uno de los valores a destacar en las actividades que se practiquen.
- Son materiales asequibles, por su economía o por la posibilidad de fabricación casera. Crear raquetas, indiacas, sticks o bolas no resulta un desembolso excesivo para los departamentos de educación física de los centros escolares.”

Existen diferentes páginas Web que te calculan tu gasto energético según la actividad que realices, introduce tus datos y busca tu actividad. Aquí podrás hacerlo:

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico/>

<http://www.portaldecocina.com/calculoconsumodecalorias.htm>

Por ultimo tenemos un artículo que nos detalla cada una de las premisas que proponemos desarrollar en nuestra investigación.

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