



**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

**Actividades físicas y recreativas por un mejor estilo de vida saludable
de los codinsemitas en el municipio de Ragonvalia**

CODINSEMITAS

Investigadores:

Luis Eugenio Corredor Silva
Alirio Chávez Hernández
Jhom Ferney Castro Duarte
María Fernanda Gamboa Meneses
Jeiner Samir Contreras Peñaloza
Laura Camila Bautista Piñeros
Helien Dariana García López
Dayanna Jurliet Gómez Carrillo
Karen Tatiana González Acevedo
Yennifer Katherine Ruiz Buitrago
Ingrid Lorena Jaimes Monroy
Jesús Manuel Carrillo Sanabria
Maller Amilcar Méndez Santos
Marlín Tatiana Acevedo Rincón
Lisandra Duarte Fonseca
María Angélica Mariño Flórez
Leidy Karina Gamboa Rubio
Orley Ruiz Jaimes
Karla Alexandra Contreras Buitrago
Luz Angélica Vega Parada
John Fredy Téllez Jiménez
Daniela Alejandra Coronel López
John Jairo Roza Barrera
Kevin Stiven Quintero Fonseca
José Manuel Valderrama García
Darwin Rolando Díaz Orduz

Docente:

Gloria Teresa Pérez Pérez

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA UNION- RAGONVALIA





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



RESUMEN

La gobernación del departamento Norte de Santander y la CUN (Corporación Unificada Nacional), socializaron el proyecto ENJAMBRE, dando a conocer los beneficios económicos y dotación para las instituciones que presenten proyectos de investigación con sus estudiantes.

Inicialmente hubo la conformación grupos de 19 estudiantes de diferentes grados, con el transcurrir del tiempo se presentaron algunas dificultades en cuanto a la reunión para poder adelantar la investigación, por lo tanto se disgregó el grupo, y se optó por trabajar grado por grado y el orientador del grupo.

Nuestro grupo está conformado por estudiantes de los grados de noveno y décimo B, cuyas edades oscilan entre los 13 y 17 años, tienen aptitudes de acuerdo a su desarrollo físico - emocional pero cabe resaltar que en su mayoría son jóvenes responsables, respetuosos y cumplidores del deber.

La principal motivación de los estudiantes son los incentivos que el proyecto le puede aportar a la institución para beneficio de ellos mismos.

En nuestra institución educativa vemos reflejado actualmente la necesidad de la buena utilización del tiempo libre y de algunos espacios sub utilizados; queremos que los jóvenes se proyecten hacia un estilo de vida saludable.

Por medio de la construcción de herramientas con material reciclable que permitan acceder a realizar rutinas de ejercicios en periodos de descanso o de horas libres al interior de la Institución Educativa.

El proceso se realizó mediante la aplicación de una encuesta que nos brindaron información general, para determinar los estilos de vida de la comunidad estudiantil, y con ello poder establecer la situación actual de la población, para la elaboración de un área adecuada para poder llevar un estilo de Vida Saludable.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



INTRODUCCION

En este proyecto se busca promocionar los estilos de vida saludable donde implica conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de los individuos y que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad, como lo son: practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, etc.

El deporte y la actividad física es una conducta aprendida: el aprendizaje de las habilidades, la motivación y las oportunidades para practicar deporte tienen lugar a través del proceso de socialización. Se debe promover la educación para la salud y promoción de la salud, la cual debe ser dada en la escuela (niños y adolescentes), en la comunidad y en los centros de salud.

La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo. Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo.

Actualmente la necesidad de la buena utilización del tiempo libre y de algunos espacios sub utilizados son uno de los factores que impulsa a este proyecto en buscar los beneficios que se pueden obtener además se pretende que los jóvenes se proyecten hacia un estilo de vida saludable.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN



Ilustración 1. Foto del Grupo de Investigación "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced Ragonvalia



Ilustración 2. Foto del Logo "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

Tabla 1. Información de los estudiantes que hacen parte de la investigación.

N°	Nombre	Edad	Grado	Sexo	Documento
1	Luis Eugenio Corredor Silva	21	Undécimo	Masculino	109022764
2	Alirio Chávez Hernández	16	Undécimo	Masculino	1004914486
3	Jhom Ferney Castro Duarte	17	Undécimo	Masculino	99012005144
4	María Fernanda Gamboa Meneses	19	Undécimo	Femenino	9608260703
5	Jeiner Samir Contreras Peñaloza	16	Undécimo	Masculino	99082903409
6	Laura Camila Bautista Piñeros	16	Undécimo	Femenino	1001137429
7	Helien Dariana García López	16	Undécimo	Femenino	99121704672
8	Dayanna Jurliet Gómez Carrillo	16	Undécimo	Femenino	99111806671
9	Karen Tatiana González Acevedo	15	Undécimo	Femenino	1127055095
10	Yennifer Katherine Ruiz Buitrago	17	Undécimo	Femenino	990730785
11	Ingrid Lorena Jaimes Monroy	18	Undécimo	Femenino	98053060919
12	Jesús Manuel Carrillo Sanabria	16	Undécimo	Masculino	1004797198
13	Maller Amilcar Méndez Santos	15	Undécimo	Masculino	1010126561
14	Marlín Tatiana Acevedo Rincón	15	Undécimo	Femenino	1004797240
15	Lisandra Duarte Fonseca	15	Undécimo	Femenino	1004797244
16	María Angélica Mariño Flórez	16	Undécimo	Femenino	1193562927
17	Leidy Karina Gamboa Rubio	18	Undécimo	Femenino	98011361030
18	Orley Ruiz Jaimes	15	Undécimo	Masculino	1004797229
19	Karla Alexandra Contreras Buitrago	16	Undécimo	Femenino	1004797222
20	Luz Angélica Vega Parada	17	Undécimo	Femenino	99031611950
21	John Fredy Téllez Jiménez	17	Undécimo	Masculino	1004846623





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



LA PREGUNTA

El tutor enviado por la gobernación del departamento se reunió con los estudiantes y orientadores de grupo y docentes, explicándoles el motivo de su visita y los proyectos posibles a desarrollar. Posteriormente se seleccionan los grupos de trabajo, donde se les asignan funciones a los integrantes del grupo para que haya una mejor organización del semillero.

A continuación se procede a buscar las preguntas y dudas que surgieran para incluirlo en alguna de las líneas de investigación y empezar por la lluvia de ideas y así poder escoger el nombre del proyecto.

La estrategia utilizada fue solicitarles a los estudiantes que por grupos formularan cinco preguntas referentes a la buena utilización del tiempo libre. Después de esto seleccionaron una pregunta para iniciar la investigación.

1. ¿Por qué nosotros sentimos preferencias por lo aparatos tecnológicos y no por el deporte?
2. ¿Qué consecuencias negativas nos trae el mal uso del tiempo libre?
3. ¿Qué haríamos para mejorar nuestro estilo de vida?
4. ¿Qué beneficios nos brinda el hacer deporte en nuestro tiempo libre?
5. ¿Qué tiene que ver el hacer trabajos manuales o artísticos con el tiempo libre?

La pregunta seleccionada para el desarrollo de su investigación

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





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

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.

Queremos 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 queremos mostrarles 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 bio-saludable.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



JUSTIFICACION

Conociendo lo anteriormente descrito a través de esta investigación podemos como grupo llegar a la consecución de estrategias para el mejoramiento del estilo de vida de nuestros estudiantes y de la población debido a un control que podemos 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.

OBJETIVO GENERAL

- Lograr un estilo de vida saludable en la comunidad CODINSEMITAS

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Elaborar implementos necesarios para crear un gimnasio ambiental con productos reciclados
- Propiciar espacios para la recreación y el deporte implementando un gimnasio al aire libre.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN



Ilustración 3. Foto de la trayectoria de la investigación "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia

- ✓ Se busca difundir el proyecto con la comunidad educativa para que se enteren los recorridos y hallazgos de la investigación.
- ✓ Los estudiantes que conforman el grupo de investigación muestran gran interés por la ejecución del proyecto debido a que para ellos es muy importante las prácticas deportivas, el ejercicio físico, la salud y el ejercicio físico, además muestran gusto por la elaboración de elementos artísticos con material reciclable.
- ✓ Los métodos de indagación utilizados fueron:
 - La encuesta
 - Dialogo con la comunidad
 - Prácticas educativas
 - Prácticas deportivas y físicas.





CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



Ilustración 4. Foto mapa conceptual de la investigación "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





CODINSEMITAS COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



ENCUESTA DE HÁBITOS Y CONDUCTAS FÍSICO-DEPORTIVAS

Por favor, responde a las siguientes preguntas marcando con una X aquello que eliges.

1. Existen diferentes posibilidades de organizar tu tiempo libre. Nos gustaría saber que actividades consideras más importantes y en cuáles participas.

En la tabla siguiente aparecen diversos actividades (columna 1), señala las que realizas regularmente. Luego en la parte derecha (columna 2) señala la importancia que en para ti cada una de ellas.

5: Muy importante, 4: Importante, 3: Poco importante, 2: Muy poco importante

Actividad	1	2	3	4	5
1. Escuchar música					
2. Tener un instrumento o cantar en coro					
3. Ver televisión y/o videos					
4. Danzar o bailar					
5. Estudiar y hablar con mis amigos/as					
6. Estudiar con mi familia					
7. Jugar a cartas o con videojuegos/computadora					
8. Leer libros o revistas					
9. Hacer deporte o jugar con amigos/as					
10. Hacer manualidades o artesanías					
11. Hacer trabajos de voluntariado					
12. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
13. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
14. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
15. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
16. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
17. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
18. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
19. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
20. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
21. Hacer trabajos de investigación o proyectos					
22. Hacer trabajos de investigación o proyectos					

2. ¿Fuera del horario escolar? ¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, caminatas, ir en bici, andar, entretenimientos interactivos, correr?

1. Nunca ☐

2. Una vez por semana ☐

3. 2-3 veces por semana ☐

4. Casi todos los días ☐

3. Fuera del horario escolar ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, caminatas, ir en bici, andar, entretenimientos interactivos, correr?

1. Nunca ☐

2. Una vez por semana ☐

3. 2-3 veces por semana ☐

4. Casi todos los días ☐

4. Si realizas actividades físicas en clubes deportivos, fuera del horario escolar, ¿cuáles realizas regularmente?

1. Fútbol ☐

2. Voleibol ☐

3. Baloncesto ☐

4. Atletismo ☐

5. Otros ☐

5. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas veces por semana participas en deportes (como mínimo durante 30 minutos)?

1. Nunca ☐

2. Menos de una vez al mes ☐

3. Una vez al mes ☐

4. Una vez a la semana ☐

5. 2-3 veces por semana ☐

6. 4-5 veces por semana ☐

7. Todos los días ☐

6. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jugar?

1. Ninguna ☐

2. Una media hora ☐

3. Alrededor de una hora ☐

4. Una 1 o 2 horas ☐

5. De 4 a 6 horas ☐

6. 7 horas o más ☐

7. ¿Hay alguna escuela de formación deportiva en tu municipio? 1 Si ☐ 2 No ☐

8. ¿Eres miembro de alguna escuela de formación deportiva en tu municipio?

1. Si ☐

2. Si ☐

3. Si ☐

9. ¿Participas en competencias deportivas (por ejemplo, atletismo, fútbol, etc.)?

1. No ☐

2. Si ☐

3. Si ☐

4. Si ☐

5. Si ☐

10. ¿Qué puntos respecto a ti tienes?

1. Me siento muy bien ☐

2. Me siento bien ☐

3. Me siento regular ☐

4. Me siento mal ☐

5. Me siento muy mal ☐

11. Pienso en ti mismo (a) comparado (a) con otros chicos (a) de tu edad, o en ti mismo comparado con otros chicos (a) de tu edad. Elige el punto de escala que mejor te describa. Por ejemplo, si eres más rubio lo que normalmente, pon una X como en el ejemplo.

	1	2	3	4	5
12.1. Tengo buenas facultades deportivas					
12.2. Mis movimientos son elegantes					
12.3. Soy flexible					
12.4. Estoy en forma					
12.5. Soy rápido					
12.6. Soy fuerte					
12.7. Soy ágil					
12.8. Soy desafiado					
12.9. Soy demasiado delgado					
12.10. Estoy satisfecho con mi aspecto					

12. ¿Qué piensas sobre ir al colegio?

1. Me da pereza ☐

2. No me gusta ☐

3. Disfruto ir al colegio ☐

4. Me encanta ☐

5. Estoy en el colegio me encanta ☐

13. ¿Qué opinas de los chicos de educación física de tu colegio?

1. Son divertidos ☐

2. Me gusta trabajar con ellos/as ☐

3. Chicos de tener fortaleza ☐

4. Me dan gusto ☐

5. Son excelentes ☐

14. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clase?

1. No tengo amigos/as por el momento ☐

2. Una vez por semana o menos ☐

3. 2-3 veces por semana ☐

4. Casi todos los días ☐

5. Todos los días ☐

15. ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas? ¿En qué medida los alumnos se involucran y están interesados en las actividades deportivas? ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas?

1. Muy buena ☐

2. Buena ☐

3. Regular ☐

4. Mala ☐

5. Muy mala ☐

16. A continuación piensa lo importante que son estos seis aspectos:

16.1. Es importante para mí ☐

16.2. Ser bueno en la mayoría de las actividades deportivas ☐

16.3. Ser bueno en el deporte ☐

16.4. Ser popular entre los chicos ☐

16.5. Ser popular entre las chicas ☐

16.6. Ser popular ☐

16.7. Enserme en la escuela ☐

16.8. Ser un buen jugador ☐

16.9. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.10. Ser un buen jugador ☐

16.11. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.12. Ser un buen jugador ☐

16.13. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.14. Ser un buen jugador ☐

16.15. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.16. Ser un buen jugador ☐

16.17. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.18. Ser un buen jugador ☐

16.19. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.20. Ser un buen jugador ☐

16.21. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.22. Ser un buen jugador ☐

16.23. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.24. Ser un buen jugador ☐

16.25. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.26. Ser un buen jugador ☐

16.27. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.28. Ser un buen jugador ☐

16.29. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.30. Ser un buen jugador ☐

16.31. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.32. Ser un buen jugador ☐

16.33. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.34. Ser un buen jugador ☐

16.35. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.36. Ser un buen jugador ☐

16.37. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.38. Ser un buen jugador ☐

16.39. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.40. Ser un buen jugador ☐

16.41. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.42. Ser un buen jugador ☐

16.43. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.44. Ser un buen jugador ☐

16.45. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.46. Ser un buen jugador ☐

16.47. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.48. Ser un buen jugador ☐

16.49. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.50. Ser un buen jugador ☐

16.51. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.52. Ser un buen jugador ☐

16.53. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.54. Ser un buen jugador ☐

16.55. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.56. Ser un buen jugador ☐

16.57. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.58. Ser un buen jugador ☐

16.59. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.60. Ser un buen jugador ☐

16.61. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.62. Ser un buen jugador ☐

16.63. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.64. Ser un buen jugador ☐

16.65. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.66. Ser un buen jugador ☐

16.67. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.68. Ser un buen jugador ☐

16.69. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.70. Ser un buen jugador ☐

16.71. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.72. Ser un buen jugador ☐

16.73. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.74. Ser un buen jugador ☐

16.75. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.76. Ser un buen jugador ☐

16.77. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.78. Ser un buen jugador ☐

16.79. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.80. Ser un buen jugador ☐

16.81. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.82. Ser un buen jugador ☐

16.83. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.84. Ser un buen jugador ☐

16.85. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.86. Ser un buen jugador ☐

16.87. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.88. Ser un buen jugador ☐

16.89. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.90. Ser un buen jugador ☐

16.91. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.92. Ser un buen jugador ☐

16.93. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.94. Ser un buen jugador ☐

16.95. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.96. Ser un buen jugador ☐

16.97. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.98. Ser un buen jugador ☐

16.99. Aprender una actividad que me guste realizando bien ☐

16.100. Ser un buen jugador ☐

17. A continuación aparecen diversos nombres para participar en el deporte. Pienso lo importante que es para ti participar.

17.1. Participar en el deporte ☐

17.2. Participar en el deporte ☐

17.3. Participar en el deporte ☐

17.4. Participar en el deporte ☐

17.5. Participar en el deporte ☐

17.6. Participar en el deporte ☐

17.7. Participar en el deporte ☐

17.8. Participar en el deporte ☐

17.9. Participar en el deporte ☐

17.10. Participar en el deporte ☐

17.11. Participar en el deporte ☐

17.12. Participar en el deporte ☐

17.13. Participar en el deporte ☐

17.14. Participar en el deporte ☐

17.15. Participar en el deporte ☐

17.16. Participar en el deporte ☐

17.17. Participar en el deporte ☐

17.18. Participar en el deporte ☐

17.19. Participar en el deporte ☐

17.20. Participar en el deporte ☐

17.21. Participar en el deporte ☐

17.22. Participar en el deporte ☐

17.23. Participar en el deporte ☐

17.24. Participar en el deporte ☐

17.25. Participar en el deporte ☐

17.26. Participar en el deporte ☐

17.27. Participar en el deporte ☐

17.28. Participar en el deporte ☐

17.29. Participar en el deporte ☐

17.30. Participar en el deporte ☐

17.31. Participar en el deporte ☐

17.32. Participar en el deporte ☐

17.33. Participar en el deporte ☐

17.34. Participar en el deporte ☐

17.35. Participar en el deporte ☐

17.36. Participar en el deporte ☐

17.37. Participar en el deporte ☐

17.38. Participar en el deporte ☐

17.39. Participar en el deporte ☐

17.40. Participar en el deporte ☐

17.41. Participar en el deporte ☐

17.42. Participar en el deporte ☐

17.43. Participar en el deporte ☐

17.44. Participar en el deporte ☐

17.45. Participar en el deporte ☐

17.46. Participar en el deporte ☐

17.47. Participar en el deporte ☐

17.48. Participar en el deporte ☐

17.49. Participar en el deporte ☐

17.50. Participar en el deporte ☐

17.51. Participar en el deporte ☐

17.52. Participar en el deporte ☐

17.53. Participar en el deporte ☐

17.54. Participar en el deporte ☐

17.55. Participar en el deporte ☐

17.56. Participar en el deporte ☐

17.57. Participar en el deporte ☐

17.58. Participar en el deporte ☐

17.59. Participar en el deporte ☐

17.60. Participar en el deporte ☐

17.61. Participar en el deporte ☐

17.62. Participar en el deporte ☐

17.63. Participar en el deporte ☐

17.64. Participar en el deporte ☐

17.65. Participar en el deporte ☐

17.66. Participar en el deporte ☐

17.67. Participar en el deporte ☐

17.68. Participar en el deporte ☐

17.69. Participar en el deporte ☐

17.70. Participar en el deporte ☐

17.71. Participar en el deporte ☐

17.72. Participar en el deporte ☐

17.73. Participar en el deporte ☐

17.74. Participar en el deporte ☐

17.75. Participar en el deporte ☐

17.76. Participar en el deporte ☐

17.77. Participar en el deporte ☐

17.78. Participar en el deporte ☐

17.79. Participar en el deporte ☐

17.80. Participar en el deporte ☐

17.81. Participar en el deporte ☐

17.82. Participar en el deporte ☐

17.83. Participar en el deporte ☐

17.84. Participar en el deporte ☐

17.85. Participar en el deporte ☐

17.86. Participar en el deporte ☐

17.87. Participar en el deporte ☐

17.88. Participar en el deporte ☐

17.89. Participar en el deporte ☐

17.90. Participar en el deporte ☐

17.91. Participar en el deporte ☐

17.92. Participar en el deporte ☐

17.93. Participar en el deporte ☐

17.94. Participar en el deporte ☐

17.95. Participar en el deporte ☐

17.96. Participar en el deporte ☐

17.97. Participar en el deporte ☐

17.98. Participar en el deporte ☐

17.99. Participar en el deporte ☐

17.100. Participar en el deporte ☐

18. ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas? ¿En qué medida los alumnos se involucran y están interesados en las actividades deportivas? ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas?

18.1. Muy buena ☐

18.2. Buena ☐

18.3. Regular ☐

18.4. Mala ☐

18.5. Muy mala ☐

19. ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas? ¿En qué medida los alumnos se involucran y están interesados en las actividades deportivas? ¿Qué opinas de tu colegio o de la escuela cuando participas en actividades deportivas?

19.1. Muy buena ☐

19.2. Buena ☐

19.3. Regular ☐

19.4. Mala ☐

19.5. Muy mala ☐

20. Tu nombre:

21. Tu edad:

22. Tu grado:

Ilustración 5. Foto del formato encuesta aplicada "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Ilustración 6. Foto encuesta aplicada a la comunidad escolar "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

Recorrido de las trayectorias de indagación:

- Visita al monumento del divino niño, el cual queda a unos kilómetros del colegio, con la intención de crear una ruta de actividades recreativas para mejorar los hábitos de los codinsemitas.
- Establecimiento de estaciones donde la comunidad en general pueda realizar ejercicios libremente.
- gimnasio ecológico, hecho a partir de elementos reciclados para que los estudiantes realicen ejercicios de esfuerzo y mejore su salud física y mental.



Ilustración 7. Foto visita monumento "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Ilustración 8. Foto espacio libre para ejercitarse "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Reflexión/Análisis de resultados

- Crear una ruta de actividades recreativas para mejorar los hábitos de los codinsemitas.
- El interés de los jóvenes va creciendo a medida que se va conociendo el proyecto, ya que las actividades físicas forman parte de su vida cotidiana;
- La participación es cada vez mayor porque el contenido del proyecto genera expectativas de aceptación en el medio donde se desenvuelven, mejorando su aspecto físico, emocional y psicológico.
- Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa.
- A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



CONCLUSIONES

- Estos tipos de materiales tiene un carácter útil y funcional, podemos confirmar que se tratan de materiales de gran utilidad para el desarrollo de las sesiones con un valor alto de encuestados que valoran esta cualidad, aunque su fabricación requiere de tiempo.
- Uno de los inconvenientes para recorrer la ruta de indagación, es la falta de tiempo de los integrantes del grupo de investigación ya que se trabaja con estudiantes de undécimo grado y estos tienen múltiples actividades académicas que les impiden trabajar fluidamente. con material reciclable.
- Para los jóvenes es muy importante las prácticas deportivas, el ejercicio físico, la salud y el ejercicio físico, además muestran gustan por la elaboración de elementos artísticos





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



BIBLIOGRAFÍA

DOLS, J. (2005). "Reciclaje y materiales para la Educación Física en la escuela rural". EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 87.

Programas Comunitarios de Promoción de Estilos de Vida Saludable. 2004. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/other/paho/carmen_costarica.pdf

Sallis JF, Patrick K. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. Ped Exerc Sci 1994; 6: 302-314

Ramírez H. Medicina del ejercicio. Colomb. Med 1997; 28: 99-102.





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



AGRADECIMIENTOS

CODINSEMITAS agradece a:

- Dios nuestro creador por guiarnos.
- A la CUN, por el proyecto Enjambre, los TICs, la universidades Francisco de Paula Santander y La de Pamplona, la gobernación.
- Directores y docentes de la institución.
- Toda la comunidad educativa y padres de familia
- Habitantes de nuestro municipio Ragonvalence.





CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



ANEXOS

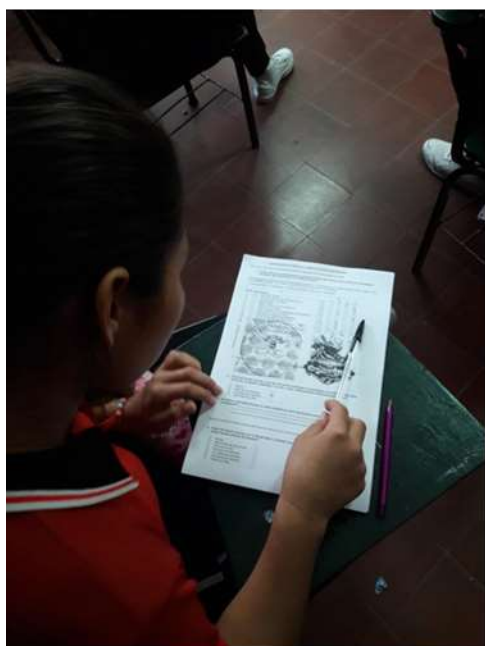


Ilustración 9. Foto de evidencia encuesta aplicada a la comunidad escolar "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



Ilustración 10. Foto visita zona para montaje de gimnasio ecológico "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





**CODINSEMITAS
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Ilustración 11. Foto pesas hechas con materiales reciclados para gimnasio ecológico "Codinsemitas". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia

