



# Educación Física y Formación Integral de Escolares estudio de caso

Intervención digital: Enderson Chavez / Fotografía: Hilmi Işılak / Fuente: Pexels

Recibido: 16- 10- 2023  
Aceptado: 21- 12- 2023

Juan Gabriel Suárez<sup>1</sup>  
Ministerio de Educación, Colombia  
josegabriel-suarez60@hotmail.com

**Resumen:** La importancia de la práctica de educación física y deporte en la formación integral de los adolescentes en educación secundaria, fue el tópico seleccionado para desarrollar un estudio de casos, con escolares del séptimo grado del Colegio Técnico de la Presentación, en Pamplona, Norte de Santander, Colombia, con aplicación de: entrevistas semiestructuradas, observación directa y notas de campo, durante el año escolar 2023. En atención a estos hallazgos se recomienda: prever en las estrategias didácticas de educación física, deporte y recreación la motivación intrínseca y extrínseca para concienciar cerca de la relevancia de la práctica deportiva para la vida y la salud integral, la relación con la alimentación sana, integrar grupos de práctica de juegos pre deportivos en las cuales se reconozcan habilidades, destrezas y aptitudes, de forma tal que auto valoren su ser y etapa de evolución que viven.

**Palabras claves:** Educación física; Deportes; Adolescentes; Formación integral.

---

<sup>1</sup>Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.(Universidad de Pamplona), Especialista en Entrenamiento Deportivo (Universidad de Pamplona), Magister en Educación (Universidad de Pamplona, Estudiante del Doctorado en Educación (Universidad Pedagógica Experimental Libertador Gervasio Rubio, Venezuela). Docente en el Colegio Técnico La Presentación de Pamplona, Norte de Santander.

# Physical Education and Integral Education of School Children: a case study

**Abstract:** The importance of the practice of physical education and sports in the integral formation of adolescents in secondary education was the topic selected to develop a case study with seventh grade students of the Colegio Técnico de la Presentación, in Pamplona, Norte de Santander, Colombia, with the application of: semi-structured interviews, direct observation and field notes, during the school year 2023. In attention to these findings, it is recommended: to foresee in the didactic strategies of physical education, sport and recreation the intrinsic and extrinsic motivation to raise awareness about the relevance of sports practice for life and integral health, the relationship with healthy eating, to integrate groups of practice of pre-sports games in which abilities, skills and aptitudes are recognized, in such a way that they self-evaluate their being and stage of evolution they are living.

**Keywords:** Physical education; Sports; Adolescents; Integral formation.

La adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales, esto demanda de los educadores y familias la preparación para asistir- guiar adecuada y oportunamente a los jóvenes en este proceso; si bien, no hay un parámetro único al respecto, existen características representativas que permiten entender, explicar y/o explicarse ciertas reacciones, conductas, intereses y preferencias de los jóvenes, tales como: el desafío a la autoridad, no manifiestan afecto a los adultos significativos, prefieren a los amigos, quieren pertenecer a un grupo por eso consienten determinadas situaciones, buscan su identidad, muestran apatía por algunas labores o hábitos, tienen cambios de temperamento, entre algunos aspectos.

En el caso de los deportes y la recreación con sus prácticas, más la teoría inherente a la formación que ha sido prevista por el ente rector de la educación nacional, se espera que los educandos de secundaria reciban, participen y sean conscientes de sus potencialidades, de la complejidad del ser, de la dinámica socioeconómica y cultural, es decir, el individuo es una totalidad en proceso de formación, debe procurar su bienestar y el de su comunidad con base en relaciones proactivas, asertivas o analíticas respecto a los valores, conocimientos, procedimientos y proyectos dirigidos a la mejor calidad de vida del ciudadano.

En este marco de planteamientos, es importante que las características existentes de tipo social, biológicas y cultural sean fortalecidas, por ejemplo: la apreciación hacia los estudios, la familia, aplicación de valores como el respeto, la tolerancia, solidaridad, empatía, gratitud, amistad, responsabilidad; igualmente se pueden incorporar procesos y aprendizajes como la investigación de normas para diferentes deportes o modificar- si es necesario- conductas o prácticas que afectan la salud corporal y mental, como el sedentarismo e individualismo, el uso excesivo de redes sociales que afectan la salud psíquica y corporal de la persona.

En este sentido, el docente requiere efectuar un diagnóstico y afinar la observación profesional para identificar estas y otras características del grupo que conforma la clase de educación física, sistematizar los registros, ahondar en saberes para establecer las estrategias didácticas correspondientes y efectuar el seguimiento apropiado, por ende, con la posibilidad de redirigir acciones y recursos a tiempo, es decir, evaluar el proceso de la enseñanza, el aprendizaje y los resultados.

Para esto, se asume la formación integral del estudiante, concebida como:

Un proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. (Rincón, 2008, p. 1)

Por tanto, el adolescente escolar es un ser humano, una unidad con características propias, es a la vez heterogéneo, complejo, dinámico y en constante evolución; es así mismo diferente física, espiritual y emocionalmente, es por tanto, una unidad con injerencia social, cultural, científica y política. De allí, la relevancia de considerar las diferencias individuales al momento de planificar y desarrollar las dimensiones y subdimensiones en educación física.

De este modo, ya no se trata de lograr conductas generalizadas, prediseñadas y perfiladas por expertos, apoyadas en la unidireccionalidad del profesorado hacia los educandos; porque actualmente se exhorta a desplegar la formación desde el ser, hacer, conocer y convivir, es decir, el estudiante como ciudadano tiene derechos y deberes, asimismo puede expresar, manifestar, evidenciar expectativas personales y sociales, las cuales al ser ligadas a los objetivos previstos en la carta magna nacional, demás leyes y el diseño curricular, dan coherencia a los temas a estudiar y las competencias a lograr.

Específicamente, el área de educación física en Colombia, abarca las dimensiones: corporal, inherente al desarrollo y maduración física; afectiva, expresión de sentimientos, preferencias, manejo de emociones como frustración, éxito, los retos, trabajo en equipo y liderazgo y cognitiva, la cual corresponde a la orientación espacial, desplazamiento y proyección. Entonces, queda abierta la posibilidad de desplegar una interrelación didáctica multidireccional entre teoría y la práctica, vinculadas al contexto, dinámica social y cultural.

## **El problema**

Son diversos los actores que intervienen en el proceso formativo de los escolares, así se tiene a los directivos, maestros, padres y representantes, comunidad, medios de comunicación, Estado y los mismos educandos, todos son importantes y tienen sus funciones definidas; en el caso de los docentes estos precisan diagnosticar, planificar, prever recursos, tiempo, espacio acordes a los objetivos a lograr, desplegar lo previsto, registrar el proceso y los resultados; los educandos por su parte precisan saber qué, por qué, para qué, cómo, cuándo, dónde estudiar y el derecho de ser partícipes conscientes más constructores críticos, proactivos e intencionados de su existencia, esto es, derecho a la formación integral.

Para el impulso y la ejecución de planes didácticos en el ámbito de la educación física, el deporte y la recreación, el profesional de la educación utiliza sus conocimientos, experiencia y vocación. Como especialista en el área, su formación técnica, teórica y pedagógica permite organizar y promover entre los estudiantes “el mejoramiento de las facultades orgánicas funcionales, la capacidad de vivir en relaciones sanas consigo mismo, con los demás y el medio ambiente, dentro de un enfoque creativo, reflexivo[...].” (Barros, 2023, p. 40).

Ciertamente, la labor en educación física, deporte y recreación con los adolescentes, demanda tener presente siempre que estos jóvenes viven un proceso evolutivo para construir la madurez biológica, social, sexual, psicológica y emocional; por tanto, crea, re- crea, adapta conductas, saberes, creencias, formas de pensar, sentir y conocer lo existente a su alrededor y a nivel intrapersonal. Al respecto, Peña (2016) sostiene que “la actividad físico deportiva es un aspecto que configurará indudablemente la identidad del adolescente; lo cual será una huella negativa o positiva con respecto al acercamiento de la persona con las practicas relacionadas a la actividad física” (p. 19).

En atención a lo planteado y de acuerdo a lo observado por el investigador en el Colegio Técnico de la Presentación, en Pamplona, Norte de Santander, allí algunas alumnas del séptimo grado manifiestan no querer efectuar las prácticas deportivas, indican preferencia por consultar sus teléfonos celulares, competir por juegos electrónicos o incluso ver televisión, oír música con los audífonos de los celulares, igualmente se aprecian rivalidades entre algunas estudiantes, esto por comentarios, gestos o no empatía. Estas conductas se ratifican en el tiempo de receso; además, algunos padres y representantes reconocen sus limitaciones, porque no saben cómo alejar a las adolescentes de estos recursos tecnológicos, manifiestan que las jóvenes ni quieren salir a recrearse, ni a compartir con ellos o sus familiares.

Como posibles causas de esta situación, es oportuno señalar la interacción con los medios tecnológicos signada en ocasiones por gran cantidad de tiempo que consumen en las redes sociales; igualmente, los juegos video juegos atrapan el interés del adolescente y en la familia probablemente se carece de la norma del tiempo respecto al uso de esos recursos tecnológicos y espacio temporales para las actividades del deporte y sus prácticas en el desarrollo integral del ser humano.



Fuente: elmostrador.cl/

Lo indicado lleva de forma consciente e inconsciente a la sedentarización; así como a escasas, pocas o nulas actividades deportivas, recreativas y en el caso de educación física, posiblemente solo se ejecutan las acciones escolares para aprobar la asignatura.

De allí, que el presente estudio se enfocó en determinar la importancia de la práctica de educación física, recreación y deporte en la formación integral de los adolescentes en educación secundaria en el Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona, durante el año escolar 2023.

Para concretar esto, se exponen las siguientes preguntas ¿cuáles son los recursos, espacio y tiempo con los que cuentan las adolescentes del Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona, para realizar prácticas de educación física, deporte y recreación dentro y fuera del plantel?, ¿cuáles son los beneficios que aporta la práctica de educación física, recreación y deporte en la formación integral de las adolescentes en educación secundaria?

## **El contexto de trabajo**

El Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona, Norte de Santander, Colombia, fue fundado el 24 de febrero de 1883, es una Institución de carácter oficial y de orientación católico, cuyas instalaciones pertenecen a las Hermanas Dominicas de la Presentación de la Santísima Virgen, Provincia de Bucaramanga, proclive a los principios educativos de la Iglesia, la filosofía pedagógica de Marie Poussepin Fundadora de la Congregación. Funciona en la calle 6 No 2-99, sector oriental de Pamplona, ofrece educación en preescolar- transición, básica (primaria y secundaria) y media técnica.

Tiene como misión: formar integralmente a niñas y a jóvenes en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica en Asistencia Administrativa; desde una concepción biopsicosocial, a través del modelo pedagógico humanístico cognitivo, la investigación y la incorporación de las Tics, consolida un proyecto de vida fundamentado en la identidad Presentación, desde la construcción de ciudadanía, la responsabilidad social, la promoción de una cultura de paz, el respeto a la vida y a la dignidad de la persona, del ambiente y su diversidad (Proyecto Educativo Institucional, s/f, p. 23).

## **Metodología**

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó la investigación cualitativa, específicamente se eligió el estudio de caso, definido como “una forma de descripción intensiva, que se dirige a establecer un análisis de una entidad singular, o de un fenómeno propio de una entidad social” (Soto y Escibano, 2019, p. 207). Por ende, se trata del estudio de uno o pocos sujetos acordes al objeto de análisis.

Al ser un estudio de caso, la muestra es intencionada, es decir, se “seleccionan casos característicos de una población limitando la muestra solo a estos casos” (Otzen y Manterola, 2017, p. 230). Por lo tanto, del total de estudiantes de séptimo grado, se eligieron

intencionalmente cinco escolares, quienes cumplieron las siguientes características para la indagación: ser estudiantes regulares del Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona, cursar la asignatura de Educación física en séptimo grado y desear participar en el estudio.

La información se recabó a través la observación directa por parte del investigador y entrevistas semiestructuradas aplicadas a cada una de las estudiantes escogidas, más notas de campo, para su análisis se aplicó la triangulación de técnicas e instrumentos, concebida como una manera de “clarificar el significado, identificando diferentes maneras a través de las cuales es percibido el fenómeno” (López, 2013, p. 142).

## Educación física en el currículo nacional

El diseño curricular para la educación en Colombia abarca diferentes áreas y asignaturas, entre éstas se encuentra educación física, deporte y recreación, integrada por seis bloques de contenido, identificados como: -habilidades perceptivo-motrices, -condición física y salud, -habilidades motoras y manipulativas básicas, -expresión corporal y comunicación, -fundamentación técnico-deportiva básica, -dinámica funcional de los tejidos, órganos y sistemas en la actividad física.

Esto remite a reconocer que “La educación física es un proceso activo que contribuye al crecimiento personal del hombre y al desarrollo de sus potencialidades de forma armónica para observar y transformar su realidad física mediante la aplicación de la voluntad, la razón y la emoción (Albarrán y otros, citados por Albarrán y Prado, 2023, p. 35). Así, la educación física conjuga la teoría y la práctica, en atención a la dinámica evolutiva de los alumnos, quienes según sus características y grado que cursan precisan avanzar en el desarrollo de sus habilidades, destrezas y saberes.

Las directrices curriculares para el área de educación física, recreación y deporte por parte del Ministerio de Educación Nacional (en adelante MEN), establecen metas y objetivos enfocadas en fomentar procesos educativos, culturales y sociales. Estos se basan en las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego, a su vez considera aspectos del ser, el conocimiento y la aplicación práctica. Este enfoque se lleva a cabo a través de una base conceptual, pedagógica y didáctica de las habilidades específicas del área, pautadas para promover el desarrollo de competencias básicas. En esta línea, propone metas para el área que representan la activación y desarrollo del aprendizaje significativo en una óptica humanista y constructiva.



En este sentido, el MEN (2002), asume educación física, deporte y recreación como: Disciplina pedagógica (la cual) asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido. Como derecho está incluida en la Carta Constitucional y la legislación que permite desarrollarla como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y competencias sociales para la convivencia. (p. 17)

Como se aprecia, esta área formativa no se limita exclusivamente a los ejercicios o deportes, también abarca la expresión, las actividades humanas individuales y/o grupales, desde el diagnóstico y estudio de las características de los educandos, su entorno y realidades; por ende, cada clase, sus repercusiones y motivaciones requiere sustentarse en los intereses y necesidades de los escolares, las decisiones profesionales del educador se conjugan para dar respuesta a esto según la edad, grado que cursan y competencias a lograr.

De este modo, se busca la participación de los escolares en la formación de saberes teóricos- prácticos pertinentes y mediadores, para ciertamente proceder de modo eficiente, eficaz y oportuno en entornos diversos y versátiles. Significa desarrollar el saber estar, ser, hacer y conocer, de forma crítica, reflexiva, constructiva y humanista.

Por esto, el ente rector del educación nacional (2010) plantea el desarrollo de competencias, en el caso de educación física recreación y deporte corresponden a: -movimiento, es decir, los ejes temáticos de formación abarcan las expresiones motrices, capacidades físicas, conocimiento científico y tecnológico, saber popular y formación social, para esto el alumnado precisa desplegar corporeidad, por tanto, utiliza coherente y adecuadamente su motricidad, desenvuelve su condición física y emplea técnicas del cuerpo y del movimiento en diferentes escenarios. Desde este movimiento intencionado acorde a su edad y al para qué, aprovecha lo lúdico, la expresividad física y la valoración del cuerpo, intrapersonal e interpersonal.

En este marco de fundamentos, el juego motor se distingue como opción relevante para el logro de actuaciones autónomas, ligadas entre otros aspectos a la incertidumbre, deseos de aprender, ejercicio de la libertad, interacción con pares conocidos o no, toma de decisiones, diálogo, creatividad, valoración de sí mismo y de los otros como grupo, como seres humanos con destrezas y habilidades propias; además, los recursos pueden ser variados, las vivencias algunas veces son irrepetibles.

Otra competencia es lo expresivo corporal vinculada a la manifestación y expresión de emociones, sensaciones o ideas mediante talantes y gestos evidencian los pensamientos, creencias, aprendizajes y el sentir interno, para esto se tiene el lenguaje corporal, los ritmos musicales, la respiración, relajación,

Asimismo, se tiene la competencia axiológica corporal, es relacionar y valorar el cuerpo, para esto es importante el cuidado de sí mismo y la interacción social, aprender y/o concienciarse acerca de: ver y no únicamente mirar, escuchar y saber oír, sentir al tacto e ir más allá de simplemente tocar, complacerse de las fragancias, esencias más allá de llanamente percibir el olor, degustar y no sólo apreciar sabores, es saber usar los sentidos

y darle a cada uno su valía. Conjuntamente, se requiere aprender y sensibilizarse para actuar en consecuencia acerca del equilibrio en cuanto a estudiar, trabajar, descansar y esforzarse, esto se acompaña de efectuar hábitos alimenticios sanos para tener el vigor y la energía fundamental para las actividades usuales, juegos, deportes, otras actividades.

En atención a estas competencias, la MEN (2012) para séptimo grado propone: el hábito del cuidado corporal, actividades de carrera con obstáculos, pruebas de velocidad, salto largo, triple adecuadas a la competencia motriz, lanzamientos, recepción, juegos pre deportivos en las modalidades de baloncesto, voleibol y fútbol, la danza y sus movimientos básicos, más su función comunicativa desde el lenguaje no verbal, verbal, expresión de sentimientos, emociones vinculadas a la cultura en al cual de efectúan estas danzas.

## **Formación integral en educación física, recreación y deporte en adolescentes**

La educación de estas primeras décadas del siglo XXI tiene una conceptualización distinta al tiempo precedente, porque se resalta la relevancia de considerar a los seres humanos como individuos con valores y potencialidades propios de su naturaleza, de allí la exhortación a gestionar su evolución completa para lo cual es fundamental tener en cuenta las necesidades del ámbito social, cultural más el personal y las facultades de cada quien para encaminar las acciones, decisiones y planes dirigidos al mejoramiento de la calidad de vida de los sujetos.

“La formación integral implica, reconocer las capacidades en el estudiante y fomentar su convivencia con el entorno en congruencia con una personalidad reflexiva, crítica, sensible, creativa y responsable, tocando las dimensiones que como sujeto social le son inherentes” (Pensado, Ramírez y González, 2017, p. 15). De esta manera, se señalan algunas cualidades y dominios intrínsecos a los educandos, siempre en la óptica de la responsabilidad social; por tanto, el equilibrio entre lo personal, social, cultural, tecnológico, político, ecológico y educativo se enlaza a la multiplicidad, dinámica y cambios acordes a la coexistencia en el mundo actual.

Esta orientación es expuesta en la Ley 115 (1994), se prevé y desea una formación para y por el óptimo desarrollo de las esferas física, intelectual, social, moral, religiosa, política, ecológica, científica y cultural.

Por ende, educación física, deporte y recreación no está exenta de este fin. Se subraya la trascendencia de enseñar y aprender tanto lo cognitivo, motriz, socio afectivo y expresivo - comunicativo, desde una idea de unidad que da sentido a lo particular y general, todo esto se concreta en el individuo estudiante participativo, con emociones, anhelos y reflexiones acerca de qué es educación física, para qué, cómo es pertinente efectuar cada práctica y examinar sus planteamientos teóricos con una intencionalidad específica.

En sí, es primordial en la formación integral del educando en distintos aspectos de su existencia al promover la adopción de actuaciones que involucran responsabilidad, solidaridad, respeto y autocuidado, más la consideración de los otros, en el marco de ejercicios físicos colectivos. Estos quehaceres enseñan respecto a la resolución de



conflictos diarios, animan la convivencia democrática y contribuyen a la formación ciudadana. Se trata de un aprendizaje físico saludable, retador de manifestar habilidades, destrezas y agradable, porque educación física bien implementada contribuye a la salud y al bienestar de los estudiantes.

Incluso puede contribuir al cambio de hábitos poco recomendables conducentes al sedentarismo, por consiguiente lo fundamental es comprender, asimilar y asumir con compromiso la relevancia de vivir sanamente y desplegar energías al encausarlas de forma proactiva, desde la concepción que mente y cuerpo forman una unidad merecedora de cuidados, atención, no como una moda, sino como un proceso para cimentar una mejor calidad de vida.

En este sentido, cada estudiante según su nivel de desarrollo y sus capacidades, amerita participar conscientemente del conocimiento y dominio de su cuerpo, esto con base en la realización de movimientos simples y compuestos en distintas posiciones y espacios e interrelacionar la postura, equilibrio, respiración y relajación en diferentes períodos y acciones, para lograr mayor autoconfianza y eficiencia al realizar cada actividad y a su vez reflexionar respecto su crecimiento físico y mental como un todo del cual también es responsable.

## **Estudio de casos aplicado en Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona**

Las cinco estudiantes seleccionadas para el estudio son identificadas con seudónimos para resguardar su identidad, así, se tiene a Karen, Maira, Carol, Reina y Samary, este proceso abarcó los meses correspondientes desde marzo a noviembre 2023, las observaciones y las entrevistas fueron aplicadas directamente en la institución. Los registros fueron leídos en varias oportunidades para extraer las palabras concordantes y las situaciones identificadoras con el estudio.

Ítem 1: Cómo adolescente, ¿cuáles actividades realiza con motivación y entusiasmo aquí en el colegio y en sus actividades diarias?

*-Karen: me motiva encontrarme con mis amigas y compartir cosas que encontré en las redes, como por ejemplo canciones y bailes. En la casa cuando termino mis compromisos, estoy en mi cuarto o sala viendo el celular o buscando información. (Fuente: entrevista no estructurada, marzo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)*

*-Maira: unos días si me siento alegre de venir al colegio y en otras, casi no deseo venir, porque me gusta leer, pero no me gusta hacer deportes, los veo pero no me gusta jugar, con mis padres y hermanos paseamos, pero me siento mejor en la casa. (Fuente: entrevista no estructurada, marzo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)*

*-Carol: mi interés es ser Youtuber, aún no se bien, pero me gusta, por eso hago tomas con mi celular, me gusta más decir y enseñar cosas que pasan*

*en la calle, en los comercios y ambiente, no es un placer hacer deportes o ir a un partido de fútbol.* (Fuente: entrevista no estructurada, marzo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)

*-Reina: me gustan los juegos con otras compañeras y en algunos momentos me olvido que tengo tareas o deberes en mi casa, por eso me agradan, a veces formamos un miniequipo de fútbol y me entusiasmo, prefiero dibujar y hacer diseños de portadas y en eso me ayuda mucho las redes del celular.* (Fuente: entrevista no estructurada, marzo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)

*-Samary: me gusta estar bien arreglada, bien peinada, disfruto andar en moto y en bicicleta, pero en mi casa, aquí en el colegio hago educación física como lo pide el profesor porque sé que debo aprobar la asignatura, disfruto las modas, los maquillajes y desfiles de trajes como salen en el celular.* (Fuente: entrevista no estructurada, marzo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)

Como se aprecia de estos aportes, cada una de las estudiantes participantes tiene intereses diferentes, concuerdan en su mayoría en su inclinación al uso de los celulares, escasamente una de ellas manifestó hacer actividades deportivas en su hogar. Si bien la etapa de la adolescencia tiene sus variaciones y este grupo de entrevistadas reveló su preferencia por actividades vinculadas con el celular, en detrimento de las acciones planificadas para la clase de educación física, deporte y recreación. Además de perciben escenarios de sedentarismo.

Si bien las diferencias individuales son relevantes y precisan ser atendidas y consideradas por el educador al momento de planificar y ejecutar las estrategias didácticas, también es exigente la toma de decisiones para conjugar proactiva y acertadamente currículo oficial, PEI Institucional y características de los educandos; en este sentido, la formación y actualización profesional del educador deben aflorar y favorecer la formación anhelada para los escolares. Esto implica simultáneamente trastocar el sedentarismo, la dependencia hacia el celular mediante motivación intencionada hacia el deporte y recreación.

Ítem 3:- ¿con cuáles recursos realiza juegos, actividades recreativas y deportivas en el plantel y en su comunidad?

*-Reina: en el Colegio tenemos una cancha, colchonetas, varios balones para futbol, basquetbol, voleibol, pelotas de goma, aros y cuerdas, a veces usamos unas cosas según lo que sea la clase, en casa tengo también cuerdas, un balón de basquetbol y mesa de jugar futbol, pelota de tenis y las raquetas, pero pocas veces se usan.* (Fuente: entrevista no estructurada, abril, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)

*-Karen: en el colegio hay varias cosas como pelotas, la cancha, las cuerdas, los aros, los balones. En mi casa hay una bicicleta estacionaria y videos de cómo hacer ejercicios que compró mi mamá, ella es la que más los usa, yo pocas veces.* (Fuente: entrevista no estructurada, abril, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)

Así como las consultadas reconocieron la existencia de implementos para practicar deportes en el Colegio, igualmente lo hicieron las otras estudiantes, las variaciones en las respuestas se dieron respecto con el hogar donde tienen distintos recursos; sin embargo, no los utilizan con frecuencia para ejercitarse o disfrutar del entorno o colocar más en movimiento su cuerpo.

Diversos son los recursos que se pueden empelar para efectuar deportes, educación física y recreación, no se requiere de grandes inversiones, se amerita disposición, asesoramiento o guía pertinente y constancia en la práctica, a fin de dar al cuerpo y mente la activación merecida para desarrollar de forma óptima sus componentes. En el caso de educación física, los contenidos seleccionados para efectuar las clases determinan los recursos, el colegio en mención cuenta con varios de estos, aprovecharlos oportuna y acertadamente es el reto tanto para los educadores como las alumnas.

Ítem 5. Para usted, ¿cuál es la relación entre educación física, deporte, recreación y salud?

*-Maira: la salud, alimentación, ejercicio y calidad de vida como dicen mis padres son la base de una vida sana. (Fuente: entrevista no estructurada, abril, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)*

*-Samary: tengo familiares flacos que comen y comen y no engordan, otros comen y hacen dietas y no rebajan, entonces, cada quien tiene una forma de ser, lo importante es cuidarse, como dicen en Instagram: alimentación sana, ejercicio, cuerpo sano, a mí no me gusta la comida chatarra, prefiero frutas o cosas ecológicas. (Fuente: entrevista no estructurada, mayo, 2023, estudiantes 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander)*

En contraste a estos aportes, el investigador ha observado lo siguiente:

*-Maira: siempre busca sentarse en un lugar tranquilo, pocas veces camina por el patio durante el receso. (Fuente: notas de campo, marzo, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

*-Karen y Carol: algunas veces practican bailes con las compañeras, otras veces se sientan a consumir tortas, refrescos y chocolates (Fuente: notas de campo, marzo, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

*-Reina: presta la pelota para jugar fútbol y arma un partido, a veces juega solo un momento, no quiere llegar con exceso de sudor a clase. (Fuente: notas de campo, abril, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

*-Samary: conversa con sus compañeras acerca de su rechazo a la comida chatarra, pocas veces corre o juega para no sudarse antes de reincorporarse a clase. (Fuente: notas de campo, marzo, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

Los aspectos en los cuales convergen las escolares son dos estudiantes quienes pocas veces caminan por el colegio durante el receso y tres estudiantes quienes algunas veces juegan, una de ellas rehúye la posibilidad de sudarse durante este lapso de tiempo, porque al ser adolescentes tienen características propias de otras hormonas, por tanto, trata de cuidarse al respecto. La alimentación es tema de conversación para una de ellas,

pero dos observadas consumen diversos productos elaborados con carbohidratos y azúcares notorios, lo cual no es beneficioso para la salud.

Estar en movimiento adecuado, en el espacio y con la indumentaria apropiada favorece la salud, más aún en el proceso de crecimiento y evolución presente en las participantes por ser adolescentes. Es una oportunidad de equilibrio entre la energía que entra mediante los alimentos y la vitamina D producto de la radiación solar y la energía que sale por el ejercicio ya sea caminando, por un deporte o juego.

Ítem 6.- ¿considera que educación física, deporte y recreación contribuyen a la formación integral de las estudiantes?

*-Karen: en educación física estudiamos teoría y luego hacemos la práctica, los profesores siempre nos han dicho que es importante que se fortalezca la mente, el cuerpo y comprender lo que se estudia, no solo memorizar. (Fuente: notas de campo, mayo, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

*-Carol: en algunos juegos salen discutiendo unos equipos, esa pugna sigue en el receso y a veces en la clase. (Fuente: notas de campo, mayo, 2023, observación a estudiantes de 7° grado C. T. La Presentación, Pamplona, Norte de Santander).*

La relación teoría práctica, es fundamental para que los educandos se sitúen en qué estudian, por qué, para qué Examinar conceptos, aspectos históricos y normas de deportes, pre deportes y juegos ayuda a identificarlas y analizarlas, contribuyen a ejercer las actividades con más claridad, justamente al interrelacionar y entender los contenidos previstos, para reflexionar acerca de su importancia personal y social. Además de aprender a interrelacionarse y aplicar el respeto y la tolerancia.

## **A modo de conclusión**

De acuerdo a las preguntas eje de este estudio, se tiene que en cuanto a los recursos, espacio y tiempo con los que cuentan las adolescentes del Colegio Técnico de La Presentación, en Pamplona, para realizar prácticas de educación física, deporte y recreación dentro y fuera del plantel, indicaron varios elementos propio del plantel que ayudan a la práctica de educación física, pero escasamente las usan.

En lo concerniente a los beneficios que aporta la práctica de educación física, recreación y deporte en la formación integral de las adolescentes en educación secundaria, reconocieron su vinculación con la salud del cuerpo y mente, a pesar que algunas de ellas consumen alimentos azucarados y carbohidratos notoriamente y una de ellas rechaza los alimentos muy procesados. Asimismo, señalaron la importancia de las diferencias individuales. No obstante, el sedentarismo identifica la cotidianidad dentro y fuera del plantel el cual se haya unido al uso del celular y presentan rivalidades y discusiones en clase, receso y juegos pre deportivos.

En atención a estos hallazgos se recomienda: prever en las estrategias

didácticas de educación física, deporte y recreación la motivación intrínseca y extrínseca para concienciar acerca de la relevancia de la práctica deportiva para la vida y la salud integral, la relación con la alimentación sana, integrar grupos de práctica de juegos pre deportivos en las cuales se reconozcan habilidades, destrezas y aptitudes, de forma tal que auto valoren su ser y etapa de evolución que viven.

## Bibliografía

- Albarrán; J., y Prado, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *Revista digital de educación física*, 14 (81): 32- 45.
- Barros C., Y. (2023). Educación física: fundamentos claves para el diseño curricular. *Revista educación física, deporte y salud*, 6 (11), 38- 45.
- Guerrero B., M. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*. 1 (2), 1-9.
- Ley 115. (1994). Congreso de la Republica de Colombia. 8 de febrero de 1994.
- Ministerio de educación nacional (2002). *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Documento N° 15. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2012). *Guías didácticas del docente de 7°*. Bogotá.
- Ministerio de Sanidad. (s.f.) *Estilos de vida saludable*. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/home.htm>.
- López G., W. (2013). El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. *EDUCERE*, 17 (56):139-144.
- Otzen, T. y Manterola C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1): 227-232.
- Pensado, Ma, Ramírez, Y., e González M., O. (2017). La formación integral de los estudiantes universitarios: una perspectiva de análisis de sus áreas de interés. Universidad Veracruzana.
- Proyecto educativo integral. (s/f). Colegio La presentación Pamplona. Disponible en: <http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190419007>
- Rincón, L. (2008). (2008) *¿Qué entendemos por formación integral?* Universidad Católica de Córdoba.
- Soto R. E. y Escribano H., E. (2019). El método estudio de caso y su significado de la investigación educativa. *Red de Investigadores Educativos Chihuahua*, En D.M. Arzola Franco (coord.). Procesos formativos en la investigación educativa. Diálogos, reflexiones, convergencias y divergencias, 203-221.