

Promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en el ámbito escolar

Gustavo Tovar Mojica
gustavotovar@hotmail.com



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

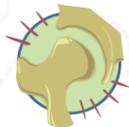
Logo de Bogotá Humana, que muestra el texto 'BOGOTÁ HUMANA' con un corazón rojo en el lugar de la letra 'O' de 'HUMAN'. El logo está sobre un fondo que parece un papel que se levanta.

BOGOTÁ
HUMANA

Haciendo actividad física se logra:



Hacer amigos



Construir huesos resistentes y músculos fuertes



Mantener adecuada flexibilidad



Fortalecer el Corazón



Mejorar su condición física



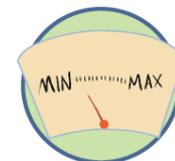
Sentir más energía



Alcanzar y mantener el peso saludable



Promover un adecuado y saludable crecimiento y desarrollo



Disminuir el estrés



Promover una buena postura y equilibrio



Mejorar la autoestima



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



Tomado de cartilla "familias en la jugada" Programa Mundial de Alimentos- Fundación Salutia

Posibilidades de actividad física en el ambiente escolar

1. Clase de educación física
 - Horas
 - Calidad
2. Actividades extracurriculares
 - Colegios, intercolegios, programas Comunitarios, etc.
3. Educación transversal
4. Descansos
5. Transporte activo
6. Infraestructura
7. Evaluación
8. Docente modelo
9. Incorporación de la familia y la comunidad



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Educación física

- Horas:
 - Vigilar su cumplimiento en todos los niveles.
 - Primaria 150 min / sem
 - Secundaria 225 min / sem
- Calidad
 - Profesional a cargo
 - Clase ideal
 - Incluyentes (todos),
 - Divertida,
 - Activos la mayoría de la clase
 - Exitosa en aprender habilidades deportivas y motoras

Documento N°. 15



Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

Revolución
Educativa
Colombia aprende

Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia
Libertad y Orden



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Cerifeño para la
excelencia académica
y la formación integral

Educación Transversal

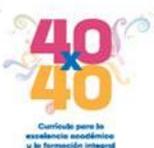
- Incorporación de temas de estilos de vida saludable dentro de las diferentes materias.
- Proyecto 40 x 40
- Pausas activas: Take 10
- Clase de Medicina del Deporte y la actividad física y en nuevo currículum



Currículo para la
excelencia académica
y la formación integral

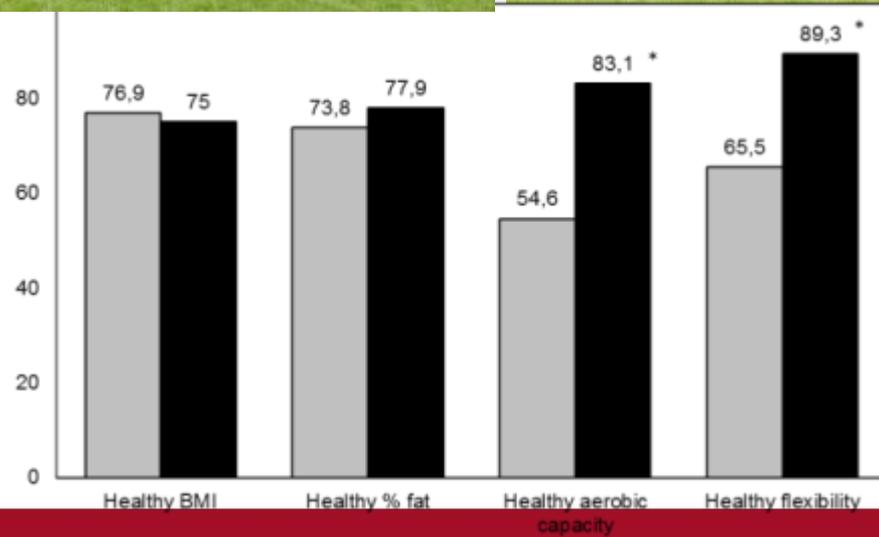


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



http://www.sedbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/Salud_Colegio/2012/julio/ALIMENTACION%20SALUDABLE%20Y%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA.pdf



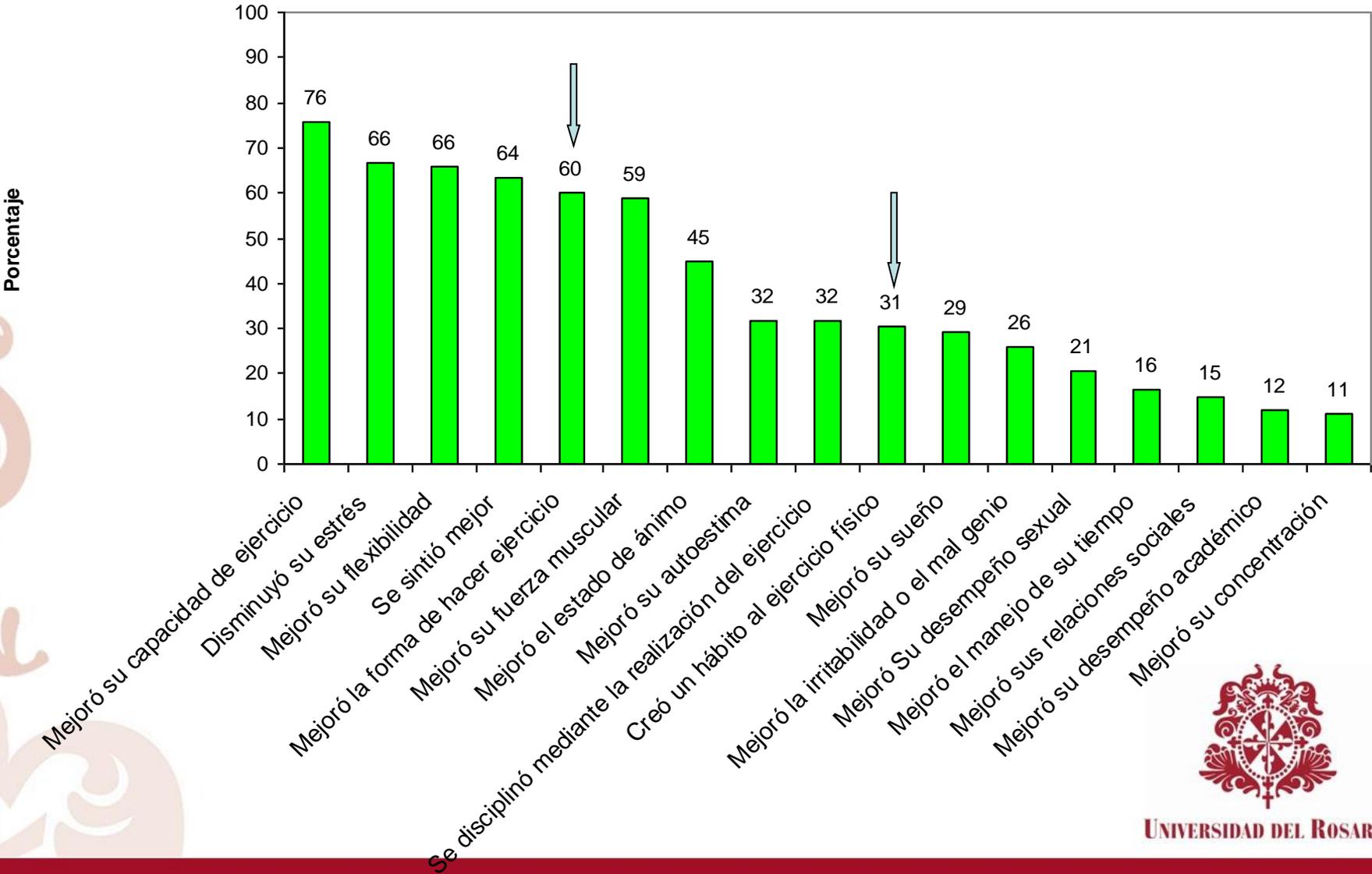


■ Before ■ After

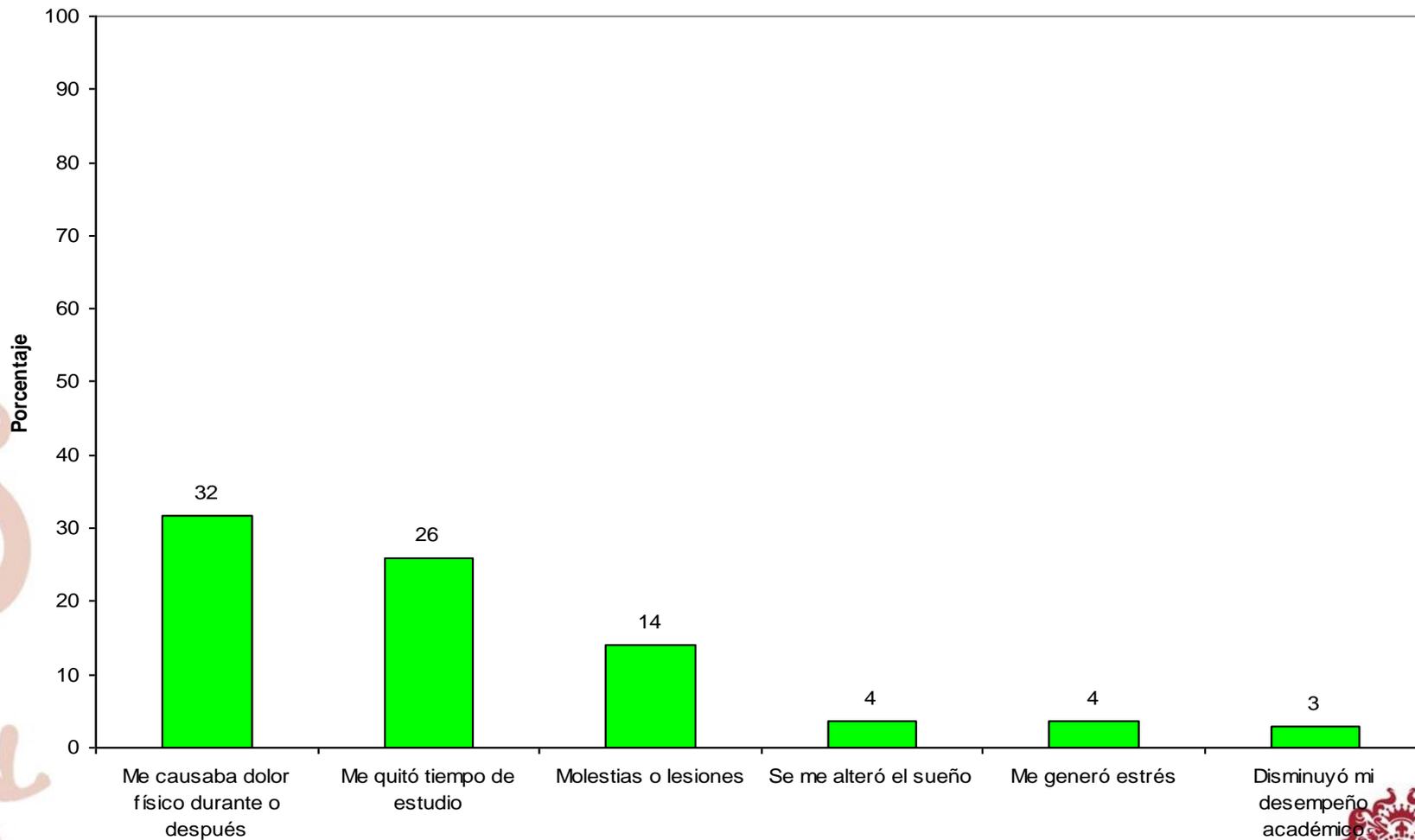


UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Percepción de beneficios



Percepción de incomodidades





FIFA 11 PARA LA SALUD



• JUEGA FÚTBOL

• JUEGA LIMPIO

Jugar fútbol	➔
Pasar el balón	➔
Cabecear	➔
Regatear	➔
Controlar el balón	➔
Defender	➔
Parar el balón	➔
Ponerse en forma	➔
Rematar	➔
Parar goles	➔
Trabajar en equipo	➔

Juega fútbol
Respeto a niñas y mujeres
Protégete del SIDA y las ETS
Evita las drogas, el alcohol y el tabaco
Controla tu peso
Lávate las manos
Bebe agua potable
Sigue una dieta equilibrada
Vacúnate
Tómate la medicación prescrita
Juega limpio





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Avances

Componente	Acciones
FORMACION	4.240 estudiantes capacitados 6 cicloexpediciones organizadas
INFRAESTRUCTURA	246 kilómetros rutas de confianza diseñadas por los estudiantes. 7.215 cupos para cicloparqueaderos
DOTACIONES	4.443 bicicletas compradas 7.215 kits comprados 1.710 bicicletas entregadas a 31 octubre de 2014 1.200 kits entregados
OPERACIÓN EN VIA	10 rutas en viabilización Material pedagógico y mapas Protocolos seguridad y cicloexpediciones Guías en espacio público Acompañamiento técnico en vía Apoyos logísticos entorno escolar
SEGURIDAD	Protocolo seguridad y autocuidado Apoyo auxiliares bachilleres Operativos de control
PACTOS Y REDES	26 clubes de la bicicleta creados Pactos de movilidad actores viales

- Modelo de operación en vía.
- Modelo de uso y manejo.
- **40** Clubes Siklas conformados en los que se promueven hábitos de vida saludables.
- 5 rutas de confianza en operación.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.





**Currículo para
la excelencia académica
y la formación integral**

**40
x
40**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

**BOGOTÁ
HUMANANA**

Educación de calidad
con 40 horas semanales de colegio,
40 semanas al año, estudiando
en la jornada que te corresponda:
Mañana, tarde o única.



**Currículo para
la excelencia académica
y la formación integral**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

**BOGOTÁ
HUMANA**

SENTIDO DE LA POLÍTICA EDUCATIVA

CONSTITUCIÓN
NACIONAL 1991

LA EDUCACIÓN COMO UN
DERECHO FUNDAMENTAL

LEY GENERAL DE
LA EDUCACIÓN

FINES DE LA EDUCACIÓN

PLAN DE
DESARROLLO
BOGOTÁ HUMANA

UNA CIUDAD QUE SUPERA LA
SEGREGACIÓN SOCIAL Y
ESPACIAL

PLAN SECTORIAL
DE EDUCACIÓN

*Currículo para la excelencia
académica y la formación
integral en educación inicial,
básica y media*



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ
HUMANA



DE LA GARANTÍA DEL
DERECHO

AL DERECHO CON
CALIDAD

Garantía básica del
derecho al acceso con
enfoque diferencial,
permanencia y
promoción.

Tiempo en el colegio y
resultados equivalentes
en conocimientos y
capacidades para la
vida.



CURRÍCULO PARA LA EXCELENCIA ACADÉMICA Y LA FORMACIÓN INTEGRAL

Plan de Desarrollo Bogotá Humana

PLAN EDUCATIVO ZONAL
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ
HUMANANA

CURRÍCULO PARA LA EXCELENCIA ACADÉMICA Y LA FORMACIÓN INTEGRAL



Educación Inicial (preescolar)

Ciclo 0

Prejardín, jardín, transición

Las niñas y los niños ingresan al Sistema Educativo Oficial desde los 3 años.

Cuatro pilares basados en actividades propias de la infancia guían el proceso pedagógico en esta etapa:

- **Juego**
- **Arte**
- **Literatura**
- **Exploración del medio**



Educación Básica (primaria y secundaria)

Ciclo 1
1° y 2°

Ciclo 2
3° y 4°

Ciclo 3
5°, 6° y 7°

Ciclo 4
8° y 9°

En los ciclos 1 a 4 se desarrollan de manera progresiva las dos caras de una educación integral de calidad:

1. El aprendizaje de

- **Español**
- **Matemáticas**
- **Ciencias Naturales**
- **Ciencias Sociales**
- **Segunda lengua**

2. El aprovechamiento de la ciudad y las experiencias cotidianas para un aprendizaje reflexivo y vital del **Arte**, el **Deporte**, la **Ciudadanía** y la **Convivencia**.



Educación Media Fortalecida

Ciclo 5
10° y 11°

Grado 12°

Además de continuar su formación integral, las y los estudiantes de la Educación Media Fortalecida buscan ampliar sus oportunidades.

Y para eso requieren una oferta diversa, electiva y homologable que los acerque a la Educación Superior en seis áreas del conocimiento:

- **Artes y Diseño**
- **Biología, Química, Física y Ciencias Naturales**
- **Ciencias Económicas y Administrativas**
- **Educación Física y Deportes**
- **Lenguas y Humanidades**
- **Matemáticas, Ingenierías y Tecnologías de la Información**

El Grado 12° es optativo para las y los jóvenes bachilleres que deseen continuar sus estudios especializados con universidades e instituciones tecnológicas de excelencia.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Comité para la
excelencia académica
y la formación integral

BOGOTÁ
HUMANANA

Ser

EDUCACIÓN ARTÍSTICA



1. Sensibilidad estética: uso consciente de los sentidos.
2. Comprensión de las artes en sus contextos culturales: interacción e integración de conocimientos y experiencias.
3. Habilidades y destrezas artísticas: desarrollo psicomotor para desempeños específicos de la práctica artística.
4. Expresión simbólica: capacidad de crear y comunicar en los diferentes lenguajes artísticos.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



1. Condiciones física, emocional, psicomotriz, estética y comunicativa: apropiarse de las posibilidades del cuerpo.
2. Fortalecimiento de hábitos: mantener cuerpo y mente saludables.
3. Creación de significados en la interacción: interpretación crítica de los distintos lenguajes corporales.

EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LA CONVIVENCIA



1. Asumir el ser humano como un ser diverso, plural, histórica, social y político.
2. Formar ciudadanas y ciudadanos creativos: construir marcos y escenarios de convivencia donde prime el diálogo.
3. Pertenencia a un colectivo: generar transformaciones del entorno en que se vive y tramitar conflictos de manera pacífica.

Ciclo 1

EXPLORACIÓN Y SENSIBILIDADES BÁSICAS

Los aprendizajes esenciales están centrados en el desarrollo del oído, la afinación vocal, las destrezas de movimiento y la coordinación motriz, la versatilidad en trazos y el manejo de color. La niña y el niño traman por diferentes experiencias artísticas: música, danza, teatro, artes plásticas y creación literaria.

EXPLORACIÓN DEL CUERPO

Aprendizajes centrados en las posibilidades de movimiento del cuerpo, la higiene corporal y la comunicación de emociones en el juego y la actividad física.

EXPREIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Aprendizajes centrados en la exploración de la diversidad de sentimientos y emociones individuales y colectivas, que permiten al o a la estudiante el desarrollo de su capacidad de ver el mundo desde la perspectiva del otro.

Ciclo 2

EXPLORACIÓN Y APROXIMACIÓN A TÉCNICAS ESPECÍFICAS

Exploración en diferentes prácticas artísticas, aproximándose a técnicas de un instrumento musical, expresiones de danza, teatro, coros, dibujo y video.

EXPREIÓN CORPORAL

Identificación y uso de técnicas de expresión corporal que permitan a cada estudiante regularse en la actividad física y de juego, entendiendo su importancia para la salud.

INTERESES, IDENTIDADES Y RELACIONES

Trabajo en equipo que desarrolla intereses comunes, lazos de identidad y relaciones interpersonales asertivas.

Ciclo 3

ELECCIÓN DE UNA PRÁCTICA ESPECÍFICA

Práctica artística elegida por la o el estudiante en música sinfónica, música popular, coros, grupo de danza, teatro, creación audiovisual, plástica o literaria.

EXPREIÓN DE EMOCIONES

Manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física, a través de diferentes técnicas de expresión corporal. Reconocimiento de dichas actividades como un factor de calidad de vida.

RELACIONES CON EL ENTORNO

Capacidad de análisis y argumentación, a través de la reflexión sobre las relaciones sociales y políticas con el entorno (colegio/barrio).

Ciclo 4

FORTALECIMIENTO DE UNA PRÁCTICA

La práctica artística debe estar centrada en el montaje y socialización de repertorios para conciertos de música sinfónica, popular o coros, presentación del grupo de danza o teatro, exhibición de productos audiovisuales, creación plástica o literaria.

DESARROLLO CORPORAL

Reconocimiento del movimiento en el desarrollo corporal. La identificación y manejo de técnicas de expresión corporal para la manifestación y regulación de emociones en situaciones de juego y actividad física, y la selección de dichas actividades para la conservación de la salud.

CONFLICTOS Y TRANSFORMACIÓN DEL ENTORNO

Participación y transformación del entorno en que el o la estudiante vive, identificando conflictos y eligiendo entre múltiples opciones la adecuada para resolverlos conjuntamente y establecer acuerdos.

Saber

MATEMÁTICAS



1. Pensamiento numérico/sistemas numéricos: contar, jugar y explicar.
2. Pensamiento espacial/sistemas geométricos: medir, localizar, diseñar, jugar y explicar.
3. Pensamiento métrico/sistemas de medidas: contar, medir y explicar.
4. Pensamiento aleatorio/sistemas de datos: contar, jugar y explicar.
5. Pensamiento variacional/sistemas algebraicos y analíticos: contar y explicar.

ESPAÑOL



1. Lectura, diálogo y escritura en la lengua materna: dinámicas para comprender y utilizar distintos códigos gramaticales.
2. Uso de lenguajes de las ciencias: comprender el lenguaje en la construcción de conocimientos.
3. Uso del lenguaje de las artes: despliegue de creatividad.
4. Creación de identidad, toma de posiciones, potenciación de razones y argumentos: interacción social y comprensión del mundo con sentido ético y de responsabilidad social.

SEGUNDA LENGUA



1. Desarrollar destrezas comunicativas correspondientes a cada nivel, tanto receptivas como productivas, con el fin de realizar intercambios de información dentro y fuera del aula, con buena pronunciación y entonación.
2. Acoger al acercamiento a otras culturas como medio para conocerlas y establecer relaciones de contraste de formas de vida distintas a las propias de cada estudiante.

CIENCIAS SOCIALES



1. Pensamiento y método científico aplicado a ciencias sociales: explorar, jugar, narrar, leer, escribir y dibujar.
2. Ubicación en el espacio geográfico/cultural: explorar, jugar, dialogar, narrar, dibujar, leer, escribir y exponer.
3. Ubicación en el tiempo histórico: explorar, jugar, narrar, recordar, exponer, leer y escribir.
4. Sistemas y relaciones políticas: explorar, leer, escribir, jugar y exponer.
5. Sistemas y relaciones económicas: explorar, leer, escribir, jugar, narrar y exponer.

CIENCIAS NATURALES



1. Procesos, relaciones, situaciones y fenómenos naturales y artificiales: comprensión de teorías y modelos para interpretar y validar la realidad.
2. Resolución de problemas: plantear soluciones y mundos posibles, que respondan a necesidades e intereses del sujeto y la colectividad.

Ciclo 1

PENSAMIENTO NUMÉRICO/SISTEMAS NUMÉRICOS Y MATEMÁTICAS DE LA VIDA

Los aprendizajes se centran en la comprensión del pensamiento numérico y el manejo de estos sistemas en la formulación y resolución de problemas, en contraste con la manera como las personas afrontan y resuelven problemas en su diario vivir.

PRODUCCIÓN Y LECTURA DE TEXTOS

Aprendizajes centrados en el descubrimiento de la condición de los estudiantes como productores y lectores de textos y en el reconocimiento del código lingüístico, fortaleciendo vínculos emocionales a partir de las habilidades comunicativas.

EXPLORACIÓN DE OTROS MEDIOS LINGÜÍSTICOS

Las niñas y los niños serán capaces de comprender y seguir instrucciones simples y, a su vez, podrán reconocer y usar, en contexto, vocabulario básico relacionado consigo y con su entorno cultural.

PENSAMIENTO SOCIAL Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Los aprendizajes se centran en la comprensión de distintas formas del pensamiento social y la aplicación del método científico de investigación en ciencias sociales, en el planteamiento de situaciones de la vida cotidiana.

FENÓMENOS Y SITUACIONES DEL ENTORNO

Los aprendizajes se centran en la observación, la exploración, la descripción narrativa y la comunicación de fenómenos o situaciones que ocurren en el entorno de cada estudiante.

Ciclo 2

PENSAMIENTO ESPACIAL/SISTEMAS GEOMÉTRICOS

Comprensión del pensamiento espacial y el manejo de los sistemas geométricos en la formulación y resolución de problemas de la vida escolar.

COMPRESIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL ENTORNO

Comprensión y explicación de situaciones cotidianas del entorno en que cada estudiante vive, a partir de las habilidades comunicativas básicas.

HABLAR UNA SEGUNDA LENGUA

Las niñas y los niños serán capaces de comprender y producir enunciados relacionados con su cotidianidad: rutinas, condiciones del entorno cultural, del colegio, gustos y preferencias.

ESPACIO GEOGRÁFICO/CULTURAL

Comprensión de los conceptos de espacio geográfico, territorio, cultura y manejo de éstos en situaciones de la vida escolar y familiar.

PROBLEMAS DEL MUNDO NATURAL

Formulación de preguntas sobre el mundo natural de cada estudiante, para hallar explicaciones provisionales, comparación de experiencias y relaciones entre fenómenos partiendo de la información de diversas fuentes, usando la narrativa científica.

Ciclo 3

PENSAMIENTO MÉTRICO/SISTEMAS DE MEDIDAS

Comprensión del pensamiento métrico y aplicación de sistemas de medidas en la formulación y resolución de problemas del entorno de cada estudiante.

CONOCIMIENTO E IDENTIDAD

Construcción de conocimiento, creación de identidad, toma de posiciones, potenciación de razones y argumentos que permiten a la o al estudiante la interacción social y la comprensión del mundo, a partir de las habilidades comunicativas básicas.

GRAMÁTICA DE UNA SEGUNDA LENGUA

Las niñas y los niños serán capaces de comprender y producir diferentes tipos de textos cortos (narraciones, descripciones y explicaciones sencillas, entre otros); e a su vez, podrán interactuar basados en temáticas debidamente contextualizadas, como aspectos culturales de su país, su familia y su comunidad.

TIEMPO HISTÓRICO

Comprensión de los conceptos de tiempo y memoria, y aplicación de los mismos en la descripción y el análisis de situaciones de la vida cotidiana de las y los estudiantes.

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Formulación de hipótesis a partir de explicaciones provisionales. Comparación de experiencias y reformulación de explicaciones de los fenómenos investigados, a partir del registro, manejo y análisis de información, usando una narrativa científica.

Ciclo 4

PENSAMIENTO ALEATORIO/SISTEMAS DE DATOS Y PENSAMIENTO VARIACIONAL/SISTEMAS ALGEBRAICOS Y ANALÍTICOS

Comprensión del pensamiento aleatorio y del pensamiento variacional; manejo de los sistemas de datos, algebraicos y analíticos, en la formulación y resolución de problemas reales del mundo.

PROYECTO DE VIDA

Enriquecimiento del proyecto de vida del o la estudiante, al interactuar con manera virtual o presencial, escrita u oral con otras culturas, haciendo uso de las habilidades comunicativas básicas.

COMUNICARSE EN SEGUNDA LENGUA

Las y los jóvenes serán capaces de comprender y expresar, a nivel oral y escrito, diferentes tipos de textos, opiniones diversas y emociones; así mismo, estarán en condiciones de interactuar en conversaciones sobre su cultura y que tengan como temática el proyecto de vida personal.

SISTEMAS Y RELACIONES POLÍTICAS Y ECONÓMICAS

Comprensión de los sistemas y relaciones políticas y económicas del país y su comparación con otros similares del mundo.

PENSAMIENTO SISTÉMICO

Construcción de representaciones y modelos sobre fenómenos estudiados, en un contexto de pensamiento sistémico y un proceso de formulación de hipótesis de investigación, experimentación, consolidación y análisis de información. Comunicación de datos, reflexiones y aportes, haciendo uso de la lengua científica.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



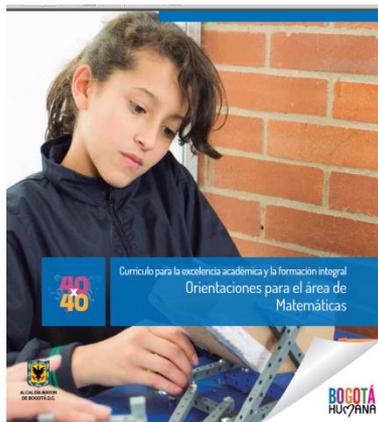
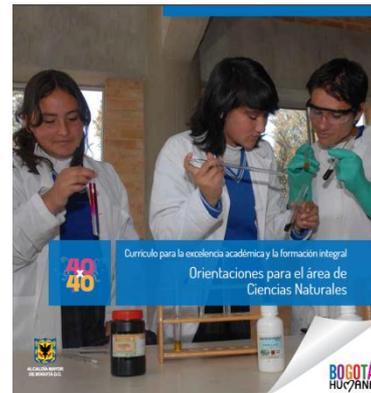
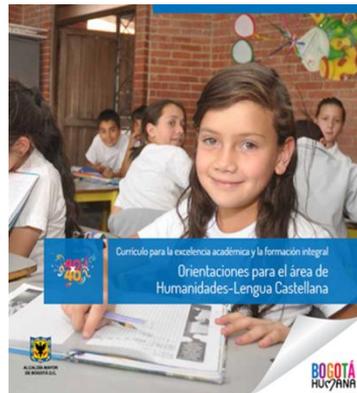
CURRÍCULO INTEGRAL



	ÁREAS	EDUCACIÓN INICIAL	EDUCACIÓN BÁSICA	EDUCACIÓN MEDIA
SABER	Matemáticas	Literatura, juego, Arte, Exploración del medio.	Matemáticas: robótica, juegos matemáticos, lógicos y científicos, club de ajedrez, desarrollo del pensamiento lógico, club de matemáticas, análisis de información. Tecnologías y procesos de la información y comunicación.	Matemática, ingeniería, informática y tecnologías. Ciencias económicas y administrativas.
	Ciencias Naturales		Ciencias naturales: jugando con la ciencia, club de astronomía.	Biología, física, química y ciencias naturales.
	Ciencias Sociales		Ciencias sociales: memoria histórica, manejo de conflictos.	Ciencias económicas y administrativas.
	Segunda Lengua		Segunda lengua: inglés, francés, lenguaje de señas.	Humanidades y lenguas.
	Lengua Materna		Lengua materna: club infantil y juvenil de literatura, taller de creación literaria.	
SER	Deporte	Literatura, juego, Arte, Exploración del medio.	Actividad física y deporte: atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, esgrima, fútbol, fútbol de salón, gimnasia, judo, karate, levantamiento de pesas, natación, patinaje, porrismo, softball, taekwondo, tenis de campo, escalada, tenis de mesa, voleibol, ultimate, actividad física y recreación.	Educación física y deportes
	Arte		Educación artística, arte y diseño: Realización audiovisual, arte dramático, creación en danza, música sinfónica, música popular, coros, artes plásticas y visuales.	Arte y diseño
	Ciudadanía		Ciudadanía: medio ambiente, participación, derechos y deberes, espacio urbano, lenguaje y comunicación, hábitos y estilos de vida saludables, educación sexual, equidad de género, diversidad cultural.	



LAS ÁREAS EN EL CURRÍCULO PARA LA EXCELENCIA ACADÉMICA Y LA FORMACIÓN INTEGRAL



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



Curriculo para la excelencia académica y la formación integral

Evaluación Funcional





Reporte de pruebas



Apellidos: [Redacted]

Nombre(s): LAURA

Documento de identidad: Otro 5525

Genero: F

Fecha de nacimiento: 01/01/1997

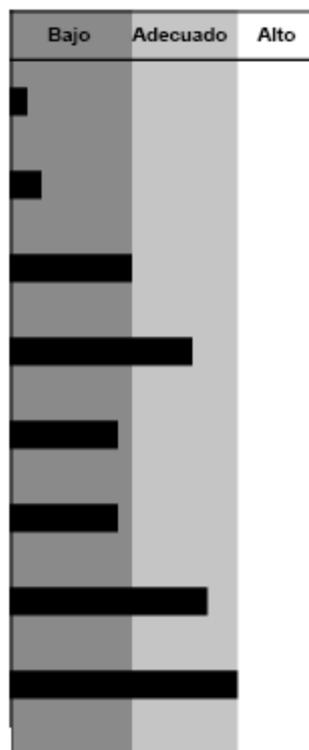
Fecha de consulta: 20/08/2004

Edad: 7

Grupo: [Redacted]

Subgrupo: DA

Tensión Arterial: /



COMENTARIOS

Talla No hay tabla de comentarios

1,11

Peso El peso del cuerpo esta muy alto. Esto no es saludable, ya que se pueden deteriorar los huesos, se aumenta la posibilidad de infecciones, etc. Es más importante la salud que la moda.

18,6

IMC El peso del cuerpo comparado contra la estatura esta regular. Un poquito mas de peso, te da un poco mas de salud. Animo aumentemos el peso haciendo ejercicio y de esta forma aun se ve uno delgado pero con musculito.

15,1

Porcentaje grasa El porcentaje grasa se encuentra dentro de los rangos saludables. Recuerde que el exceso de grasa es importante para el funcionamiento adecuado del organismo.

16

V02 Resistencia cardiovascular por debajo del rango saludable. No esta haciendo suficiente actividad fisica. Practica algún juego o deporte por una hora mínimo dos veces por semana. Esto te hará sentir y ver mejor.

38

Wells Flexibilidad muscular regular. Debe incrementar los ejercicios de estiramiento antes y después de la práctica deportiva. El estiramiento debe durar 20 - 30 segundos. El tener buena flexibilidad disminuye el riesgo de lesiones

3

Abdominal es La fuerza abdominal es adecuada, sin embargo se puede mejorar. Incluye trabajo muscular abdominal de 2 a 3 veces por semana al terminar la clase de educación física. Una buena fuerza abdominal, evita dolores y corrige la postura.

9

Flexiones de brazos Fuerza de brazos y hombros adecuada, sin embargo se puede mejorar un poco trabajándola 2 o 3 veces por semana. Realice ejercicios de flexiones de brazos o barras para mejorarla.

10

Preensión La fuerza muscular de brazos y antebrazo es pobre. Debe empezar a realizar actividades de fortalecimiento de estos miembros. Consultar al instructor para establecer un programa de



PRUEBA SER: BUSCANDO LA CALIDAD EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL



Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario



ESTUDIANTES

ESTUDIANTES EVALUADOS					
PRUEBA		BIENESTAR FÍSICO		CIUDADANÍA Y CONVIVENCIA	
		CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
TOTAL EVALUADOS	OFICIALES	39.591	65%	3.564	98%
	PRIVADOS	6.911	58%	1.105	70%
	TOTAL	<u>46.502</u>	<u>64%</u>	<u>4.669</u>	<u>90%</u>

Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario



PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS



Talla



C. cintura



Salto largo



Test de
Legger



RESULTADOS: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO 9, EN BOGOTÁ, 2014-2015

Características	Mujeres n=21.480 (47,8%)	Hombres n=19.693 (52,1%)	Total n=41.173 (100%)	Valor p
Componente morfológico^b				
Edad (años)	15,7±0,8	15,8±0,8	15,8±0,8	<0,001
Estatura (cm)	53,4±8,4	56,2±9,3	54,7±9,0	<0,001
Peso (kg)	1,57±0,06	1,65±0,07	1,61±0,08	<0,001
Índice de masa corporal (kg•m ⁻³)	15,7±0,7	15,8±0,7	15,7±0,7	<0,001
Estado nutricional por IMC (%)^a				
Bajo peso	3,1%	9,1%	6,0%	<0,001
Normopeso	80,4%	81,4%	80,9%	<0,001
Sobrepeso	13,8%	6,9%	10,5%	<0,001
Obesidad	2,7%	2,5%	2,3%	<0,001
Circunferencia de cintura (cm)	67,9±7,0	69,4±6,8	68,6±6,9	<0,001
Obesidad abdominal (>P ₇₅) (%) ^a	5,0%	3,5%	4,0%	0,062
Componente muscular^b				
Fuerza prensil (kgF)	22,2±4,7	30,5±6,8	26,2±7,2	<0,001
Salto de longitud (cm)	117,4±23,6	164,6±31,1	140,4±36,3	<0,001
Componente cardiorrespiratorio^b				
Vueltas (número)	25,2±12,8	47,5±18,8	36,5±19,6	<0,001
Etapa y ½ (número)	3,0±1,7	5,4±2,0	4,2±2,2	<0,001
Velocidad (km•h ⁻¹)	9,7±0,7	10,9±1,0	10,3±1,1	<0,001
VO ₂ máx (ml•kg•min ⁻¹)	34,9±4,5	41,7±5,9	38,3±6,2	<0,001
Riesgo cardiovascular futuro (%) ^a	61,6%	45,3%	53,3%	<0,001

Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario



a: Diferencias con prueba (X²). b: Diferencias por sexo con prueba ANOVA de una vía

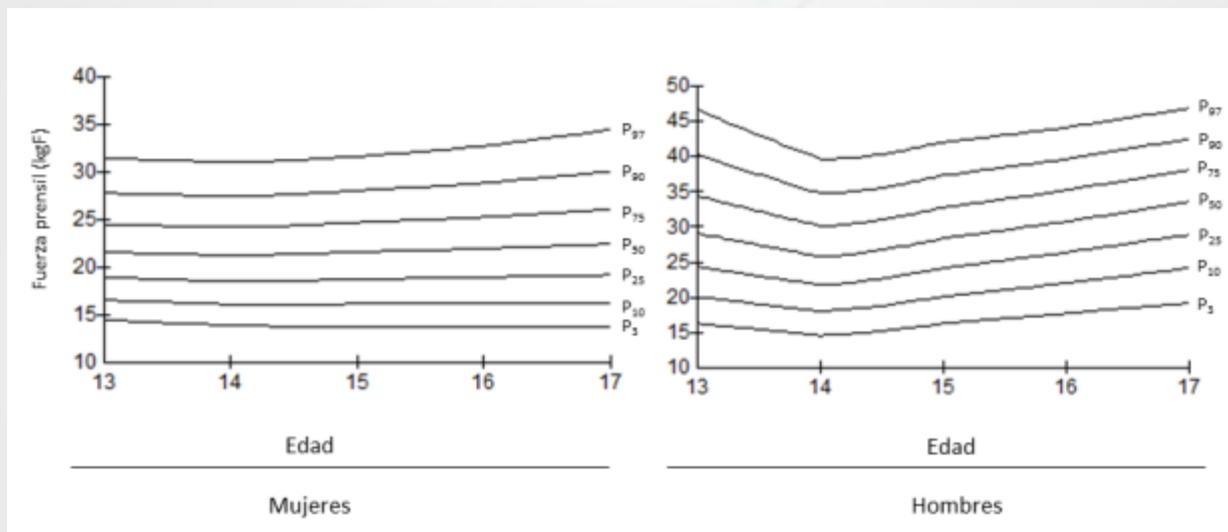
PREVALENCIA DE CONDICIÓN FÍSICA NO SALUDABLE ENTRE LOS ESCOLARES DE BOGOTÁ, D.C., COLOMBIA Y LOS ESTUDIOS CITADOS EN ESTE TRABAJO

País	Año	Punto de corte [†]	Niños	Niñas
Sur América				
Estudio actual (Bogotá)	2015	FITNESSGRAM 2011	45%	61%
Argentina	2014	FITNESSGRAM 2011	11%	49%
Chile	2014	FITNESSGRAM 2011	15%	30%
Colombia (Bogotá)	2008	FITNESSGRAM 2004	37%	-
Colombia (Bucaramanga)	2014	FITNESSGRAM 2011	72%	73%
Colombia (Cali)	2011	FITNESSGRAM 2004	52%	60%
Norte América				
EE.UU (California)	2013	FITNESSGRAM 2011	28%	44%
EE.UU (Midwest)	2011	FITNESSGRAM 2011	26%	23%
EE.UU	1999-2002	FITNESSGRAM 2004	35%	35%
Europa				
Inglaterra (East)	2013	FITNESSGRAM 2011	12%	25%
Suecia	2008	FITNESSGRAM 2004	9%	20%
España	2005	FITNESSGRAM 2004	19%	17%
Unión Europea	2008	FITNESSGRAM 2004	39%	43%
Australia	1985-2009	FITNESSGRAM 2004	29%	23%

Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario

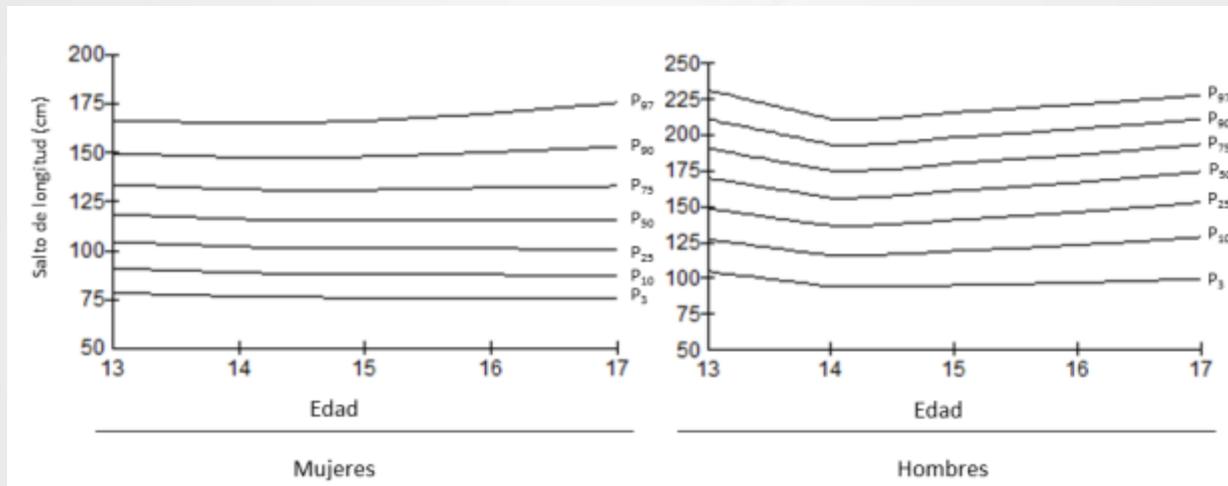


CURVAS CENTILES DE FUERZA PRENSIL (kgF):(DE ABAJO HACIA ARRIBA: P₃, P₁₀, P₂₅, P₅₀, P₇₅, P₉₀, P₉₇)



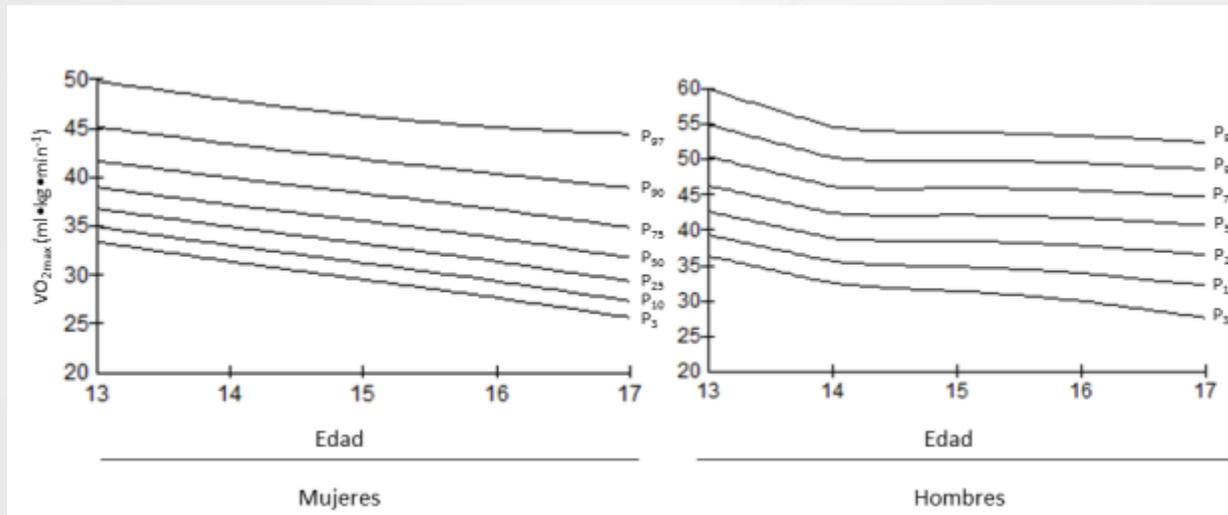
Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario

CURVAS CENTILES DE SALTO HORIZONTAL:(DE ABAJO HACIA ARRIBA: P₃, P₁₀, P₂₅, P₅₀, P₇₅, P₉₀, P₉₇)



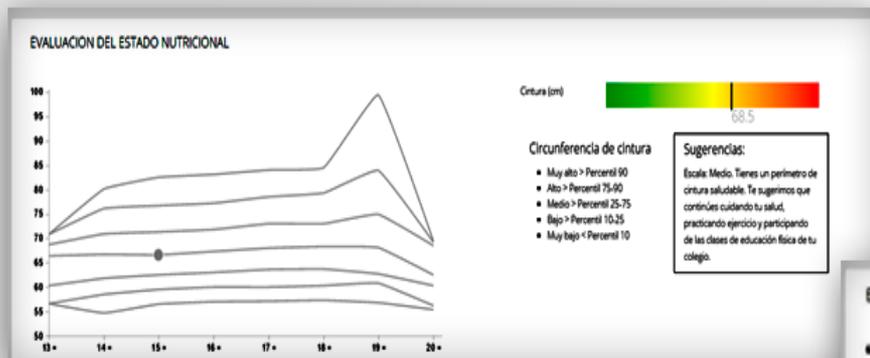
Convenio de asociación No. 3381 de 2014 Secretaria
Distrital de Educación Universidad del Rosario

CURVAS CENTILES DE CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA: (DE ABAJO HACIA ARRIBA: P₃, P₁₀, P₂₅, P₅₀, P₇₅, P₉₀, P₉₇)

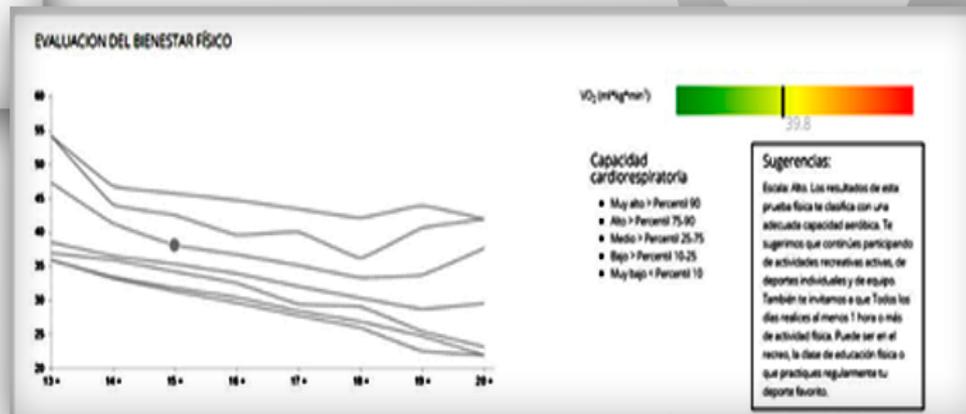


RESULTADOS

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL



EVALUACIÓN DEL BIENESTAR FÍSICO



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANA



Gracias

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ
HUMANANA