

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISION DE MEMORIA DE GRADO**

**PROPUESTA DE DISEÑO DE LA UNIDAD CURRICULAR
NUTRICIÓN PARA SER INCLUIDA EN EL PENSUM DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION**

**Autora: Br. Anny Y. Sosa R.
Tutora: Msc. Betty Sánchez.**

Mérida, Mayo de 2011

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISION DE MEMORIA DE GRADO**

**PROPUESTA DE DISEÑO DE LA UNIDAD CURRICULAR
NUTRICIÓN PARA SER INCLUIDA EN EL PENSUM DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION**

Trabajo de Grado para optar al Título de Licenciada en Educación Mención
Educación Física, Deportes y Recreación

**Autora: Br. Anny Y. Sosa R.
Tutora: Msc. Betty Sánchez.**

Mérida, Mayo de 2011

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso por darme salud inteligencia y conocimiento para poder culminar satisfactoriamente mi primera experiencia como docente.

A mi madre, ejemplo de constancia, gracias por creer en mí y apoyarme incondicionalmente en todo momento, este logro es para ti Sonia, ¡TE QUIERO MUCHO MAMI!

A mi padre, que me ha servido de herramienta para poder superarme en mi carrera profesional, ¡muchas gracias LUISITO!

A mis hermanos Alexander, Diego y Jorge, porque sus consejos me han servido para luchar y creer que sí se pueden lograr las metas trazadas.

A mis familiares, abuelo, abuelas, tías, tíos, primos que a pesar de los obstáculos y dificultades que nos ha designado la vida, siempre han estado a mi lado para apoyarme y salir airosos de ellas, ¡LOS QUIERO MUCHO!

A mi gordo y suegros por apoyarme y aceptarme en su extraordinaria familia, gracias por brindarme tan bella amistad, siempre les estaré agradecida.

A mis amigas y amigos de la facultad gracias por su apoyo, solo ustedes saben el esfuerzo que hay que hacer para lograr estas metas, gracias por sus amistades.

A los profesores del Departamento de Educación Física, a mi asesora fueron muchas las experiencias y anécdotas vividas las cuales me servirán para mi futura docencia. A las bien dirigidas y magníficas orientaciones dadas por cada uno de ustedes.

Muchas gracias.....Anny

AGRADECIMIENTO

A la ilustre Universidad de Los Andes, por permitirme crecer como persona y lograr esta meta tan importante en mi vida.

A los Docentes de las Instituciones Educativas de la Parroquia Milla, por su valiosa colaboración para llevar a cabo este trabajo. Agradecida por su tiempo y dedicación así también con las recomendaciones que me han dado.

A la Asesora Lic. Betty Sánchez por la ayuda, amistad, colaboración y orientación para el desarrollo de este trabajo.

A todas aquellas personas, que me ayudaron y colaboraron durante todo el proceso de formación de mi carrera profesional.

ANNY YISSELF SOSA RUI

INDICE GENERAL

Lista de Cuadros.....	p.p vi
Lista de Gráficos.....	vii
Resumen.....	viii
Introducción.....	1

CAPITULO

I. EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos de la investigación.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	12
Justificación de la Investigación.....	13
Delimitación de la Investigación.....	13
II. MARCO REFERENCIAL.....	14
Antecedentes de la Investigación	14
Bases Teóricas que sustentan la investigación	17
Consideraciones generales de la alimentación del deportista....	17
Sedentarismo Vs. Nutrición.....	18
Energía para la actividad física.....	20
Energía potencial.....	21
Macro y Micro nutriente y su Importancia	22
Necesidades calóricas, principios inmediatos.....	25
Aportes calóricos y una dieta equilibrada.....	26
Planificación instruccional.....	27
La planificación instruccional en los Procesos Educativos en	27
la Educación Universitaria.....	
Fundamentación didáctica de la Planificación de la Instrucción...	30
Fases del Diseño Instruccional.....	31
Diseño de la Unidad Curricular.....	32
Fines del Nuevo Diseño de la Unidad Curricular.....	34
Formulación de Objetivos y su relación con el proceso Educativo.....	
Los Componentes.....	36
Competencias de Formación Especializada.....	37
Los Sectores.....	37

Las Asignaturas.....	37
Las Unidades Crédito.....	38
Plan de Estudio de la mención Educación Física	
Deportes y Recreación.....	39
Sector, Área y Asignatura de la Carrera.....	40
Objetivos de la Unidad Curricular.....	41
Objetivos Generales.....	42
Objetivos Específicos.....	42
Objetivos Terminales.....	42
Contenidos.....	43
Las Estrategias Didácticas.....	44
Focalizar la Atención del Estudiante.....	47
Técnicas Grupales.....	47
La Evaluación.....	48
Operacionalización de las Variables.....	48
III. MARCO METODOLÓGICO.....	51
Tipo de Investigación.....	51
Metodología.....	52
Etapas documentales de la Investigación.....	53
Etapas de Diagnóstico de la Investigación.....	53
Etapas de Análisis de la Investigación.....	54
Etapas de Diseño en la Investigación.....	54
Participantes.....	54
Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.....	55
Técnicas de Análisis de Datos.....	58
IV. ANALISIS DE RESULTADOS.....	59
Análisis de los resultados.....	60
V. LA PROPUESTA.....	70
Presentación de la propuesta.....	70
Factibilidad de la propuesta.....	71
Descripción de la Unidad Curricular.....	72
Estrategias Instruccionales en la Enseñanza.....	75
Aprendizaje.....	
Estrategias de Evaluación.....	75
Programa de Nutrición.....	77

Justificación.....	78
Diseño de la Unidad Curricular.....	79
Bibliografía recomendada para el desarrollo de la Unidad Curricular.....	91
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
Conclusiones.....	94
Recomendaciones.....	95
REFERENCIAS	96
ANEXOS	
A. Presentación del Instrumento a los Docentes	101
B. Cuestionario	102
C. Solicitud de Validación	103
D. Instrumento de Validación	104

LISTA DE CUADROS

CUADRO	p.p
1 Plan de Estudios de la Mención Educación Física.....	40
2 Operacionalización de Variables.....	50
3 Distribución de la Población representada por el personal Docente del área de Educación Física deportes y Recreación perteneciente a la parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida.	54
4 Criterios de Magnitud del Rango.....	57
5 Indicador de Conocimientos Básicos.....	60
6 Indicador Información.....	61
7 Indicador Desempeño.....	62
8 Indicador Evaluación.....	63
9 Indicador Integración.....	64
10 Indicador Acción Docente.....	65
11 Indicador Orientación.....	66
12 Indicador Perfil.....	67
13 Indicador Inclusión.....	68
14 Indicador Aportes.....	69

LISTA DE GRAFICOS

GRAFICOS	p.p
1 Indicador de Conocimientos Básicos.....	60
2 Indicador Información.....	61
3 Indicador Desempeño.....	62
4 Indicador Evaluación.....	63
5 Indicador Integración.....	64
6 Indicador Acción Docente.....	65
7 Indicador Orientación.....	66
8 Indicador Perfil.....	67
9 Indicador Inclusión.....	68
10 Indicador Aportes.....	69

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROPUESTA DE DISEÑO DE LA UNIDAD CURRICULAR
NUTRICIÓN PARA SER INCLUIDA EN EL PENSUM DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION**

Autora: Anny Sosa
Tutora: Betty Sánchez
Fecha: Mayo 2011

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo general proponer el Diseño de la Unidad curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de Educación Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Humanidades de la Universidad de los Andes. El diseño metodológico que se empleó fue una investigación de tipo proyectiva de carácter descriptiva y de campo, correspondiente a la modalidad de diseño factible. La población objeto de estudio estuvo conformada por 24 docentes especialistas en Educación Física Deportes y Recreación que ejercen funciones en 7 Instituciones Educativas pertenecientes a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del estado Mérida. El instrumento empleado para recabar la información fue el cuestionario. La investigación obtuvo como resultado la necesidad de proponer el diseño instruccional de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. Partiendo de esta necesidad, se diseñó un plan instruccional, tomándose aportes del enfoque de Desarrollo de Sistemas Instruccionales, el cual establece cinco fases para el desarrollo de un Diseño de la Unidad Curricular Nutrición que es el caso de la presente investigación: análisis, diseño, desarrollo, implantación y evaluación.

Descriptor: Diseño Instruccional, Plan Instruccional, Unidad Curricular, Nutrición, Deportes.

INTRODUCCIÓN

La Educación Superior es el escenario donde se da la formación del recurso humano requerido por el sector productivo y la sociedad en general, con el propósito de contribuir al desarrollo socio-económico político y cultural del país; además, la misma tiene una capacidad innovadora que le permite adaptarse a las condiciones y exigencias del contexto histórico del momento, de tal manera, que los conocimientos impartidos en las diferentes áreas, están en sintonía con las transformaciones sociales. Debido a la necesidad imperante de contar con profesionales competentes, se precisa que las Instituciones de Educación Superior vinculen los planes de estudios, de las diferentes carreras que imparten, a las demandas actuales del mercado laboral, donde puedan ser competitivos y proactivos.

Tomando en cuenta lo señalado anteriormente los diseños curriculares de las carreras en las diferentes áreas de formación en Educación, deben estar en permanente revisión para poder mantenerse actualizados y así cumplir con las exigencias del entorno Universitario. Un ejemplo de ello, las computadoras que ejercen y ejercerán un papel muy importante en la educación, por ello, los docentes o facilitadores tendrán que mejorar constantemente sus métodos de enseñanza para orientar y adaptar a los estudiantes a las diversas manifestaciones tecnológicas sobre todo en el campo de la información y la comunicación, en el entendido que estos aprendizajes se aplican a todas las áreas incluyendo la Educación Física.

Es por este motivo, que partiendo de estas reflexiones expuestas sobre los nuevos compromisos del sistema de enseñanza y aprendizaje, se propone el diseño instruccional de una Unidad Curricular que considere la Educación Nutricional, para facilitar y optimizar los procesos de enseñanza, así como el logro de aprendizajes significativos en los estudiantes, propiciando el manejo del desarrollo físico y mental en completo

equilibrio y en este caso la consecución de estos conocimientos en el estudiante Universitario que egresa del área de Educación Física, Deportes y Recreación en la Escuela de Educación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Visto de esta manera, debe entenderse el hecho que cuando el estudiante de esta carrera se adueñe del conocimiento que refiere a Nutrición podría maniobrar estrategias que permitan impartir nociones relacionadas con el tema entre sus alumnos, una vez que egrese de la carrera y ejerza sus funciones en determinada institución.

Debe tenerse presente que los educandos están en un periodo de crecimiento y desarrollo de los aspectos cognitivos, psicosocial y afectivos, estando estos en gran medida asociados a hábitos alimenticios e higiénicos de los cuales poseen escasa información y en algunas ocasiones distorsionada o poco correcta.

De allí la importancia de proponer una nueva forma de enseñanza de hábitos nutricionales a los Docentes, y sobre todo a los que egresan en la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación con la finalidad de que el egresado al momento de impartir sus conocimientos en las instituciones Educativas, destino de su labor puedan mostrar alternativas al estudiante a su cargo.

Es necesario resaltar que el Pensum de la carrera de Educación mención Educación Física Deportes y recreación de la Universidad de Los Andes, trata de ajustarse a las necesidades del futuro profesional en el área, y existiendo asignaturas que refieren a la estructura corporal del ser humano tales como Anatomía, Fisiología General, Fisiología del Ejercicio, Biomecánica, Educación Física en alumnos normales y con Necesidades Especiales y Valores, entre otras, sin embargo, se observan algunas debilidades en este pensum que bien pueden ser objeto de nuevos estudios con la finalidad de adaptarse a las nuevas necesidades y exigencias de los estudiantes; a través de una revisión curricular y así

hablarse de la incorporación de Unidades Curriculares que puedan enseñar al futuro profesional de la Docencia en Educación Física, Deportes y Recreación lo referente a la alimentación de la persona que practica algún deporte.

Por las razones expuestas anteriormente, el presente trabajo está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I: Está centrado en el planteamiento del problema, punto de partida del estudio, los objetivos, justificación, delimitación y alcance del mismo.

Capítulo II: Aborda el marco teórico, donde se exponen todos los aspectos relacionados con la fundamentación que apoya la propuesta de Diseño Curricular.

Capítulo III: Marco Metodológico y procedimental, donde se aborda el tipo de investigación, diseño de la investigación, población y muestra.

Capítulo IV: Presentación y análisis de los resultados

Capítulo V: Se desarrolla la Propuesta de Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para la carrera de Educación Física Deportes y Recreación.

Capítulo VI: Se exponen las conclusiones derivadas del estudio y las recomendaciones necesarias.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En una sociedad que cambia a diario como la actual, y donde el movimiento corporal y esfuerzo físico se ha reducido al mínimo por la aparición de factores como la tecnología, la informática, los medios de transporte cada vez más novedosos y la reducción de los espacios físicos de trabajo, se hace necesaria la práctica deportiva como una vía que permita al individuo desarrollar las condiciones físicas y mentales que faciliten su adaptación al medio.

Esa inquietud por realizar actividades físicas y generar salud, fue dando cada vez más importancia al área de Educación Física Deportes y Recreación en las Instituciones educativas brindando de esta manera repuestas a las necesidades surgidas en la población estudiantil. Tomando en cuenta de esta forma, que la Educación “es el proceso mediante el cual se transmite conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar, y no sólo se produce a través de la palabra; pues está presente en todas las acciones, sentimientos y actitudes” (Ley Orgánica para la Protección del Niño y el Adolescente, 2008).

En tal sentido el compromiso de la educación va más allá de la simple transmisión de conocimientos, pues implica un cambio en la visión de vida. Es por esta razón que la Educación Física como disciplina que se ocupa del proceso de enseñanza y aprendizaje de la actividad física, tiene bajo su responsabilidad no sólo informar a los estudiantes sobre los aspectos relacionados con esta actividad, sino también que los educandos

puedan internalizar esta información y la apliquen en su vida diaria, es decir, que puedan comprender el rol fundamental que juega esta asignatura para su salud y bienestar. En base a esto señalan Vargas y Orozco (2006) en su trabajo sobre “Importancia de la Educación Física en el Currículo Escolar”:

Cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre en edades más maduras (p.2).

Por tanto, la Educación Física, Deporte y Recreación es una disciplina de gran impacto, y que al igual que las otras asignaturas, el docente debe fomentar la parte crítica y reflexiva del estudiante, a fin de que el educando interrelacione los conocimientos teóricos y prácticos con la realidad, en este caso, que logre reflexionar sobre los beneficios que tiene el deporte para la calidad de vida de todo ser humano y por ende para su salud.

Sin embargo, esta área que involucra la parte teórica, práctica y actitudinal, también requiere la integración de conocimientos sobre el modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado, y de esta manera valorar la importancia que tiene una buena nutrición en la vida diaria para la salud y calidad de vida. Con respecto a esto, señalan Palacios y Antón (2000):

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relación con las enfermedades cardiovasculares.

De lo anteriormente citado se desprende que la alimentación es fundamental dentro de la práctica física, pues sólo la ejercitación no es suficiente sino se complementa con una dieta balanceada, para garantizar en los educandos una buena salud. Motivo éste que lleva a los especialistas de esta área de Educación Física a manejar los conocimientos relacionados no sólo con la parte teórica y práctica relacionada con las actividades físicas, sino también los que involucran la nutrición.

Por todo lo anterior surge la realización de esta investigación, donde se pretende potenciar las capacidades y conocimientos, basados en el logro de competencias generadas a partir del perfil del profesional del egresado que amerita la sociedad, con calidad y sentido de pertenencia científica, humanística y competitiva; partiendo para ello del aprendizaje de nociones nutricionales aplicables a los estudiantes por disciplina deportiva, en el entendido que a pesar de ser un pensum de Educación Física muy completo, requiere de la incorporación de la asignatura de Nutrición con la finalidad de contribuir al fortalecimiento del estudiante en formación en nociones de este tipo.

Por otro lado es evidente que el estudiante como centro del proceso de aprendizaje y enseñanza, desde un proceso reflexivo y de construcción de conocimientos, sea en cualquier área en que se forme, basado en el objetivo general del pensum que se imparte en la Carrera de Educación Física Deporte y Recreación donde contempla todos los contenidos necesarios para formar integralmente al Docente del área, en el cual debe tener dominio de la planificación instruccional adecuada, Fundamentos de la Educación, Elaboración de Contenidos y Objetivos, Capacitación para el uso de Estrategias Didácticas precisas para manejar los grupos de estudiantes para lo cual se está formando.

De esta manera adquiere también competencias en dinámica y conducción de grupos, disciplinas deportivas, formación de atletas y

detección de talentos deportivos. Así también se forma en técnicas de evaluación, tanto teórica como práctica y ejecución de actividades remediales que coadyuven a formar integralmente al alumno.

Esto significa que en todo proceso educativo está involucrado el desarrollo integral del individuo y es el egresado del área un responsable directo de lograr ese desarrollo en los estudiantes que estarán a su cargo en las Instituciones Educativas donde ejercerá sus funciones. En el caso, parafraseando el perfil del egresado en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de los Andes (ULA) (s.f) se considera que es a través de la actividad física que se busca crear hábitos y prácticas referidas al ocio creativo, a la salud y a la higiene. Servirá a ello la adquisición y práctica de modalidades deportivas que se ajustan a los intereses particulares y al grado de desarrollo de las destrezas de cada aprendiz.

En el perfil del egresado mencionado, el Licenciado en Educación, Mención Educación Física, Deportes y Recreación, deberá demostrar su práctica profesional en las siguientes competencias:

- Toma la formación en Educación Física como parte holística del educando, apropiándose del conocimiento con la finalidad de ser capaz de elaborar, diseñar y evaluar material didáctico apropiado a sus actividades docentes.

- Considera la Educación Física, el Deporte y la Recreación como partes del contexto político, económico, social y cultural de una región y del país, sabiendo que el desarrollo y expansión de la salud corporal y mental de la población es un factor esencial en su desarrollo. Efectúa el análisis de las instituciones deportivas del país identificando problemas y planteando soluciones efectivas. Selecciona, organiza y dirige técnicamente equipos deportivos en los institutos educativos y en los programas deportivos de las Universidades, Colegios Universitarios y otras Instituciones de Educación

Superior. Para ello diseña sistemas de entrenamiento en cualquier jerarquía competitiva y analiza, interpreta y aplica reglamentos.

- Por otra parte el egresado de Educación Física participa en la programación y administración de servicios y actividades de federaciones, asociaciones, ligas, clubes, centros de preparación y escuelas deportivas. Diseña programas de desarrollo físico, tanto para la concepción del deporte como para la práctica de salud y vida, así como también para el deporte de competencia, de esta manera se concibe que este profesional debe conocer y manejar conceptos y características relacionadas con la Nutrición del ser humano y especialmente del individuo que practica algún deporte o que simplemente asiste a las clases prácticas de Educación física en su Institución, tomando en cuenta que cada individuo posee necesidades especiales y más que todo si se dedica a una disciplina deportiva en especial, considerando que sus requerimientos nutricionales deben adaptarse a sus actividades.

Lo anteriormente expuesto permite señalar que el diseño del currículo a nivel Universitario debe ser pertinente, aplicable, dinámico, sistemático, continuo, centrado en el estudiante e ineludiblemente participativo y a esto hace referencia Hawes (2006) cuando presenta su trabajo "Currículo Universitario, Características, Construcción e Instalación", en el cual señala que sus alcances deben ser amplios y fácilmente adaptables a los retos que la sociedad impone. Por lo tanto, características como la interdisciplinariedad, la internacionalización así como la integralidad también resultan de vital importancia en los diseños curriculares actuales, y los de Educación Física no escapan a ello.

El proceso de diseño o reforma curricular para adaptar una asignatura a cualquier pensum de estudio incluye la revisión de las unidades curriculares que componen la matriz curricular de dicha carrera, con el propósito de adecuarlas a las necesidades específicas en cada área

del conocimiento, que la sociedad demanda de los profesionales que egresan de las Instituciones de Educación Superior.

La carrera de Educación mención Educación Física Deportes y Recreación busca en forma imperante orientar el perfil del egresado hacia la excelencia que demanda la sociedad actual con mira hacia un futuro promisor, formando en el individuo competencias requeridas de los especialistas en el área para abordar las diferentes disciplinas deportivas desde el punto de vista teórico y práctico.

En consecuencia la página oficial sobre el perfil del egresado en la Licenciatura en Educación, Mención Educación Física, Deportes y Recreación de ULA (s.f), hace mención al hecho de que esta Licenciatura, la ofrece la Escuela de Educación y se creó en 1979 con el objetivo de formar un profesional de nivel superior, que desarrolle el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula de clases, campos de entrenamiento deportivo y en todas las demás circunstancias del proceso educativo que han sido creadas para tal fin. Para esa fecha existía en el plan de estudios una asignatura denominada Salud y Primeros Auxilios, la cual relacionaba contenidos programático sobre el tema de nutrición, objeto de estudio, sin embargo fue desincorporada en la reforma del Plan de Estudio del año 1995 y que representaba una temática muy importante para el estudiante de esta carrera.

Esto trajo como consecuencia que la matriz curricular de la carrera Educación Física Deportes y Recreación carezca de la asignatura Nutrición basada en el nuevo sistema de enseñanza, donde se plantean estrategias que ofrezcan al estudiante nuevas formas de aprender y desarrollar sus habilidades y destrezas personales y profesionales a través de técnicas adecuadas con el objeto único de permitir un aprendizaje significativo en técnicas alimentarias para los estudiantes de la carrera, con la finalidad de que las pongan en práctica con sus estudiantes al momento de ejercer funciones como docente del área.

Por otro lado la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2009) establece en su normativa legal que la educación física, el deporte y la recreación es obligatoria desde el nivel primario hasta el nivel medio, así destaca en el Artículo 6: sobre la regulación, supervisión y control, en el apartado C: “ (...) la obligatoria inclusión, en todo el Sistema Educativo de la actividad física, artes, deportes, recreación “ (p.4).

Tal obligatoriedad requiere de la preparación profesional de Docentes especializados en las diferentes áreas de la expresión corporal conocida como Educación Física. El Licenciado en Educación, Mención Educación Física, Deportes y Recreación, orienta al estudiante en la formación de individuos con énfasis en la Educación Física y los Deportes, como parte de la preparación que se requiere para la salud mental y corporal así como de la Educación Integral en cualquier modalidad del sistema educativo venezolano.

En tal sentido la propuesta del diseño de la Unidad Curricular Nutrición contribuirá a reafirmar el carácter fisiológico cultural de la Licenciatura en Educación Mención Educación Física, Deportes y Recreación, cuestión que proyectaría un radio de acción pertinente para formar los sujetos que egresaran de la carrera con nociones claras en Nutrición aplicado a las disciplinas deportivas, lo que contribuiría enormemente a la formación integral del egresado.

Por esta razón se enmarca el estudio entre Docentes egresados de Educación Mención Educación Física en la Universidad de los Andes, que imparten sus enseñanzas en 7 Instituciones Educativas pertenecientes a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida, lo cual se presenta como una muestra bastante representativa y fácil de brindar la información que se requiere para sustentar la propuesta.

Lo expuesto conduce a formular entre los sujetos mencionados una serie de interrogantes con el propósito de orientar el desarrollo de la propuesta que se presenta en esta investigación:

¿Qué conocimientos poseen los egresados de la Escuela de Educación, Mención Educación Física con relación a Nutrición?

¿Conoce el manejo del valor calórico total (VCT) que requieren los individuos en las disciplinas deportivas que practican en las escuelas?

¿Es posible relacionar el rendimiento potencial de un deportista con la obtención de energía a partir de su alimentación y de sus reservas corporales?

¿Es necesario insertar la Unidad Curricular Nutrición en la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

Objetivo General

Proponer el Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos de los docentes con respecto a la nutrición y a la necesidad de proponer el diseño instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en la carrera de Educación Física.

- Identificar los elementos de un diseño Instruccional de una Unidad Curricular.

- Determinar la factibilidad técnica, pedagógica para la estructuración del diseño de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes.

- Diseñar la planificación de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física Deportes y Recreación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Justificación de la Investigación

Los cambios y las exigencias del nuevo profesional de la Educación y especialmente el egresado en Educación Física, Deportes y Recreación se hacen cada día más grandes. La sociedad actual y su constante evolución se plantea la necesidad de formular procesos de enseñanza y aprendizaje adaptados a la realidad de cada individuo que se dedica a una área especial, tan exigente como es el Deporte y la Recreación.

Por esta razón el desarrollo de la Unidad Curricular Nutrición que se propone en esta investigación, debe cumplir la misión de formar integralmente al futuro egresado de la carrera, en el entendido que la ingesta de alimentos debe atender en primer lugar las necesidades nutricionales de la persona de acuerdo a su edad, sexo, actividad diaria y composición corporal, y a éstas adicionarles los requerimientos de cada una de las disciplinas deportivas. Por tal motivo la selección de alimentos que cubra las necesidades energéticas del individuo con una actividad deportiva regular, debe contemplar también la distribución proporcional de los nutrientes en ella.

En el caso de la Educación Física, Deportes y Recreación es necesario que el egresado maneje información precisa sobre, la planificación de la alimentación del deportista donde contemple los requerimientos particulares de cada etapa de su actividad, y para ello, se debe considerar su alimentación básica, durante los períodos de entrenamiento, generalmente a lo largo de todo el año.

Por otro lado, no puede dejar de mencionarse que los Docentes de Educación Física deben tener dominio en cuanto a la alimentación del estudiante cuando está en un periodo de preparación para la competición, en los días previos a un evento, a fin de establecer las reservas de energía y sustancias nutritivas más adecuadas, para prevenir en lo posible

situaciones carenciales prematuras que afecten el rendimiento, alimentación el día de la competencia, que facilite la energía incluido el abastecimiento de bebidas, y contemplando la tolerancia individual a las ingestas. Así también Alimentación en la fase de regeneración o recuperación, finalizada la competición, con el objetivo de favorecer los procesos de restablecimiento y de restitución de las reservas perdidas.

Es por esta razón que se persigue con la presente investigación, motivar a los egresados de la carrera en el área académica a estar en sintonía con los aspectos metodológicos teóricos y prácticos aplicables al campo de la Nutrición en Deportes con la finalidad de garantizar los objetivos académicos en la formación de un especialista en Educación Física. Así también servirá esta investigación de base para trabajos futuros relacionados con el tema

Delimitación de la Investigación

El diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudios de la Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad de los Andes, desarrollado en este trabajo es una propuesta que tiene por finalidad lograr impartir conocimientos generales de los requerimientos nutricionales que presentan los individuos en las diferentes especialidades deportivas y el mismo será implementado exclusivamente en la escuela de Educación Mención Educación Física de la Universidad de los Andes.

En caso de presentarse la oportunidad de ser implementado en otra Institución de Educación Superior tendrá que ser revisada la estructura de prelación, programas y específicamente contenidos presentes en las respectivas matrices curriculares.

CAPITULO II

MARCO TEORICO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación

A continuación se exponen una serie de investigaciones que se considera que guardan relación o vinculación con el tema del diseño de la Unidad Curricular Nutrición en el área de Educación Física, Deporte y Recreación:

López (2007) en su artículo "Aspectos alimenticios y nutricionales en el alumnado adolescente de Educación Física" se contemplan aspectos básicos que se consideran pueden servir de guía para incluir como contenido en el currículo del estudiante de secundaria. El autor destaca en éste trabajo las funciones de la dieta, necesidades calóricas, dieta equilibrada y básica, estimación de la grasa corporal, cálculos de aporte y gasto energético, casos especiales, etc. Palabras claves: Alimentación. Dieta equilibrada. Educación Física. Nutrición. Diabetes. Obesidad. Grasa corporal. Según este autor en la Educación Física del alumno de enseñanza secundaria existe sólo un objetivo general al hacer referencia del contenido teórico que ocupa, y está redactado como sigue "Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida".

Se relaciona este trabajo con la presente investigación puesto que la base fundamental responde a una concepción de la Educación Física como actividad compleja en la que influyen múltiples variables que afectan a la salud y a la calidad de vida. Se tratará de que el egresado de la carrera de

Educación Física sea capaz de conocer los niveles de capacidad físico-motor, sus limitaciones y necesidades de salud y alimentación para que pueda programar, organizar y gestionar sus propias actividades físicas de acuerdo con las posibilidades que el entorno le proporciona, de la misma manera considerar las exigencias nutricionales de un atleta a fin de establecer una base de requerimientos para la alimentación del mismo, ejerciendo una disciplina deportiva.

Por otro lado Montero (2008) presentó un artículo titulado “Los deportistas y su alimentación”, donde señala que la clave para conseguir un estado físico adecuado y saludable está en equilibrar lo que se ingiere con lo que se gasta. Un deportista o atleta debe llevar una dieta equilibrada –con los nutrientes básicos necesarios- parecida a la de cualquier individuo que quiera tener un estado de salud óptimo, pero con un aporte mayor de energía (calorías) y de ciertos nutrientes, cuyas cantidades dependerán, a su vez, del tipo de ejercicio que practique. Por ejemplo, se sabe que la dieta de un atleta de resistencia, puede incluir hasta un 67 por ciento de hidratos de carbono, señala la autora del artículo.

Se relaciona este artículo con la presente investigación, ya que la propuesta de la autora busca establecer la importancia de concientizar al egresado en el hecho que los deportistas deben cuidar al máximo lo que consume: debe asegurarse de que su dieta esté balanceada y le aporte tanto los Macronutrientes necesarios –Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas- como los micronutrientes –Minerales, Vitaminas y Elementos Traza-, para obtener la energía y la reposición de líquidos que necesita para realizar su actividad.

Así mismo, León y Rodríguez (2010), presentan un artículo titulado “La Educación Física en el Currículo Venezolano” estos profesionales de la educación explican como la evolución histórica de la Educación Física en Venezuela, resulta dificultosa e interesante. En su resumen se lee textualmente:

(...)Desde el origen, la incorporación al currículo de esta área de aprendizaje, fue concebida con contenidos eminentemente procedimentales (...) desde entonces ha adquirido un gran valor para coadyuvar a la formación integral del alumno (...) la Educación Física escolar (en Venezuela) ha recibido influencias de diferentes concepciones, que abarcan desde las teorías del aprendizaje general hasta las teorías específicas del aprendizaje motor, psicomotor y sociomotor; iniciándose con una influencia fuertemente militar, higienista, deportiva, recreativa, entre otras. Esta área, es hoy día un componente Académico obligatorio dentro del Curriculum Escolar Venezolano” (...) (p. 29).

De esta manera se observa el énfasis que hacen los autores, en el Diseño Curricular de 1998, aseverando que el conocimiento se estructura en 3 tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales; relacionados con aprendizajes fundamentales y las capacidades cognitivas-intelectuales, cognitivas-motrices y cognitivas-afectivas. A través de su trabajo exponen el carácter integral de la Educación Física, Deporte y Recreación al desarrollar en el sujeto varios aspectos como son la parte cognitiva, física, psicosocial, y afectiva buscando de esta manera la formación de un ser integral.

En consecuencia, se considera que las ideas expuestas en el trabajo de León y Rodríguez se relacionan con la presente investigación ya que denota la importancia de incluir en el pensum de Educación Física Deportes y Recreación, una asignatura que incorpore conocimientos básicos de toda índole y que provoque el desarrollo integral del individuo y en ello está inmersa su alimentación para estar a tono con las exigencias de la cátedra en la parte psicomotora y a la vez esta con la alimentación del deportista, hecho que incide directamente en el desarrollo armónico integral de su cuerpo y de su mente y que le servirá para adoptar conocimientos de los requerimientos nutricionales indispensables en el atleta.

Bases Teóricas

Importa y por muchas razones conocer que un deportista necesita una alimentación diferente de la población en general, con relación a esto Castillo (1998) señala que debe existir una característica específica de ingesta de nutrientes y que en este caso difiere en la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas. Es decir a consideración de esta especialista en Nutrición la ingesta calórica diaria de un deportista, debe estar entre un 50 y 70% proveniente de los carbohidratos. En cuanto a los micronutrientes no hay evidencia científica de que un mayor consumo de vitaminas y minerales, mejoren la performance, por lo que un consumo extra de los mismos no estaría justificado en una dieta bien balanceada. En cuanto a líquidos, se debe consumir al menos 1 litro y medio de bebidas diarias. Se debe realizar una adecuada selección de alimentos, teniendo en cuenta la individualidad de la persona.

Estas son las razones a juicio de la autora de este trabajo por la que un egresado de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación debe manejar conceptos claros referidos a la materia de Nutrición en Deportes ya que, es la base de su labor una vez que ejerza funciones al frente de un grupo de estudiantes de Educación Primaria y Media. Por estas razones es perentorio estar al tanto, en la terminología y bases teóricas que sustentan la investigación entre ellas:

Consideraciones generales de la alimentación del deportista

El rendimiento atlético depende de diversos factores: socioeconómicos, culturales, ambientales, personales, etc., entre los cuales se puede mencionar a la genética (cualquier problema de índole hereditario), el entrenamiento y la alimentación. Esto haciendo énfasis en el hecho que cada individuo posee características muy particulares. Siendo esto un aspecto importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal

punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrado por una alimentación incorrecta o por deshidratación. Castillo (1998) señala que:

Esta relación rendimiento: alimentación no está del todo internalizada en los atletas es así que diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos *campeones* no difieren de la dieta de la población general y en algunos casos es más desbalanceada y monótona. (p.1)

En este caso un deportista que entrena muy duro para alcanzar un título nacional o incluso una medalla olímpica, necesita una alimentación diferente de la población general (en su mayoría sedentaria) o incluso de la del deportista de fin de semana. La dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado.

Como se señala anteriormente necesita una alimentación distinta porque sus requerimientos (necesidades) son distintos, tanto en la cantidad total de calorías que debe ingerir por día, así como de la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La ingesta de calorías de una persona no deportista abarca la cantidad de calorías que debe consumir para poder realizar sus actividades diarias como ser: trabajar, estudiar, vestirse y hasta dormir, y también estará en función de la edad, sexo, talla, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte extra de calorías acorde a la frecuencia, intensidad y duración de la misma, porque obviamente su gasto será mayor.

Sedentarismo y Nutrición

Vale decir que el Sedentarismos es un flagelo que ataca enormemente el diario vivir de la humanidad actual, y sobre este punto, Piño (2008) asevera que:

Por todos es sabida la importancia de la práctica de la actividad física, especialmente durante la etapa de desarrollo de los hijos. Los médicos la aconsejan por su efecto beneficioso sobre la salud. Los educadores la recomiendan desde el punto de vista cognitivo, físico y psicosocial y afectivo. (p. 1)

Sobre esta base cabe destacar que el sedentarismo puede definirse como la falta de actividad física adecuada, y suele asociarse a factores de riesgo coronario (como Hiperlipidemia, Sobrepeso, Hipertensión Arterial etc.).

Por otra parte la condición física se pierde rápidamente después de unos días de inactividad. Uno de los factores determinantes de esta reducción ha sido el transporte automotriz y la alta disponibilidad de transportes y el estilo de vida actual, mucho más sedentario. La óptima relación está llegando al límite de la capacidad del ser humano.

Para un sedentario sano, según Piño (2008), la distribución calórica de macro nutrientes es de 50% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 35% de grasas, porcentajes que varían en los deportistas. Como generalmente los requerimientos calóricos de los deportistas son muy grandes, es aconsejable que el deportista haga las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y una o más colaciones que se fijarán según el horario de entrenamiento.

Los hidratos de carbono o carbohidratos (en forma de glucógeno) son el principal combustible para la contracción muscular. Están presentes por ejemplo en el azúcar de mesa, pastas, cereales, legumbres, pan, dulces, y en menor cantidad en las frutas y verduras. En el deportista, aproximadamente del 50-70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos.

A las proteínas se les reserva la función de formar músculo, de reparar tejidos, etc. Sin embargo, hay un mito entre los deportistas (especialmente difundido entre los fisicoculturistas) con respecto a las proteínas, y muchas veces sus dietas incluyen cantidades muy superiores

a sus necesidades reales llevando esto a: por un lado la utilización de las proteínas como fuente de energía (con lo cual se utilizaría un combustible muy caro, e impediría que cumplieran con la función principal que ellas tienen) y por otro lado, traerían aparejados problemas orgánicos como desbalances de fluidos, pérdidas de Calcio y daños en hígado y riñones.

Energía para la actividad física

El rendimiento físico sólo es posible cuando está disponible una cantidad suficiente de energía. Según el trabajo presentado por Kramer (2009), donde refiere la influencia de los factores de riesgo cardiovascular clásicos o emergentes en la actividad física, señala que el rendimiento potencial de un deportista depende de la obtención de energía a partir de su alimentación y de sus reservas corporales. Asegura la autora de este artículo que, es necesario que la ingesta de energía sustente el programa de entrenamiento y competencia, y que le permita al atleta alcanzar lo máximo a nivel personal. El gasto energético derivado de la actividad física es el factor con mayor variabilidad entre individuos, aun entre aquellos practicando un mismo deporte.

De este modo, lo analizado anteriormente determina que el rendimiento físico no sólo depende de la edad, sexo, talla, composición y tamaño corporal del individuo; sino también del deporte o actividad física que realice, condición física del sujeto, superficie donde desarrolla la actividad, condiciones ambientales, intensidad y duración del esfuerzo.

Al mismo tiempo, los deportistas en una fase avanzada de entrenamiento consumen menos energía que cuando recién lo inician, pues han conseguido un mejor grado de acción muscular y mayor economía del metabolismo con menos trabajo cardíaco y respiratorio, así como una mejora en la coordinación y la técnica.

Alimentos para obtener Energía Potencial

Macmillan (2006) define la energía potencial como “aquella que está almacenada en los alimentos, atrapada en los enlaces químicos de algunas sustancias nutritivas: monosacáridos, ácidos grasos y aminoácidos”. Asimismo, menciona que mediante una serie de procesos estos nutrientes ingeridos -en los alimentos- se digieren, se absorben y luego se asimilan y almacenan en el organismo en forma que se puede disponer de ellos para aquellas actividades fisiológicas que los demandan.

En relación a este tema Josefiak (2005) señala en su artículo “alimento para la energía potencial”, que en su nivel más simple, el alimento se puede clasificar como un Macro-Alimento o Microalimento. “El alimento contiene la energía potencial que nuestros cuerpos metabolizan en energía real”. Uno de los aspectos más importantes según esta autora es mantener el producto de las calorías que camina en armonía con el terreno y la cantidad de equipo que estás llevando, y evitar la deshidratación.

Macro y Micro Nutrientes y su Importancia en la Alimentación del deportista

Cuando se hace referencia a la alimentación relacionándola con la práctica deportiva debe considerarse que, el que quiera hacer deporte y desarrollarse a un nivel profesional, debe saber que no hay ningún alimento “mágico” que le aumente de manera “instantánea” el rendimiento: la base está en lograr una buena combinación de alimentos que le permita competir en su máximo nivel. Por ello, el deportista debe cuidar al máximo lo que consume: debe asegurarse de que su dieta esté balanceada y le aporte tanto los macro nutrientes necesarios –hidratos de carbono, proteínas y grasas- como los micronutrientes –minerales, vitaminas y elementos traza-, para obtener la energía y la reposición de líquidos que necesita para realizar su actividad.

En este caso se revisa el artículo de Josefiak (2005) donde señala que los Macro-Alimentos de Macro-nutrientes se pueden categorizar ampliamente como: Carbohidratos, grasas y proteínas. El mejor cociente de los Macro-Alimentos para la gente activa es:

Carbohidratos 50-60%. Los carbohidratos simples como el azúcar y los dulces se convierten rápidamente en la glucosa para el uso inmediato de la energía; mientras que los carbohidratos complejos proporcionan la energía rápida; entre este tipo de carbohidrato complejo se encuentran: la avena, el pan integral, lo cuales constituyen una mayor fuente de energía a largo plazo, al producir una fuente de energía regulada y evita las oscilaciones altos-bajos de la energía comunes con las azúcares simples.

Grasas 25-35%. Las grasas sirven como almacén energético, es por este motivo que no se debe excluir las grasas en una dieta, dado a que éstas son esenciales para el metabolismo de carbohidratos.

Y por último las Proteínas el 15%, las cuales pueden tomar días para metabolizar, son esenciales para los procesos de la reparación del cuerpo.

Es necesario destacar la importancia de la alimentación, pues sin una buena reserva de Hidratos de Carbono en nuestro hígado y músculos aún con buen estado cardiovascular disminuye el rendimiento, consejo actual para nuestros jóvenes deportistas, resaltar la importancia del desayuno y respetar por lo menos las cuatro comidas. Y tener claro que debe siempre evitar los excesos pues un trabajo aeróbico continuo durante varios días puede terminar con nuestras reservas de Hidratos de Carbono y aunque podríamos utilizar grasas estas no pueden ser utilizadas sino existe un adecuado depósito de Hidratos de Carbono.

Al respecto Peña, (1994) en su trabajo de grado Nutrición Deportiva, en lo que se refiere a los macronutrientes, señala que contrariamente a la creencia popular no es necesario incrementar en demasía el consumo de proteínas se considera sí, adecuado aumentar los Hidratos de Carbono, ya que de ellos se obtiene de manera más rápida la energía necesaria. La

ingesta adecuada de proteínas no debe exceder el 15 por ciento del total de la dieta diaria.

Asegura esta profesional de la Nutrición que es recomendable el consumo de hidratos de carbono complejos –papas y arroz sobre todo, demás cereales y legumbres, frutas-. Con respecto a las grasas, que también son utilizadas por el organismo como combustible, no deben exceder el 30 por ciento de la dieta.

Por otro lado Gómez (2006) en su artículo “Micronutrientes en el deporte” señala con respecto a los micronutrientes, que estos se encuentran dependiendo de la parte del cuerpo, es decir, el sodio, interviene en la contracción muscular y mantiene la irritabilidad de las células. El potasio es el componente de todas las células. Por su parte el calcio es fundamental en la solidez del esqueleto. El hierro permite la oxigenación de todo el organismo.

Es por este motivo que al hablar, por ejemplo del Calcio, mineral básico que, en su mayoría, se encuentra en los huesos, sólo un 1 por ciento restante está disponible en el resto del cuerpo y se puede perder a través del sudor. Es muy importante el continuo consumo de calcio para evitar que los huesos se tornen frágiles. El calcio se puede encontrar, principalmente, en los productos lácteos, en las verduras de hoja verde y cereales.

Según Peña (1994) en cuanto al potasio, se sabe que es necesario para regular el latido cardíaco y para liberar la energía. Las reservas de este mineral se van reduciendo poco a poco durante el ejercicio. Conviene reponerlas mediante la ingesta de alimentos ricos en este micronutriente como las carnes magras, nueces, legumbres, verduras y frutas (sobre todo la banana y la naranja). El magnesio también es un mineral esencial que si falta puede interferir en la liberación de energía y causar calambres, fatiga y pérdida del tono muscular. Buenas fuentes de magnesio son: las verduras de hojas verdes, algas, cereales integrales, legumbres y nueces.

Por otra parte, en los huesos y músculos también se puede hallar reservas de zinc, además de la pequeña parte que se reserva para su uso inmediato y que se encuentra principalmente en la sangre. Este mineral se pierde a través de la orina y de la transpiración, por lo que es importante que los deportistas y atletas no olviden reponerlo. El zinc se puede incorporar por intermedio de la ingesta de mariscos, vísceras, el germen de trigo, los huevos y las legumbres.

La autora antes mencionada asegura que estudios realizados en diferentes países de Latinoamérica aseguran que el hierro es otro micronutriente que no se debe soslayar: se dan muchos casos de anemia en los deportistas, por ello es pertinente tener presente sus fuentes: carnes rojas hígado y riñones, yemas de huevos, arvejas, lentejas y garbanzos, higos, damascos hidratados pan y cereales, frutas secas sobre todo, almendras. A todo lo expuesto no hay que olvidar otro punto esencial: la correcta hidratación tanto para lograr un buen desempeño físico como para cuidar la salud en general. Se recomienda beber un litro de agua por cada hora de ejercicio, esto tonifica los músculos y a la vez repone los líquidos que se expulsan durante la actividad.

Necesidades calóricas, principios inmediatos

Todos los individuos tienen un requerimiento nutricional que se estima en un Valor Calórico Total (VCT) y aunque actualmente cada vez hay más autores que utilizan el kilojulio (kJ) para el cálculo de las necesidades y aportaciones de energía, la medida más conocida y de uso común es la kilocaloría (Kcal) o caloría grande, definiéndose esta como la cantidad de calor necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un kilogramo de agua. Ese Valor Calórico Total se calcula tomando el peso y la talla según la edad, que en los deportistas tendrán un valor específico dependiendo de la disciplina que practique.

Según López (2007) en nutrición los principios nutritivos inmediatos, se dividen en dos grupos:

- Los principios inmediatos energéticos: Formados por las proteínas, grasas o lípidos, y los hidratos de carbono, llamados también glúcidos o carbohidratos.

- Los principios inmediatos no energéticos: sustancias minerales, oligoelementos, y vitaminas. Hay que tener en cuenta que las necesidades nutritivas del hombre son cuantitativas en cuanto que proporcionan las necesidades calóricas cotidianas, y cualitativas en cuanto aseguran el equilibrio de los diferentes nutrimentos.

Aporte calórico y una dieta equilibrada

Debemos fomentar en los educandos, de forma general, una dieta equilibrada y en cantidades adecuadas. Un equilibrio alimenticio apropiado aportará según Martínez (2004) los siguientes nutrientes:

- **Proteínas** (10 a 20%, con un valor calórico de 4 calorías por 1 gramo.). Su principal función es la de aportar elementos de construcción y alimentación a las células del organismo. Esta función es esencial durante las etapas de crecimiento, pasando a ser indispensable para reparar y recomponer el desgaste durante la época de madurez. Cuando la alimentación aporta un exceso de proteínas estas pasan a producir energía.

La carne, el pescado y los huevos son ricos en proteínas animales; los lácteos y el queso, además de su aportación proteica proporcionan la parte esencial del calcio y de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K); la proporción ideal entre las proteínas animales y vegetales es de 1/1.

- **Grasas o lípidos** (30 a 35 %; con un valor calorífico de 9 calorías por 1 gramo). Su función es doble. Bajo el punto de vista energético constituyen el principio nutritivo; por otro lado constituyen la principal fuente de reservas energéticas del organismo llegando a ocupar un 15%

aproximadamente de un organismo normal. Este almacén permitiría dar una cobertura energética a un individuo durante 45 días de ayuno. Los aceites, la mantequilla y la margarina, utilizados por su sabor o para la preparación de alimento son asimismo una fuente de vitaminas liposolubles.

- **Hidratos de carbono o glúcidos** (50 a 60 %; con un valor calórico de 4 calorías por 1 gramo). Producen la llamada energía rápida del organismo, y en su conjunto representan entre el 40 y 70 % de la energía producida en el organismo. El azúcar, la miel, la confitura, el chocolate y la pastelería proporcionan un escaso volumen de calorías con rápida absorción pues estos solo representan más de 10% de la ración calórica cotidiana necesaria. Asimismo, cabe citar la fruta, los zumos de frutas azucarados o sin azúcar, las bebidas industriales azucaradas y los licores.

Por otro lado según información emanada por la especialista en Nutrición y Dietética, Peña (1994), el pan, las legumbres, los cereales y las patatas aportan glúcidos y proteínas. Las ensaladas y verduras forman un elemento que facilita el funcionamiento intestinal por la celulosa que contienen. El agua potable o contenida en fruta, las hortalizas y los elementos minerales completan el equilibrio alimenticio por sus sales de sodio, potasio y calcio, así como por los fosfatos, carbonatos, hierro, yodo, fósforo y zinc. El agua es la sustancia mineral más importante por dos razones. Por un lado representa el 60 a 70% de la masa corporal, y por otro, todas las reacciones bioquímicas producidas en el organismo humano se producen en este medio. La mayoría de los autores recomiendan suministrar al organismo una cantidad mínima de dos litros durante el día.

Planificación Instruccional

Se define según Barrera (2000) como “la actividad continua relacionada con el acto de prever, diseñar, ejecutar y evaluar propósitos y acciones orientadas hacia fines determinados” este autor explica los

procedimientos necesarios para establecer la optimización de las relaciones entre los medios y los objetivos, proporcionando las normas y pautas para la toma de decisiones coherentes, compatibles e integradas que conduce a una acción sistemática y coordinada.

Como señala Castillejo (1987): “La planificación instruccional es la primera etapa del proceso didáctico y ésta se sitúa en la primera fase preactiva, es decir en el espacio de la elaboración educativa”. En ella se prevén todas las situaciones o eventos que habrán de ocurrir en el transcurso de dicho proceso, por esto se puede decir entonces, que la planificación es la anticipación que habrán de realizar profesores y estudiantes, para que estos puedan alcanzar ciertos resultados de aprendizaje.

Es en este momento, cuando el Docente debe de tomar una serie de decisiones, a partir del diagnóstico de las necesidades instruccionales o de aprendizaje y las características particulares de cada situación, en torno a cuál es la orientación teórica que más se adecua a su concepción personal o cuál se adecua más al tratamiento del problema en cuestión, y, en correspondencia, cuáles contenidos, qué tipo de estrategias metodológicas se pueden emplear y cómo evaluar los aprendizajes que se desean alcanzar. Por tanto, estos elementos representan, en resumidas cuentas, algunas de la dimensiones del aprendizaje.

Todas estas consideraciones, además de la observación de otras variables que han de intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, deben ser tomadas en cuenta por todo Docente que se proponga promover aprendizajes “significativos” en tanto se relacione con los conocimientos obtenidos en otros cursos y se corresponda con la necesidad e intereses de sus estudiantes. Como puede observarse, es en este nivel de la planificación donde se:

- Explicita aquello que se va a realizar
- Se ordenan los elementos del proceso

- Justifican las decisiones que se tomen.
- Operacionalizan o concretan los fines de la Educación y el perfil de los alumnos y profesionales que se aspiran formar, establecidos en los Niveles Curriculares.

No obstante debe haber claridad, en el hecho que una planificación didáctica y/o instruccional inteligente y cualitativamente coherente, no garantiza el éxito, pero sí permite evitar la improvisación y brindar al estudiante una enseñanza sistemática, organizada y clara que ha de facilitar su aprendizaje, lo cual ha de expresarse en un instrumento llamado programa.

Lo analizado con anterioridad sirve de base para fundamentar la importancia que tiene la planificación dentro del ámbito educativo, y si se propone el Diseño de la Unidad Curricular de Nutrición, está sobreentendido que los Docentes deben dominar los aspectos más importantes al momento de planificar los contenidos que se impartirán desde esta cátedra.

Al discernir en cuanto al diseño instruccional como proceso dinámico, sistemático, planificado y estructurado que actualmente se basa en los fundamentos de la Unión de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (1987) los cuales comprenden “aprender a aprender”, “aprender a hacer”, “aprender a ser” y a “convivir”. El diseño instruccional se encausa hacia las necesidades de los educandos y como lo indican algunos autores deben tomarse en cuenta entre otros aspectos: el ritmo de aprendizaje de cada uno de los estudiantes, el grupo como un colectivo, la capacidad de los estudiantes para conocer, acceder y controlar los medios, entre otros.

El diseño instruccional ha de mantenerse actualizado y para ello es necesario que a los mismos se les realice una evaluación de manera

periódica donde se es obligatorio tomar en cuenta tanto los elementos condicionantes como los elementos propios del diseño.

La Planificación Instruccional en los Procesos Educativos de la formación Universitaria

La Planificación Instruccional constituye una herramienta de gran relevancia en cada uno de los procesos educativos de formación Universitaria desde la planificación de una Unidad Curricular hasta la planificación del Sistema Educativo.

Núñez (2010) en el caso del diseño de una Unidad Curricular, menciona que se atiende a una serie de características específicas para su respectiva planificación. De esta manera, el autor concibe la Planificación Instruccional como “un proceso de elaboración en secuencia de instrucciones y de acciones que proporcionan coherencia y consistencia al conjunto planificado”. Así toda planificación específica en el sistema educativo formativo universitario por competencia tiene como características la sistematización, secuencialidad y la intencionalidad.

Fundamentación Didáctica en la Planificación de la Instrucción

En la planificación de la Instrucción el Docente debe administrar y gestionar todos los elementos que intervienen en la planificación de una clase o de una asignatura es decir: tiempo, actividades, metodologías, estrategias, procedimientos, recursos y material didáctico todo ello en forma sistemática e intencional.

Ramos (2007) señala que este tipo de planificación, se desarrolla para que el Docente sepa enseñar todo cuanto sea posible para que el estudiante aprenda, ya sea de forma presencial, semipresencial, virtual, o a distancia. Afirma el autor la importancia que tiene la motivación que debe provocar el Docente en el estudiante para esforzarse y de esta manera superar los obstáculos con los que se puede encontrar en el desarrollo de

su aprendizaje. Esto quiere decir que el docente debe planificar con la finalidad de alcanzar un aprendizaje significativo, donde pueda lograrse el desarrollo pleno de las potencialidades del estudiante.

Si se relaciona el texto anterior con la propuesta que la autora realiza en este trabajo puede decirse que la planificación de la instrucción en este caso, se corresponde con el manejo de habilidades y destrezas que comprometen la obtención de aprendizajes asertivos con la finalidad de lograr el máximo de rendimiento físico y mental en los estudiantes a partir del conocimiento de la Unidad Curricular Nutrición.

Fases del Diseño Instruccional

El diseño instruccional constituye un proceso sistemático, planificado y estructurado que se adapta a las necesidades requeridas para alcanzar calidad en el aprendizaje. Por tanto, no es una receta mágica que resuelve todos los problemas educativos, pues requiere de la evaluación constante de los resultados, así como de la adaptación a nuevas circunstancias del ambiente de aprendizaje, características y necesidades de los estudiantes y del entorno en general, donde se contextualiza el proceso educativo.

Por tanto, el diseño instruccional para alcanzar su meta propuesta debe cumplir una serie de pasos, partiendo de un Análisis de las necesidades y metas educativas a cumplir y, luego, Diseñar, para así Desarrollar e Implementar las estrategias que permita alcanzar esos objetivos. Este proceso involucra el desarrollo de materiales y actividades instruccionales, así como, de las evaluaciones que serán aplicadas para determinar el aprendizaje obtenido por el estudiante. A continuación se presentan las diferentes fases:

Fase de Análisis

En la fase de Diseño se utiliza el producto de la fase de Análisis para planificar una estrategia y así producir la instrucción, se da el diseño de

modo teórico estableciendo los alcances de la Instrucción mediadas por estrategias implantadas por los docentes o encargados de impartir el aprendizaje.

Fase de Desarrollo

En esta fase se elaboran los planes de la elección y los materiales que se van a utilizar. En esta fase se elabora la Instrucción como tal, los medios informáticos virtuales que se utilizarán en la Instrucción, así como el modelo comunicacional y cómo va a funcionar la modalidad.

Fase de Implantación e Implementación

En esta parte se divulga eficiente y efectivamente la Instrucción. La misma puede ser implantada en diferentes ambientes: se determina si se gestiona la Instrucción desde laboratorios o en escenarios donde se utilicen las tecnologías relacionadas a la computadora. Así como los elementos más propios de uso y conocimiento efectivo, guías, manuales, entre otros.

Fase de Evaluación

Lo anteriormente expuesto obliga a mostrar que todo proceso debe tener una fase de evaluación, en este estadio se valora la efectividad y eficiencia de la Instrucción. Parte fundamental pues se disponen no sólo los instrumentos propios de las modalidades, sino que se establecen los fundamentos regulatorios que marcarán la dinámica de la gestión virtual, así como los ámbitos de intervención: autoevaluación, coevaluación, evaluación del Docente, la evaluación según el momento del proceso: sumativa y/o formativa, todas adaptadas a la naturaleza del curso y sus expectativas y alcances.

La planificación debe poseer características claves tales como: Tener carácter situacional, es decir que se encuentre dentro de una realidad, para evitar el azar, desarrollándose en seis momentos básicos a) Explicativo, b) Normativo, c) Estratégico d) Prospectivo, y e) Evaluativo. Y además con características de planificación Holística e Instruccional.

Por último la planificación instruccional, en cualquier ámbito educativo permite determinar los cambios que se deben realizar para mejorar el rendimiento de los estudiantes y del docente en el quehacer educativo.

Diseño de la Unidad Curricular

Según Canquiz e Inciarte (2007) el Diseño de la Unidad Curricular se entiende como:

Un subsistema que funciona armoniosamente dentro del macrosistema curricular, cuyo objeto es proporcionar a los Docentes, estudiantes y la comunidad académica en general información y orientación hacia logros de determinadas competencias establecidas previamente por los objetivos y perfil profesional de cada carrera. (P.7)

Analizando lo antes expuesto cabe destacarse que este programa es parte de un todo. Desde el punto de vista de la metodología didáctica el programa de la Unidad Curricular es la declaración de la intención por la cual se lleva adelante el proceso instruccional, como parte operativa del proceso curricular, así mismo define los objetivos, contenidos, las acciones y los recursos con los cuales esa intención llegará a convertirse en acciones y logros; también debe presentar la forma como se realiza la revisión permanente de esos logros y de la realización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este mismo orden de ideas Gago, (1978) señala que el Programa Instruccional es “un documento que indica con precisión las etapas y elementos del proceso Instruccional”, es decir “una carta descriptiva” que expresa el por qué del curso, lo que se requiere lograr, la manera como se va a llevar a la práctica, los criterios, los medios y la forma como será revisada su efectividad.

A consideración de Alfaro (2004) el Diseño del programa no implica una secuencia lineal de pasos sucesivos, aplicados mecánicamente, sino más bien una serie de aspectos que es preciso considerar a través de la

reflexión y la deliberación sobre la práctica, por lo tanto, al inicio de cada período académico el programa debería ser discutido a profundidad con los estudiantes, con la disposición de estar abierto a cambios, de modo que se produzcan acuerdos y una actitud entusiasta de compromiso personal y grupal.

Es necesario tener claro que los conocimientos psicológicos, pedagógicos, didácticos de las Estrategias Instruccionales, en el contexto de la función del docente a nivel superior, tienen un valor instrumental en la medida en que facilitan y hacen más eficaz su acción. Tales conocimientos y estrategias son indispensables pues en el profesor universitario la calidad científica, la condición humana y moral, así como su compromiso institucional, juegan un papel fundamental.

Fines del Diseño Curricular

El actual diseño curricular de la carrera de Licenciado en Educación busca la correspondencia entre las demandas de personal docente y su alta calificación profesional. Se busca, así, estar en sintonía con los requerimientos del Estado, sus Leyes y Reglamentos al interpretar las políticas de excelencia en la formación docente nacionales, a la luz de los criterios establecidos en la Escuela de Educación y la Facultad de Humanidades de la Universidad de los Andes. El diseño persigue los siguientes objetivos:

1) Generales

- a) Satisfacer progresivamente las exigencias docentes planteadas por la realidad venezolana actual para atender las demandas del Sistema Educativo Nacional.
- b) Orientar el proceso formativo-docente con una clara concepción democrática que se apoye, en la vocación universitaria autónoma y creadora de conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos, para el

avance de la cultura y el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano y su entorno ecológico.

c) Promover conocimientos, actitudes valorativas y experiencias individuales que tiendan al autoconocimiento y profesionalización, con el fin de mejorar cualitativamente el Sistema Educativo, regional y nacional.

d) Sentar los fundamentos de sólidas políticas de formación para la ejecución de planes y programas de formación continua, y para el perfeccionamiento y actualización de docentes en ejercicio.

e) Hacer que los futuros docentes desarrollen una visión global y creadora sobre las posibles soluciones de los grandes problemas regionales, nacionales y mundiales.

f) Crear una actitud valorativa de servicio, y el cambio y transformación permanente para la promoción del bienestar de la comunidad en que corresponda desempeñarse como maestro y maestra.

2) Específicos

a) Formar el personal docente especializado en tres diferentes niveles y modalidades del sistema educativo.

b) Investigar científicamente los problemas educativos, asumiendo una actitud humanística que propenda a la comprensión del fenómeno humano y lo adecuado o no de las propuestas educativas de solución para la crisis que agobia el sistema nacional y global.

c) Ofrecer posibilidades adecuadas para la promoción de la capacidad reflexiva del docente en formación, que vincule la formación profesional y la extensión universitaria, teniendo como norte el integrar la escuela con la comunidad.

d) Aplicar métodos cuantitativos y cualitativos en los procesos de investigación educativa que permitan diseñar y aplicar la metodología experimental en la interpretación del proceso instruccional.

- e) Ser capaz de facilitar el aprendizaje utilizando técnicas y dinámicas de grupo que conduzcan al ejercicio de prácticas socializadas, activas, y creativas, reproducibles en otros ambientes y con contenidos y grupos distintos.
- f) Desempeñarse profesionalmente, con una actitud de acercamiento positivo hacia las Ciencias Físico-Naturales, como campos sistematizados del saber y a la docencia como profesión digna.
- g) Reivindicar el quehacer docente y asumir con orgullo su desempeño, concibiéndolo como una actividad cognoscitiva, metodológica y efectivamente enriquecedora, estimulante y placentera.
- h) Asumir la educación permanente como una necesidad vital en el mejoramiento y actualización de su profesión.

Perfil del Egresado

El perfil del especialista en Educación Física, Deporte y Recreación, parte de la normativa legal, la cual resalta el carácter de obligatoriedad de esta área desde el nivel pre-escolar hasta el nivel superior.

De esta manera, el perfil del especialista en esta área de Educación Física, Deporte y Recreación debe estar orientado, según Rivas (1995):

Este profesional deberá tener una sólida formación humanística, científica, técnica y pedagógica que le permita acercarse a sus alumnos desde dimensiones múltiples, prestando atención especial a la relación existente entre el crecimiento intelectual, el desarrollo motor y la maduración afectiva y personal (p.53).

En tal sentido, este profesional debe estar capacitado para impartir conocimiento en el área de manera integral, es decir que involucre aspectos como el desarrollo cognitivo, el motor y lo afectivo y personal.

Para efectos de esta investigación se hace mención sobre el Componente Especializado y para ello es necesario conocer de principio los componentes en general de los cuales se puede definir lo siguiente:

Los componentes:

En cuanto a la estructura organizativa del Currículo, los componentes de esta carrera, según Rivas son:

- a) Componentes de Formación General.
- b) Componentes de Formación docente.
- c) Componente Profesional Especializado.
- d) Componente de Aplicación.

Para efectos de esta investigación solo se analizara el componente de Formación Especializada.

Componente de Formación Profesional Especializada

El componente de Formación Profesional Especializada constituye el tercer nivel del Curriculum, proporciona al futuro docente los conocimientos especializados dentro de un área del conocimiento a ser aprendida y del nivel educativo donde se enseñará profesionalmente. Por tanto, dicho componente se identifica con las menciones docentes incluidas en el Curriculum: Educación Preescolar, Matemática, Ciencias Físico Naturales, Lenguas Modernas y Educación Física, Deportes y Recreación.

Este componente tiene una asignación académica de ochenta (80) unidades crédito y está distribuido a lo largo de de los nueve primero semestre de la carrera (Rivas, 1995, p. 69).

Los sectores

Según Rivas (1995), los sectores son los núcleos organizadores del Plan de Estudios. Esta figura administrativa está conformada por áreas integradas en forma de asignaturas. Por tanto éste representa el nivel operativo del Plan de Estudios. Dichos sectores se organizan por especialidad, pero de modo interdisciplinario y luego se subdividen en campos específicos. El número de créditos asignados determinará la importancia de los sectores dentro de cada componente.

Las Áreas

Según Rivas (1995) las áreas son el eje que fundamentan los sectores curriculares. De esta manera, las áreas estructuran el conocimiento en totalidades conceptuales. Para el autor las áreas son:

(1) Define un campo de estudio (2) organiza el conocimiento de este campo para ser comprendido por el docente; (3) posibilita pedagógica y didácticamente su uso y la producción de conocimientos, (4) Integra inter y multidisciplinariamente el conocimiento del Curriculum (p.71).

En consecuencia las áreas articulan, las diferentes asignaturas del plan de estudio.

Las Asignaturas

Rivas (1995) define la asignatura como:

(1) El instrumento operativo del Plan de Estudios, (2) el nivel de la acción educativa que relaciona conceptos, principios y generalizaciones ensambladas en teorías, las cuales configuran una disciplina (3) la unidad instruccional operativa a partir de las consideraciones de los aspectos centrales de un tema y sus particularidades (p.71).

En consecuencia, partiendo de esta definición se puede considerar la asignatura como uno de los subsistemas fundamentales del proceso docente educativo, dado a que ésta constituye una agrupación de contenidos sustentada en teorías de forma lógica y pedagógica, que a su vez responde al objetivo principal de la carrera, en este caso Educación Física, Deporte y Recreación.

Unidad – Crédito

En relación con la Unidad-crédito, Rivas (1995), la define de la siguiente manera: "(...) medida del resultado del esfuerzo del educando para desarrollar una actividad o curso de acción pedagógico-didáctica, o

para participar en una experiencia educativa en un lapso determinado (...)" (p.72).

Por tanto, la unidad-crédito refiere a la valoración del desarrollo académico del estudiante a lo largo de la asignatura.

CUADRO. 1. PLAN DE ESTUDIOS DE LA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Periodos Lectivos (Semestre)	CÓDIGO	ASIGNATURAS	U.C	PRELACIONES
I	HE205C	-Pedagogía General	4	
	HE101A	-Introducción a la Filosofía	4	
	HE102A	-Lenguaje y Comunicación	4	
	HE103B	-Matemática Básica	4	
	HE207A	-Psicología General	4	
			20	
II	HE102B	-Lógica y Argumentación	3	
	HE207B	-Psicología del aprendizaje y los Procesos Cognoscitivos	4	-Lenguaje y Comunicación
	HE103A	-Estadística	5	-Psicología General
	HE332C	-Anatomía	5	-Matemática Básica
	HE335A	-Futbol (Campo y salón)	5	
			22	
III	HE102C	-Introducción a la Investigación	4	
	HE207D	-Psicología Evolutiva de la Pubertad y de la Adolescencia.	4	-Lógica y Argumentación
	HE33A	-Fisiología General	6	-Psicología General
	HE334A	-Natación	5	-Anatomía
				19
IV	HE205A	-Filosofía y teoría de la educación	4	-Introducción a la Filosofía – Psicología Evolutiva de la Pubertad y de la Adolescencia
	HE208A	-Sociología de la Educación	5	-Fisiología General
	HE332B	-Atletismo		
	HE334B	-Didáctica de la Educación Física		

Cuadro 1. (Cont.)

SECTORES	U.C	ÁREAS	U.C	ASIGNATURAS	U.C
		Área de Deportes de Conjunto.	21	-Fútbol (Campo y Salón) -Voleibol -Baloncesto -Beisbol- Softbol -Teoría y Metodología del Entrenamiento -Deportivo (Opcional del Área)	6 5 5 5
	36	Área de Recreación	4	-Actividades Recreativas Taller Opcional del Área	4
	37	Área de Administración de la Educación Física, los Deportes y la Recreación.	4	-Administración de la Educación Física, los Deportes y la Recreación -Taller Opcional del Área	4
SECTOR PROFESIONAL EN LENGUAS MODERNAS		Área de la Lengua Española (L1). Área de la Primera Lengua Extranjera Moderna (L2) Sub-área del Idioma A.	12	-Lingüística General -Morfología y Sintaxis del Español -Fonética y Fonología del Español	4 4 4
			18	-Idioma A Inglés I -Lectura y Escritura I del Inglés -Idioma A Inglés II -Lectura y Escritura II del Inglés -Idioma A Inglés III -Fonética y Fonología I del Inglés -Idioma A Inglés IV -Fonética y Fonología II del Inglés	6 4 4 4 6 4 6 4

La formulación de Objetivos y su relación con el proceso educativo

En el proceso educativo formativo, el punto de partida de toda planificación es la formulación de objetivos que deben estar en correspondencia con las competencias que el proceso estipula, en este sentido, asegura Villarroel (1998), que “la mayoría de los programas de las diferentes cátedras no presentan objetivo, y esto incide directamente en que la programación se limite a una introducción, un limitado tema y algunas bibliografías” este autor resalta que al parecer la ausencia de habilidad y capacidad para enseñar, no es por falta de conocimientos, sino por la escasa aceptación que siempre ha tenido la capacidad de planificar el trabajo docente y por tanto no le atribuyen la importancia que tiene este proceso en el logro de aprendizajes efectivos.

Los Objetivos de la Unidad Curricular

Es necesario tener claro que los objetivos para planificar y evaluar el logro en el proceso de planificación se consideran el punto de partida de toda planificación y evaluación, la formulación de los objetivos se corresponde con las competencias que este proceso estipula.

Objetivos, Fines, Actividades, Propósitos

Del mismo modo Villarroel (1998) señala que existe gran diferencia entre los objetivos, los fines, las actividades y los propósitos, los primeros se refieren a todo lo que concierne a materia de conocimiento, los fines se refieren a la consecución de algo, las actividades a lo que se va a realizar y los propósitos a la intención. Los Objetivos se clasifican en Generales, Específicos, y Terminales.

Puede considerarse que los Objetivos son enunciados que indican lo que se desea enseñar y se espera que los alumnos aprendan en una determinada clase. Está basado en los conceptos y los valores que se

quieren desarrollar en los estudiantes, también se conoce con otros nombres, tales como: objetivo general, específicos, terminal, de acción observable, o producto del aprendizaje.

Objetivos Generales

El Objetivo General según Balestrini (1999): "lo constituye el enunciado global y tiene relación con el área temática que se pretende estudiar y con el título de la investigación (...) identifica sin entrar en detalles lo que se desea indagar o analizar". Es necesario caracterizar que aquí se precisa la finalidad, es decir lo que se desea lograr en sus expectativas más amplias, orienta la propuesta. Y por último cabe destacar que los objetivos generales son aquellos que expresan un logro sumamente amplio y son formulados como propósito general de estudio.

Objetivos Específicos

Son los pasos que han de darse para lograr el cumplimiento del Objetivo General. Señalan los propósitos en orden de dificultad de acuerdo a la naturaleza de lo propuesto, deben ser formulados en términos operativos incluyendo las variables y los indicadores que se desean medir.

Objetivos Terminales

Los objetivos terminales están representados por enunciados que describen el perfil de egreso propuesto en cualquier proyecto educativo y relacionado a las áreas de crecimiento. Según Hurtado, (2002) estos objetivos "son lineamientos conductuales para alcanzar la meta, y deben ser redactados lo más claro posible. Según el nivel de complejidad de conocimientos tenemos tres tipos: Los cognitivos relacionados con lo conceptual donde se desarrolla el conocimiento, los de tipo afectivo es decir los actitudinales se relaciona con los cambios de conducta, emociones y

actitudes, y los procedimentales que implican las habilidades y destrezas para realizar las actividades siguiendo un orden sistemático.

Los Contenidos

Al momento de realizar un diseño de una Unidad Curricular deben considerarse los Contenidos como el apartado teórico que sustenta la propuesta, los cuales integran la parte cognitiva, procedimental y actitudinal, que deben ser aprendidos por los estudiantes.

Sobre este enfoque el Currículo Básico Nacional (2007) señala que, es importante entender el desarrollo de nuevas teorías curriculares, en estas se plantean los Contenidos de una manera radicalmente distinta a las formas como se desarrollaban los Contenidos en épocas anteriores, donde los mismos eran considerados como fundamentaciones teóricas para el aprendizaje desde un enfoque simplemente intelectual.

El Currículo, Básico Nacional plantea los Contenidos desde la perspectiva de las Teorías del Aprendizaje significativo y del Constructivismo tomando en cuenta las habilidades y destrezas del estudiante y poniendo en práctica la diagnosis cognitiva con la finalidad de llevar a cabo el andamiaje correcto de los aprendizajes. En atención a lo anterior Coll (1992) define los contenidos como:

El conjunto de saberes o formas culturales cuya asimilación y apropiación por los alumnos y alumnas se considera esencial para su desarrollo y socialización. La idea de fondo es que el desarrollo de los seres humanos no se produce nunca en el vacío, sino que tiene lugar siempre y necesariamente en un contexto social y cultural determinado” (p.13).

Los Contenidos pueden agruparse en tres (3) áreas fundamentales de conocimiento, como son: declarativos, procedimentales y actitudinales que según Díaz y Hernández (2004), estos no deben ser abordados en la acción del Docente de manera aislada. Los mismos autores explican que, los

contenidos declarativos o conceptuales son ideas y conceptos que los estudiantes deben alcanzar en una determinada etapa de su formación.

Del mismo modo los autores señalan que los contenidos procedimentales establecen que el estudiante aprenda un procedimiento y que lo haga de la mejor manera posible, es decir en forma comprensiva, pensante, funcional y aplicable a varios conceptos.

De igual forma Díaz y Hernández (2004) identifican el aprendizaje de Contenidos actitudinales como el menos atendido por parte de los Docentes, debido a que las actitudes tienen carácter subjetivo en la experiencias promueven juicios evaluativos que se aprenden en el contexto social en el cual tienen lugar.

Las Estrategias Didácticas

Según el Manual Instruccional del Programa de Actualización Docente de la Universidad de los Andes (2006) las estrategias constituyen una herramienta de gran significación tanto para enseñar como para aprender. Es decir las estrategias de enseñanza son las que utiliza el Docente para que los estudiantes internalicen el contenido que se ha propuesto y, la estrategia de aprendizaje es la que desarrolla el estudiante para asimilar y fijar lo aprendido, en otras palabras, en el aprendizaje se presentan dos tipos de actividades condicionantes: por una parte las estrategias y estilos de enseñar el Docente y por otra parte, las estrategias y estilos cognitivos del estudiante.

En el mismo orden de ideas Rosales, (2004) en el ámbito universitario, la aplicación de las técnicas didácticas han tenido más resistencia, puesto que, la mayoría de los docentes son profesionales con alto nivel de conocimientos teóricos y/o prácticos acerca de la Unidad Curricular que desarrolla, pero que, en general posee una formación muy escasa sobre las formas, la metodología y las estrategias de enseñanza para hacer llegar los conocimientos de manera significativa al estudiante, esto ha

traído como consecuencia graves problemas al proceso de enseñanza y aprendizaje cuyos resultados se observan en las evaluaciones aplicadas.

Visto de este modo cabe señalar que todo Diseño Curricular debe tomar en cuenta de manera importante las estrategias que el Docente puede considerar al momento de impartir sus conocimientos y desarrollar la planificación. La formulación de estrategias se toman como una serie de herramientas que le permiten al facilitador interiorizar y estimular un adecuado desarrollo del conocimiento reservando esfuerzos y recursos, tanto el profesor como el estudiante deben emplearlas como métodos flexibles y adaptativos a diferentes experiencias.

Estas estrategias según el Módulo de Estrategias Didácticas para la Educación Universitaria del Programa de Actualización Docente PAD ULA (2006) se clasifican según los momentos de aprendizaje en Pre-instruccionales, Co-instruccionales y Post-instruccionales.

Las estrategias Pre-instruccionales, se dan cuando prepara al estudiante en cuanto a que, como y con qué va a aprender, es este el momento en que se activa el conocimiento y experiencias previas pertinentes, por lo general se da cuando se expone el objetivo.

Del mismo modo señala este material que las Estrategias Co-instruccionales apoyan los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza-aprendizaje, pues cubre funciones que permiten al estudiante mejorar la información general logrando la codificación y conceptualización de los aprendizajes, así como una organización, una estructura y una interrelación en las ideas importantes, en este caso se usan las ilustraciones, redes, mapas conceptuales, analogías entre otras.

Por último, las estrategias Post-instruccionales se presentan al final del proceso de enseñanza, en esta etapa, el estudiante se forma una visión integradora y crítica del material, entre estas estrategias pueden mencionarse: resúmenes, organizadores gráficos, redes, conclusiones y otros.

En este caso según el Programa de Actualización Docente de la Universidad de los Andes (2006) citando a Ferreiro (2004):

Las estrategias didácticas también se clasifican según su forma de razonamiento en Deductivas e Inductivas. Según las actividades de los participantes en Activas y Pasivas y según la enseñanza socializada e individualizada en Método de Proyectos (p.18)

Y detalla las mismas de la siguiente manera:

- Estrategias Deductivas: se refiere a aquellas donde el objeto de estudio se presenta partiendo de lo general a lo particular, es decir, se plantean conceptos, principios, reglas, definiciones o afirmaciones, de los cuales los alumnos extraen conclusiones y consecuencias. Para lograr los mejores resultados con este método se recomienda que sean los mismos estudiantes y no el docente quienes deduzcan y presenten las conclusiones.

- Estrategias Inductivas: se dan cuando se presentan casos particulares y se sugiere a los estudiantes que descubran el principio general que los rige. Este método pierde eficacia cuando el docente presenta los casos particulares y realiza generalizaciones e inducciones.

- Estrategias Pasivas: en este caso el docente realiza todas las actividades durante el desarrollo de la clase y los alumnos permanecen en una actitud pasiva recibiendo y aceptando sin discusión los conocimientos suministrados por él, mediante la utilización constante de dictados, memorización de lecturas, exposiciones dogmáticas y cuestionarios. En estos casos aun hoy en día se puede observar que el docente se muestra en muchos casos como poseedor del saber, lo da por hecho, posee autoridad, toma las decisiones por sí mismo, se hace escuchar, aplica reglamentos, y en el último de los casos sanciona, intimida.

- Estrategias Activas: En este caso el estudiante participa en todas las actividades de la clase, el docente es sólo guía en el proceso. Aquí el docente se caracteriza por poseer los siguientes roles: Promueve el saber,

enseña a aprender, crea responsabilidad, enseña a tomar decisiones, utiliza técnicas de grupo, propone objetivos y planifica con todo el grupo, utilizando la autoevaluación y coevaluación, y estimula el aprendizaje. Es considerada la estrategia más loable para lograr aprendizajes efectivos.

- Estrategias de Enseñanza Socializada e Individualizada Método de Proyecto: En este caso se dan soluciones prácticas a problemas que existen en la realidad concreta, se garantiza la participación activa del estudiante Planifican, ejecutan y presentan los resultados del proyecto. Fomenta la iniciativa, creatividad y confianza en sí mismos.

Focalizar la Atención del Estudiante

Los llamados padres de la Microenseñanza Allen y Ryan (1978) señalan que en los momentos instruccionales y al momento de diseñar una estrategia de enseñanza, deben tomarse en cuenta que en la planificación corresponden aquellas actividades que logren centrar la atención del estudiante, así también logren su participación y de esta manera lograr que desencadene una serie de eventos que acompañen el aprendizaje, en ese caso hay que considerar la importancia del uso de la técnica de la pregunta por ejemplo, la cual se considera como la técnica estrella para lograr la participación.

Las Técnicas Grupales

Rèquiz (2005) en el “Modulo de Dinámica y Conducción de grupo”, señala “Todo Diseño de Unidades curriculares debe tomar en cuenta técnicas grupales e individuales que permiten el fácil desarrollo de los contenidos y a la vez la fijación y apropiación de los aprendizajes”, es decir en este por las características de la carrera deben considerarse aquellas que tiendan al entrenamiento físico y mental.

La Evaluación

Señala Calvo (2007) en el trabajo “El proceso de Evaluación en su referente histórico lógico” La Evaluación determina si el aprendizaje fue logrado por los participantes, esta debe ser continua, acumulativa, integral y justa. Las Actividades y estrategias de evaluación son diversas y cada una de ellas guarda características particulares. Las técnicas e instrumentos de evaluación son herramientas fundamentales para la evaluación de los aprendizajes que pueden ser formales, informales y semiformales y cada una tiene un propósito y se maneja bajo un instrumento diferente.

Se trata de establecer según Amengual (1990) “un tipo de evaluación que tiene por objetivo determinar en que medida se han logrado unos objetivos previamente establecidos” (p.145) esto supone de esta manera un juicio de valor sobre la información recogida que se emite al contrastar esta información con los criterios que son los objetivos señalados, en términos que el alumno debe exhibir para probar su adquisición.

Operacionalización de las Variables

Una vez señalados los objetivos que se desarrollaron en la propuesta se identifican las variables que se estudian, se lleva a cabo la Operacionalización de las mismas con la finalidad de definir la dimensión y los mismos y establecer los indicadores a tomar en cuenta en el instrumento que se elaboró para recabar la información.

Según Palella (2006) “la definición operacional pretende identificar los elementos y datos empíricos que expresen y especifiquen el fenómeno en cuestión”. Es decir este asigna el significado a una variable describiéndola en términos observables, por tal razón la operacionalización es según la autora citada el procedimiento, mediante el cual se determinan los indicadores que caracterizan o tipifican a las variables de una investigación, con el fin de hacerlas observables y medibles con cierta precisión y facilidad.

Cuadro.2.- Operacionalización de Variables

Objetivo General: Proponer el diseño instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física y Deportes de la Facultad de Humanidades de la Universidad de los Andes.

Objetivos Específicos	Variable	Dimensión	Indicador	Ítems
Diagnosticar el nivel de conocimientos de los docentes con respecto a la nutrición y necesidad de proponer el diseño instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en la carrera de Educación Física.	Diseño Instruccional	Conocimiento	Conceptos básicos	1
			Información	2
			Desempeño	3
Identificar los elementos de un diseño Instruccional de una Unidad Curricular			Evaluación	4
			Integración	5
			Acciones Docentes	6
Determinar la factibilidad técnica, pedagógica para la estructuración del diseño de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes.		Perfil	Orientar	7
			Perfil	8
Diseñar la planificación de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física y Deportes de la Facultad de Humanidades de la Universidad de los Andes.	Acción Educativa	Diseño	Inclusión	9
			Aportes	10

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

La propuesta de Diseño de la Unidad Instruccional Nutrición en Deportes para ser incluida en la Carrera de Educación Mención Educación Física Deportes y Recreación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes, consiste en una asignatura opcional de esta carrera que aspiran egresar de las aulas de la Universidad de los Andes, como docentes en el área de Educación Física. Se enmarca dentro de la categoría de una Investigación Proyectiva tipo Proyecto Factible apoyada en una Investigación de Campo de carácter Descriptivo.

De acuerdo con Hurtado (2008), se pueden “ubicar como proyectivas todas aquellas investigaciones que conducen a inventos, a programas, a diseños o a creaciones dirigidas a cubrir una determinada necesidad y basadas en conocimientos anteriores” (p.114).

En el Manual de Trabajos de Grado de Especialización, Maestría y Tesis Doctorales, de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006), se maneja el término Proyecto Factible para referirse a:

La investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnología o procesos (p. 7).

Del mismo modo el estudio está enfocado como una investigación de campo de carácter descriptivo que según Hurtado (2000) tiene como propósito “describir un evento obteniendo los datos o fuentes vivas o directas en su ambiente natural, es decir en el contexto habitual al cual ellas pertenecen, sin introducir modificaciones de ningún tipo a dicho contexto”.

Haciendo referencia a otro autor respecto al tipo de Investigación descriptiva, Arias (2006) la define como “la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.24). En este tipo de Investigación la descripción adquiere una importancia fundamental, dado que constituye un mecanismo de apoyo que manejado con criterio científico y sistemático permite visualizar la realidad que hace posible conocer la problemática en toda su dimensión. Es así como el mismo Arias (2006) plantea que “los estudios descriptivos se miden en forma independiente de las variables y aun cuando no se formulen hipótesis, tales variables aparecen enunciadas en los objetivos de la investigación” (p.25).

Se dice que la presente investigación es de campo y con relación a esto Tamayo (2006) define este diseño de investigación como:

Cuando los datos se recogen directamente de la realidad por la cual los denominamos primarios, su valor radica en que permite cerciorarse de las verdaderas condiciones que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas (p.110).

Descripción de la Metodología

La metodología según Palella (2006) “es una teoría de la investigación científica” (p.87), explica la autora que sirve como una guía procedimental, que provee pautas lógicas generales acertadas, las cuales permiten llevar a cabo las instrucciones reservadas a lograr los objetivos.

En tal sentido, se cumplió con las siguientes fases: Documental, Diagnostico, Análisis y Diseño

Se enmarca dentro de la categoría de una Investigación Proyectiva tipo Proyecto Factible apoyada en una Investigación de Campo de carácter Descriptivo.

En esta etapa se llevó a cabo la recolección de información concerniente al tema a tratar a través de investigaciones anteriores que guardan relación con el presente trabajo, investigaciones científicas y otro tipo de información que pudo servir de base para llevar a cabo esta investigación. De la misma manera la investigadora plasmó las bases teóricas conceptuales pertinentes relacionadas con el tema de de Nutrición, su relación con los estudiantes de Educación Física Deportes y Recreación y la información más importante relacionada con Diseño Curricular.

Etapa de Diagnóstico de la Investigación

El propósito de la fase de Diagnostico estuvo enfocada en el hecho de determinar a través de un instrumento, si los Docentes de Educación Física de las Instituciones Educativas pertenecientes a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida manejan conocimientos mínimos de Nutrición entre los estudiantes que reciben sus clases teórico-prácticas en el área de Educación Física Deportes y Recreación, y de esta manera establecer la necesidad de proponer esta Unidad Curricular como Cátedra Electiva para los futuros egresados de la carrera. Se avanzó de esta manera hacia una investigación de campo, de carácter descriptivo, cuyo propósito es determinar el grado de experiencia y conocimientos que tienen los Docentes objeto de este estudio en el área de Nutrición para ser aplicado en sus momentos instruccionales.

Etapa de Análisis de la Investigación

Con la finalidad de recabar la información, una vez que se entrevistaron a los Docentes de Educación Física de las siete

Instituciones Educativas de la Parroquia y Municipio en referencia, los datos obtenidos fueron tabulados y analizados, hecho que permitió la preparación del Diseño de la Unidad Curricular Nutrición a ser propuesta en este trabajo.

A fin de dar cumplimiento a esta fase se llevaron a cabo entrevistas estructuradas a los Docentes de Educación Física y para ello se elaboró una Guía de Entrevista. Los datos obtenidos se tabularon y analizaron para ser usados en la fase de diseño de la solución Instruccional.

Etapas de Diseño en la Investigación

Se llegó de esta manera a una etapa de Diseño mediante la cual se desarrolló una propuesta de la Unidad Curricular Nutrición como solución al problema planteado. Para ello se tomaron los aportes del enfoque de Desarrollo de Sistemas Instruccionales.

Es importante acotar en este punto que por tratarse de un Proyecto Factible y no de un Proyecto Especial, no se llegará al desarrollo de los materiales Instruccionales, sino hasta su Diseño, por ello se habla de tomar aportes del modelo sin seguirlo por completo.

En tal sentido, una vez que se cumplieron las fases anteriormente descritas, se reunieron los datos obtenidos y se hizo un análisis de discrepancia entre el deber ser y los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a los Docentes de Educación Física y Deportes de las Instituciones pertenecientes a la parroquia Milla del municipio Libertador se logró determinar cuáles aspectos se debían incluir en el programa académico que se está proponiendo.

Se establecieron las metas del programa seleccionado para ser propuesto, se hizo un análisis de tareas y de contenidos, y se diseñó la Unidad Instruccional; tomando en cuenta las características del entorno, de la audiencia. Se avanzó entonces hacia el Diseño del material informatizado que se recomienda para apoyar la solución.

Participantes

En este estudio los sujetos de investigación están conformados por 24 docentes de Educación Física que ejercen funciones en 07 Instituciones Educativas pertenecientes a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida. Al respecto Hurtado (2008) define la población como “un conjunto de elementos o seres concordantes entre sí de los cuales se desea obtener alguna información” (p. 152) Ver cuadro N° 3

Cuadro. 3. Distribución de la Población representada por el personal docente del área de Educación Física Deporte y Recreación perteneciente a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida.

INSTITUCIÓN	Nº DE DOCENTES
E.B “Gladys de Carnevalli”	3
L. B “Rómulo Gallegos”	4
U.E “Ramón Reinoso Núñez”	3
E.B “Vicente Dávila”	6
U.E “Camilo Contreras”	4
Colegio “San José de la Sierra”	2
U.E. “Teresa de la Parra”	2
Total	24 Docentes

Nota: (Inédito) La autora

Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Para la verificación de los resultados de una investigación es necesario aplicar técnicas e instrumentos, los cuales deben reunir condiciones de validez y confiabilidad de aplicación e interpretación de las respuestas. La recolección de datos del estudio se efectuó mediante la técnica de la encuesta.

Como instrumento se aplicó el cuestionario, definido por Arias (2006) “Es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita

mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas” (p74).

Como apoyo a esta conceptualización, el instrumento se redactó en un lenguaje técnico, contentiva de diez 10 ítems, preguntas estructuradas en un escalamiento tipo Lickert con sus respectivas puntuaciones, a saber: Siempre, Algunas Veces, Nunca.

Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Para determinar la validez del instrumento se realizó la entrega de un ejemplar del Instrumento a tres (3) expertos quienes validaron el contenido de dichos instrumentos mediante la escala: Excelente, Bueno, Regular y/o Deficiente.

Seguidamente estos expertos determinaron la eficiencia, factibilidad, operatividad, claridad de términos, precisión, concreción y pertinencia de cada uno de los ítems con respecto a la variable de estudio planteada.

Confiabilidad

La confiabilidad de los instrumentos se obtiene mediante una primera aplicación de una prueba piloto suministrada a 10 docentes que laboran en otras Instituciones Educativas escogidas en forma Aleatoria. Para hallar el coeficiente de confiabilidad se procedió de la siguiente manera:

1.- Se aplicó una prueba piloto a 10 docentes no pertenecientes a la muestra en estudio pero con las mismas características.

2.- Se codificaron las alternativas Siempre, Algunas Veces, Nunca

3.- Se procedió a realizar la tabulación correspondiente y vaciar las puntuaciones en una matriz.

4.- Se realizaron las operaciones matemáticas, mediante la ayuda del programa Microsoft Excel, en donde se calculó la sumatoria de los ítems, el promedio, media aritmética y la varianza, tanto de los ítems

como de cada sujeto, con base a esto se determinó la confiabilidad mediante la fórmula de alfa de Cronbach debido a que el instrumento diseñado es de alternativas de frecuencia.

Según los resultados obtenidos del Coeficiente de Cronbach de valor 0,80 quiere decir determinó una alta confiabilidad de acuerdo a la tabla de rangos de Palella (2006).

Cuadro 4. Criterios de decisión para la confiabilidad de un Instrumento.

MAGNITUD	RANGO
0,81 - 1.00	Muy Alto
0,61 - 0.80	Alto
0,41 - 0,60	Moderado
0,21 - 0,40	Bajo
0,01 - 0.20	Muy bajo

Nota: Datos tomados del texto de “Metodología de la investigación Cuantitativa” Palella (2006)

Que fue calculado de la siguiente manera:

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{St^2}\right)$$

Donde:

α = Coeficiente de Cronbach

N = Numero de ítems del instrumento (13)

$\sum Si^2$ = Sumatoria de la varianza de los ítems (2.67)

St^2 = Varianza total del instrumento (39,98)

α = 0,80

Técnica de Análisis de Datos

La información obtenida se procesó en forma manual, diseñándose una matriz, para determinar las estadísticas descriptivas de frecuencia y porcentaje; al respecto Hurtado, (2000) señala que el análisis constituye:

Un proceso que involucra la clasificación, codificación, el procesamiento e interpretación obtenida durante la recolección de datos, con el fin de llegar a conclusiones específicas con relación a las variables en estudio y para dar respuestas a las preguntas de la investigación (p. 485).

En este sentido, la información se analizó mediante la técnica de frecuencias estadísticas descriptivas y porcentualizadas, para llevar a cabo la representación mediante cuadros y luego efectuar la interpretación descriptiva de los mismos.

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis de los Resultados

Según Palella (2006), “una vez que se recogen los valores que toman las variables del estudio (datos) se procede a su análisis estadístico, el cual permite hacer suposiciones e interpretaciones sobre la naturaleza y significación de aquellos en atención a los distintos tipos de información que puedan proporcionar”.

Basado en lo anterior y tomando en consideración las variables, dimensiones e indicadores mencionados en la operacionalización, el propósito fundamental de este capítulo es reportar, en correspondencia con los objetivos planteados, los resultados obtenidos del instrumento aplicado a los docentes especialistas en el área de Educación Física que cumplen funciones en las Instituciones Educativas de la Parroquia Milla del Municipio Libertador del estado Mérida.

Se puede resumir en este capítulo la información obtenida y que se consideran las bases fundamentales para cumplir con el objetivo principal de esta investigación que consiste en proponer el Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en el pensum de estudio de la carrera de Educación Física de la Escuela de Educación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Análisis de resultados del cuestionario aplicado a los Docentes

Cuadro. 5
Indicador: Conocimientos Básicos

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	¿Maneja conocimientos básicos sobre Nutrición en estudiantes que practican deporte?	F	0	14	10
		%	0	58,33	41,67

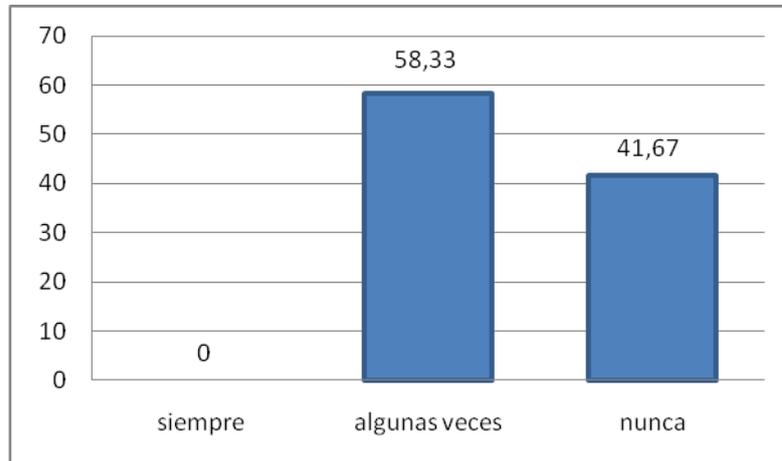


Gráfico 1

Análisis: En el indicador Conocimientos Básicos reflejada en el cuadro 5 demuestra que el 58.33% de los Docentes entrevistados manifiestan que “algunas veces” manejan conocimientos básicos o elementos sobre Nutrición y su aplicación al Deporte, y el 41.67% manifiesta que “nunca” ha manejado Conocimientos de este género en sus actividades instruccionales. Esto demuestra que existe una manifestación clara de la importancia de manejar términos básicos en Nutrición para lograr el mejor rendimiento físico y mental de los estudiantes. Esta situación coloca a la investigadora en una situación favorable por cuanto se observa un pronunciamiento claro de preocupación por manejar esta terminología en el quehacer Educativo de la especialidad de Educación Física.

Cuadro. 6
Indicador: Información

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
2	¿Promociona actividades que contribuyan a manejar información sobre la Nutrición entre sus alumnos?	F	1	15	8
		%	4,17	62,5	33,33

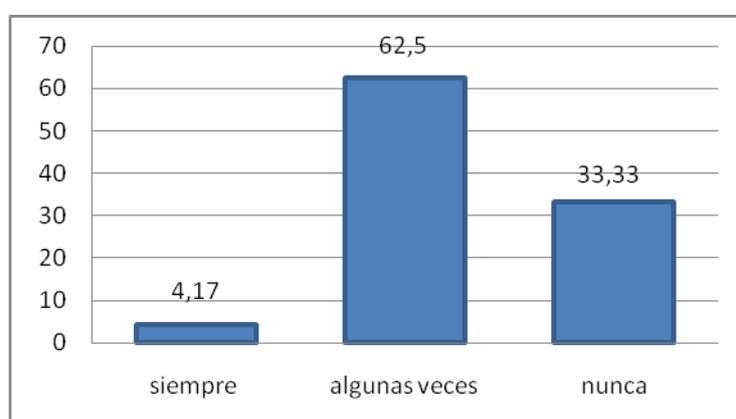


Grafico 2

Análisis: Toda institución que funcione como una organización inteligente basa su ejercicio en la promoción de actividades que influyan en el rendimiento de los estudiantes, sin embargo, es preocupante observar que solo el 4.17% de los Docentes entrevistados manifiestan que “siempre” promocionan sus actividades basándose en el manejo de información sobre términos nutricionales. Por otro lado, 62,5% señala que “algunas veces” toman en cuenta este indicador y más preocupante que un 33.33% aun ni siquiera ejecutan actividades tomando en cuenta la información antes mencionada. A juicio de la investigadora esta situación es preocupante para alcanzar la optimización a través de una acción Educativa eficiente donde se beneficien más que todos los estudiantes.

Cuadro.7
Indicador: Desempeño

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
3	¿Orienta el desempeño de las funciones tomando en cuenta las condiciones físico-nutricionales del alumno?	F	4	11	9
		%	16,67	45,83	37,50

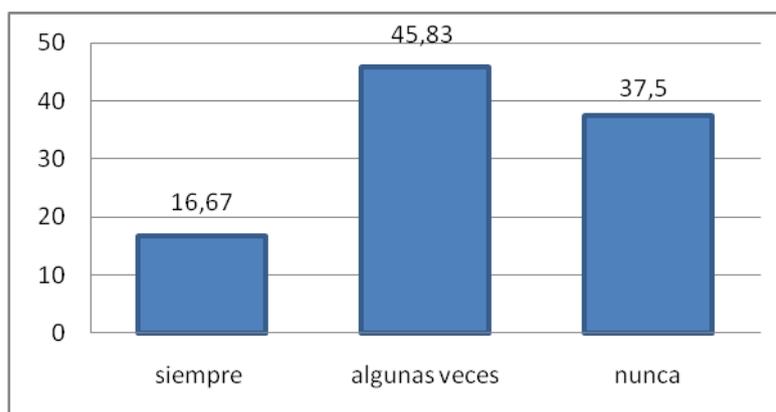


Grafico 3

Análisis: El ítem N° 03 se observa con gran inquietud que un 16.67% solamente toma en cuenta las condiciones físico nutricionales de los estudiantes para poner en práctica el desempeño de las funciones, el 45.83% señala que solo “algunas veces” orienta el desempeño de sus funciones a partir del conocimiento de las condiciones antes mencionadas en el alumno y un preocupante 37.5% “nunca” ha considerado este factor importante para cumplir sus funciones de enseñanza. Esto repercute negativamente en el desempeño físico y mental de los alumnos y por consecuencia el rendimiento de estos no sería óptimo.

Cuadro. 8
Indicador: Evaluación

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
4	¿Toma en cuenta la evaluación Física de los alumnos para prepararlos en determinadas actividades deportivas?	F	6	10	8
		%	25,00	41,67	33,33

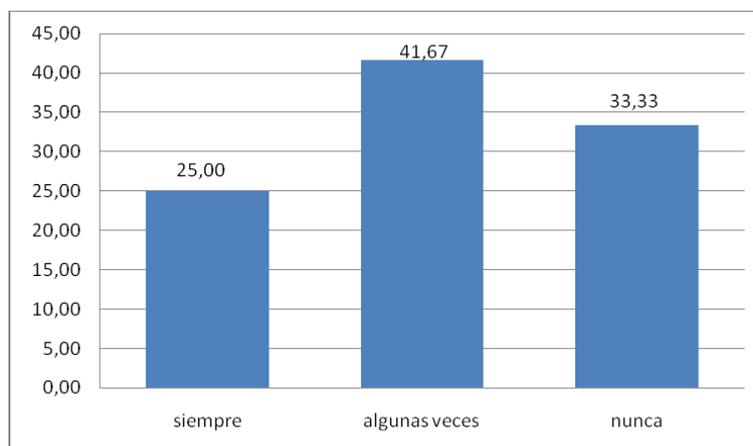


Grafico 4

Análisis: A pesar de los resultados obtenidos en el ítem anterior, se destaca en el ítem N° 4 que 25,00% “siempre” se preocupan por la evaluación física de los alumnos antes de prepararlos en alguna disciplina deportiva. Un 41,67% de los entrevistados manifiesta que “algunas veces” da importancia a esta evaluación, y 33,33% dicen que nunca se toma en cuenta esta situación. Esto preocupa ya que los alumnos deben ser evaluados antes de orientar el desarrollo de alguna disciplina tanto como para orientar su rendimiento como para evitar lesiones en los alumnos.

Cuadro. 9

Indicador: Integración

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
5	¿Toma en cuenta la integración de todos los actores en la evaluación nutricional de los estudiantes?	F	3	7	14
		%	12,50	29,17	58,33

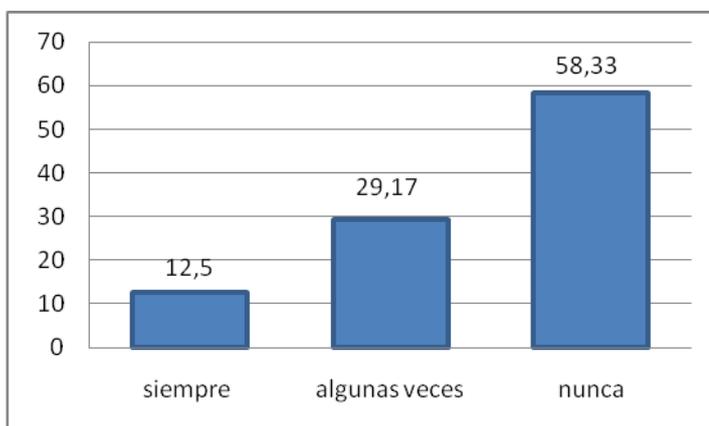


Grafico 5

Análisis: Este cuadro y gráfico muestra que entre los entrevistados un 12,5% respondió que “siempre” toma en cuenta la integración de todos los miembros de la institución para lograr una evaluación nutricional efectiva de los estudiantes, por otro lado el 29,17% “algunas veces” toma en cuenta la integración entre iguales para lograr una evaluación exhaustiva de los estudiantes. Pero un importante porcentaje de 58,33% “nunca” se interesa por este tipo de integración. Esto repercute en el conocimiento de los alumnos y lograr desarrollar sus potencialidades de acuerdo a sus condiciones.

Cuadro. 10
Indicador: Acciones Docentes

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
6	¿Ejecuta acciones docentes apoyándose en información relacionada con los requerimientos nutricionales de los alumnos?	F	4	6	14
		%	16,67%	25,00%	58,33%

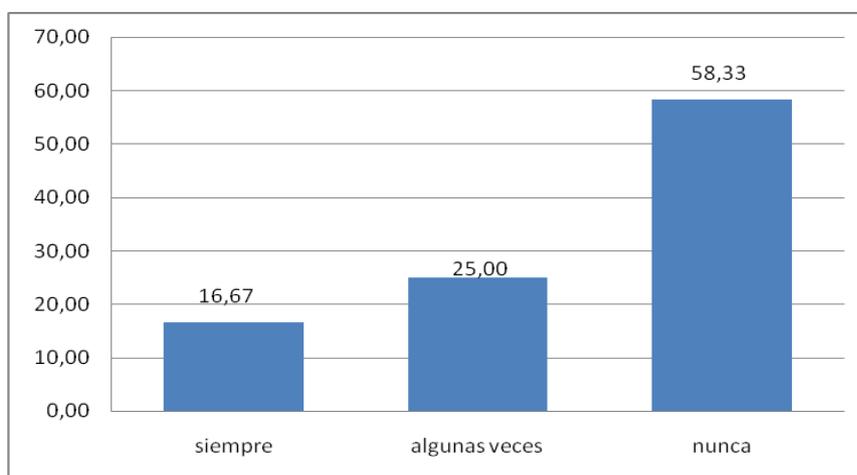


Grafico 6

Análisis: Las Acciones Docentes según información emanada de los docentes de Educación Física entrevistados en un 16,67% “siempre” se apoyan en conocimientos relacionados con los requerimientos nutricionales, el 25,00% “algunas veces” se apoya en informaciones de este tipo y el 58.33% “nunca” se interesa por este tipo de información. Esta actitud desfavorece el buen desenvolvimiento de las actividades deportivas de los estudiantes cargo de los docentes de Educación Física, ya que es importante que estos Docentes manejen contenidos conceptuales relacionados con Requerimientos Nutricionales y de esta manera tomar decisiones adecuadas que preserven el bienestar del alumno.

Cuadro. 11
Indicador: Orientación

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
7	¿Considera que el egresado de la carrera de Educación Física puede orientar a sus Estudiantes desde el punto de vista físico nutricional?	F	4	7	13
		%	16,67	29,16	54,17

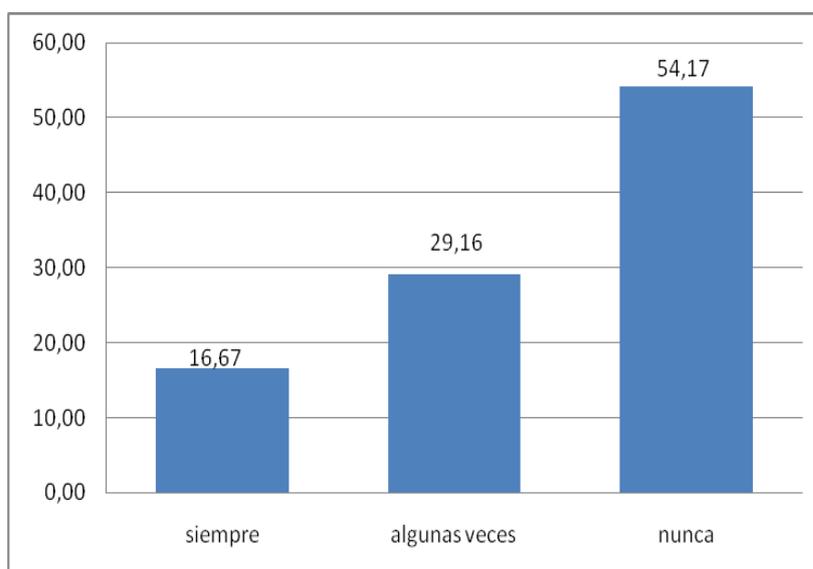


Grafico 8

Análisis: En cuanto Orientación se puede observar que dentro del grupo de Docentes entrevistados en el estudio el 16,67%% de los mismos “siempre” están de acuerdo que el egresado puede orientar a sus estudiantes desde el punto de vista físico nutricional, el 29,16% “algunas veces” consideran poder orientar de esta manera a los estudiantes y el 54,17% contestó que “nunca” están de acuerdo con esta apreciación. Es importante señalar que la mitad de los entrevistados están de acuerdo en el hecho de que el Docente de Educación Física puede orientar a los estudiantes en cuantos conocimientos nutricionales del deportista.

Cuadro .12
Indicador: Perfil

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
8	¿Considera que dentro del perfil del docente de Educación física debe tener conocimientos sobre requerimientos nutricionales del deportista?	F	13	6	4
		%	58,33%	25,00%	16,66%

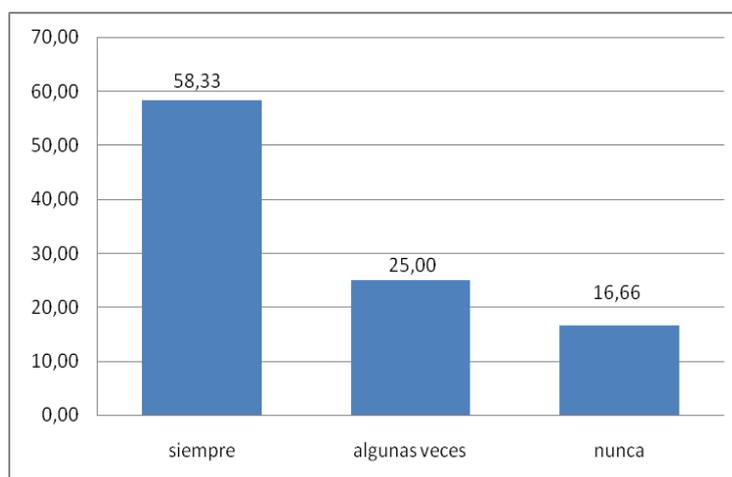


Grafico 9

Análisis: En cuanto Perfil se puede observar que dentro del grupo de Docentes entrevistados en el estudio el 58,33%% de los mismos “siempre” están de acuerdo en que dentro del perfil del egresado debe considerarse los conocimientos en cuanto a requerimientos nutricionales del deportista, el 25% “algunas veces” creen necesario que el perfil debe reunir este requisito y el 16.66% contestó que “nunca” están de acuerdo con esta apreciación. Es importante señalar que más de la mitad de los entrevistados están de acuerdo en el hecho de que el perfil del Docente de Educación Física debe incorporar conocimientos pertinentes a requerimientos nutricionales del deportista.

Análisis:

Cuadro .13

Indicador: Inclusión

Nº	ITEM	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	
9	¿Considera elemental incluir dentro del pensum de estudios de educación Física la Unidad Curricular Nutrición en deportes?	F	21	2	1
		%	87,5%	8,33%	4,16%

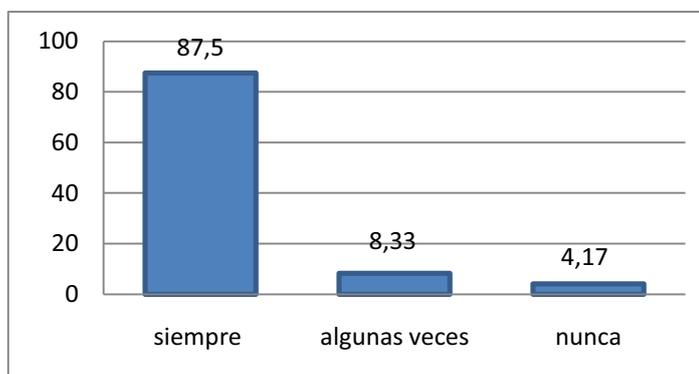


Grafico 9

Análisis: En el cuadro y grafico correspondiente a la dimensión diseño y el indicador Inclusión se observa cómo el 87,5% de los Docentes entrevistados “siempre” consideran elemental que se incluya en la carrera de Educación Física una Unidad Curricular que se relacione con la Nutrición del deportista, así mismo. El 8,33 % “algunas veces” está de acuerdo con esta inclusión y solo el 4,16% mostro como alternativa “nunca” esta propuesta. Es de hacer notar la importancia que tiene este resultado para la propuesta que presenta la autora ya que demuestra que los egresados de esta carrera señalan la importancia que tiene el conocimiento y manejo de contenidos de género nutricional en los docentes especialistas en Educación Física para el mejor rendimiento de sus alumnos por disciplina deportiva.

Cuadro N° 14
Indicador: Aportes

Nº	ITEM		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
10	¿Le gustaría dar aportes cognitivos y metodológicos en el Diseño de la Unidad Curricular de Nutrición en Deporte?	F	20	3	1
		%	83,33	12,5%	4,16

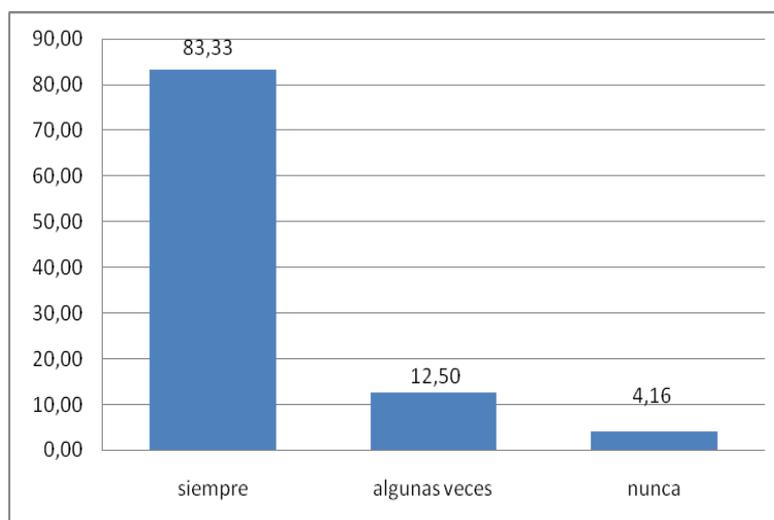


Grafico 10

Análisis: Cuando se preguntó a los docentes en estudio lo relacionado al interés de aportar desde el punto de vista cognitivo y metodológico con la autora para mejorar la propuesta de la Unidad curricular, es satisfactorio observar que el 83,33% de los entrevistados “siempre” muestra gran disposición para colaborar, el 12,50 % “algunas veces” muestra ese interés y solo un 4.16% no está interesado en la misma, esto indica que es factible percibir esos aportes, dado que la gran mayoría está dispuesto a participar a sabiendas que contribuirá en el mejor desenvolvimiento de las actividades que redundarán en la optimización de la acción Educativa.

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Propuesta de Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física Deportes de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Presentación de la Propuesta

Con base a los resultados obtenidos y el análisis de la situación que confrontan los docentes de Educación Física objeto de estudio, esta propuesta pretende dar respuesta a interrogantes relacionadas con el proceso de diseño de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en el pensum de la carrera de Educación Física de la Universidad de Los Andes, como medio que permitirá posibilidades de actuación profesional eficiente y activa conocedora del manejo de los alumnos desde el punto de vista físico nutricional.

Se parte del hecho, que si se desea mejor la Educación, es necesario que el Sistema Educativo venezolano dirija sus esfuerzos a la búsqueda de alternativas que le permitan ajustar al proceso de transformación que se genere en el país y que indudablemente el Docente especialista en el área de Educación Física como integrante de esta dinámica se involucre y sea generador y parte del mismo.

Conviene destacar que los requerimientos nutricionales de los deportistas niños o adolescentes, son muy parecidos a los de un adulto en lo que refiere a la cantidad, pero difiere dependiendo del tipo de actividad que realice.

Para ello, el Docente egresado de la carrera de Educación Física debe conocer y manejar correctamente todo lo concerniente a Requerimientos Nutricionales, Valor Calórico de los alimentos, Energía y Deporte, Alimentos Energéticos, manejo de Calorías Totales entre otros tópicos, que son temas que se relacionan directamente con la alimentación y nutrición del individuo.

La capacitación del Docente en el área de Nutrición debe ser asumida como un proceso permanente, e integral, que responda a la realidad del Proyecto de País y sociedad necesaria con un Docente comprometido con los cambios: conciencia crítica, autonomía, humanista, investigador, reflexivo, creativo, solidario, participativo, transformados consustanciados con la realidad socioeconómica, política y cultural.

En efecto, la Educación como eje fundamental de los cambios juega un papel importante en el individuo quien está comprometido a lograr el mejor rendimiento del estudiante partiendo de los recursos con que cuenta en su entorno y, por lo tanto, se necesita de todos los recursos posibles en pro de la consecución de los objetivos plasmados en la estructura del Sistema Educativo. En consecuencia, se estructura el Diseño de la Unidad Curricular Nutrición, de acuerdo con los resultados obtenidos en el instrumento aplicado a los Docentes de Educación Física y Deportes.

Factibilidad de la Propuesta

De acuerdo a la reforma de la Ley Orgánica de Educación en el año 2009 llevada a cabo por el Gobierno Nacional en el Sistema Educativo donde las acciones Educativas se extienden hasta el entorno comunitario de manera extraordinaria es perentorio que los Docentes de Educación Física se mantengan en una constante actualización y capacitación en lo que refiere a Nutrición para aplicar esos conocimientos al servicio de sus estudiantes en las diferentes Instituciones Educativas donde presta su

servicio, ya que de ello depende el buen desenvolvimiento y desarrollo de las actividades con los estudiantes.

Esta es la razón por la que, con la puesta en práctica de la propuesta objeto de estudio cuyo Diseño está dirigido al fortalecimiento de los estudiantes de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación mediante inclusión de la Unidad Curricular Nutrición en el pensum de la carrera de educación Física.

Descripción de la Unidad Curricular

La Nutrición es la Ciencia que se encarga del estudio de los nutrientes y otras sustancias alimenticias y la forma como el cuerpo las asimila además se enfoca al tratamiento y la prevención de las enfermedades humanas ocasionadas por el déficit, exceso o alteraciones del metabolismo de la ingesta de alimentos en la dieta diaria.

Dentro de la Ciencia de la Nutrición se ubica la Nutrición Deportiva, considerada por Coleman (2000), como “una rama especializada que se encarga del campo nutricional del deportista; tomando en cuenta que los individuos que practican deporte requieren esfuerzos prolongados”. Se observa que el autor enmarca un concepto claro de la Nutrición y su relación con el campo del Deporte, esto es base fundamental para manejar la propuesta del Diseño de la Unidad Curricular que se presenta en esta investigación.

Del mismo modo Wilmore y Costill (2004) señalan lo importante de tener presente que cada caso y cada disciplina deportiva en concreto perfila una alimentación con nutrientes equilibrada, incluyendo los posibles suplementos adecuados y tomando en cuenta que en el deportista el gasto de energía es mayor; por lo tanto las necesidades energéticas y nutricionales son más exigentes. Es necesario según los autores que se vigile la administración de una dieta balanceada, que cubra todos los ciclos del deporte como son: descanso, la fase activa y la

fase de recuperación debido al desgaste que el propio esfuerzo físico implica.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores es importante el rol de facilitador en su papel protagónico de guía, monitor en las orientaciones nutricionales de los deportistas, con la finalidad de proteger el estado de salud, incrementar el crecimiento en el desarrollo de masa muscular en la preservación, reservas energéticas en el desempeño de las disciplinas deportivas de las áreas del saber tomando en cuenta las características y necesidades como son: edad, sexo, grado de desarrollo, objetivos a lograr entre otras condiciones alternativas del contexto del desempeño.

La administración de la Unidad Curricular en la carrera pretende que los estudiantes en formación futuros profesionales del área de competencia, lograr el siguiente objetivo: valorar la importancia del papel de nutrición pertinente y sus aplicaciones en la praxis de las diversas disciplinas deportivas.

Según la Propuesta de Innovación Curricular de los Planes de Estudio de la Licenciatura en Educación (1995) en las menciones de Pre-Escolar, Matemática, Ciencias Físico-Naturales, Educación Física y Lenguas Modernas elaborado en la Facultad de Humanidades y Educación en julio de ese año, bajo la Coordinación del Profesor Pedro Rivas, “el Plan de Estudios se organiza interdisciplinaria e integralmente, para evitar la división del saber en compartimientos académicos estáticos y aislados”.

Por esta razón se encuentra distribuido por niveles de inclusión gradual caracterizado por el nivel de complejidad. De allí que se inicia a nivel de los Componentes, identificado por los autores como el nivel de mayor complejidad que dependen de de los objetivos asignados, luego cada componente está formado por el Sector que estaría estructurado por el nivel intermedio dando cabida a las Áreas y dentro de ellas las Asignaturas las cuales denominamos hoy día Unidades Curriculares.

Es de esta manera que se ubica la unidad curricular propuesta por la autora para ser incluida en el Pensum de Estudios de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la siguiente manera: Componente de Formación General como una asignatura opcional en el Sector Profesional en Educación Física Deportes y Recreación en el Área de Ciencias Aplicadas al Deporte y luego se ubicaría la unidad Curricular propuesta.

La Unidad Curricular propuesta está estructurada para su ejecución en Unidades de Aprendizaje cada una con un logro explícitamente determinado de manera articulada que permitirá el máximo logro de aprendizaje significativo en el que se enmarca el propósito de la misma, cómo se señalan a continuación.

UNIDAD I Nutrición en Deportes: Aspectos Generales de la Nutrición Deportiva: esta unidad aborda los aspectos generales de la nutrición deportiva desde su conceptualización hasta su evolución como una rama de ciencia del área nutricional con carácter científico.

UNIDAD II Función de los Nutrientes: Considerar las funciones de la ingesta de los diferentes tipos de nutrientes y su influencia en la actividad deportiva.

UNIDAD III Los Carbohidratos: Determinar la influencia de los carbohidratos en la Nutrición y salud de los deportistas.

UNIDAD IV Las Proteínas: Determinar la importancia de las proteínas en el metabolismo y salud de los deportistas.

UNIDAD V Los Lípidos: Establecer el papel determinante de los lípidos en la nutrición de los deportistas y la disciplina que practican.

UNIDAD VI Las Vitaminas y Los Minerales: Precisar las funciones básicas de la ingesta de vitaminas y minerales en la nutrición del deportista según la disciplina que practica.

Estrategias Instruccionales en la Enseñanza- Aprendizaje

Partiendo de que las estrategias instruccionales conjuntamente con los objetivos a lograr y los contenidos cognoscitivos, procedimentales y actitudinales y estrategias de evaluación son componentes esenciales para el aprendizaje la praxis de la unidad curricular se centra en el uso de estrategias de enseñanza- aprendizaje enfocados en los protagonistas del proceso facilitador,-participante que garanticen el logro de los objetivos de cada unidad de participantes de aprendizaje donde la estudiante construya el conocimiento que va desde el comienzo de la actividad instruccional (pre-instruccionales) durante la presentación (co-instruccionales) hasta después de la presentación y las post-instruccionales por las cuales se refuerza el autoconocimiento. Estas estrategias están señaladas en el Diseño instruccional Anexo.

Preinstruccionales (conocimientos, expectativas, interrogantes, lluvia de ideas, preguntas, introducción, experiencias previas).

Construccionales (ilustraciones, lecturas, educaciones dirigidas, clubes deportivos, exposiciones interactivas, redes, mapas conceptuales).

Postinstruccionales (resúmenes, graficas, mapas conceptuales, esquemas, prácticas).

Estrategias de Evaluación

Se estima que el estudiante y el Docente participen dinámicamente en el inicio, desarrollo y cierre del proceso educativo, donde es conveniente la utilización de diversas teorías de evaluación que van desde la observación donde se destacan actividades cognoscitivas y psicomotoras; pasando por evaluar aptitudes, comportamientos por niveles de dominio con el uso de instrumentos variados como observación, lista de cotejo, escala de estimación, regalo de hechos, registro descriptivo. Formulación de preguntas, cuestionarios, trabajos, exámenes, basados en objetivos y contenidos. Pruebas mixtas, desarrollo, selección múltiple, completación, trabajos prácticos,

simulaciones, reunión grupal, ensayos, informes, resúmenes, práctica, plenarias, entrevistas. Todo centrado bajo criterios de dominio de los objetivos donde el estudiante sea centro, objeto y sujeto del suceso del proceso de construcción del conocimiento. Estas estrategias se señalan por cada Unidad y Objetivo en el Diseño Anexo.



Universidad de los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Educación
Departamento de Educación Física

Programa de Nutrición

Datos de Identificación:

Carrera	Asignatura	Prelación	T:P:L:U	Ubicación	Tipo de Curso
Educación Física	Nutrición	Ninguna	2:0 : 0: 1	II Semestre	Electiva

CÓDIGO	
HORAS SEMANALES	2
PERÍODO ACADÉMICO	
DÍAS DE CLASE	1
HORARIO	
SECCIÓN	
AULA	

Profesor:

Mérida, Mayo de 2011

Justificación

La unidad curricular Nutrición, permite al participante en formación de la carrera lograr las competencias en conocimientos básicos teóricos prácticos de la nutrición en la actividad deportiva, que le permite conducir de manera asertiva a los futuros estudiantes sobre las herramientas necesarias para abordar las necesidades energéticas y nutricionales específicas en la praxis de las diversas disciplinas deportivas. Es necesario que el participante futuro profesional en el área física aborde esta responsabilidad de manera integral, teniendo presente que la nutrición es un factor determinante para el logro de los objetivos y que la misma hace hincapié en los nutrientes específicos necesarios para cada actividad deportiva.

En consecuencia es necesario reforzar conocimientos en los deportistas en formación en la apropiación de conocimientos sobre la función de una dieta equilibrada que permite atender a las funciones,; proporción de energía, nutrientes para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantenimiento y regulación del metabolismo; sin perder la referencia que la dieta es un eslabón primordial en la vida del deportista y debe ser de manera balanceada según las necesidades de cada individuo y el deporte que practica.

OBJETIVO DE LA UNIDAD CURRICULAR: Valorar la importancia de la Nutrición pertinente y sus implicaciones en la práctica de las diversas disciplinas deportivas.					
UNIDAD I: Aspectos generales de la Nutrición Deportiva					
UNIDAD TERMINAL: Describir los aspectos básicos del carácter científico de la nutrición en el deportista.					
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.- Definir Nutrición como la ciencia que estudia los nutrientes y sustancias de los alimentos en salud.	Ciencia Evaluación Nutrición Alimentación Nutrientes Salud Nutricional	Lluvia de Ideas Exposición Interactiva	Facilitador Estudiantes Video beam	Observación directa Participación	2%
2.- Identificar las ramas que contextualizan la ciencia nutricional en el área deportiva.	Evolución histórica de la Nutrición Deportiva Aportes Científicos relevante del siglo XX en la Nutrición Deportiva.	Lecturas dirigidas en pequeños grupos Preguntas Intercaladas Lecturas	Material Impreso Textos de Nutrición	Participación Grupal e individual Nivel cognitivo de respuestas Discusión	3% 5%

<p>3.-Describir el carácter científico de la Nutrición deportiva en su evolución histórica.</p>	<p>Investigaciones en el área deportiva y su trascendencia en la historia nutricional.</p>	<p>recomendadas Discusión en pequeños grupos. Elaboración de Conclusiones</p>	<p>Material Bibliográfico Internet Laminas Marcadores</p>	<p>Grupal Presentación interactiva de conclusiones</p>	
---	--	---	--	---	--

UNIDAD II: Nutrientes en la Actividad Deportiva					
UNIDAD TERMINAL: Funciones de la ingesta de los diferentes tipos de nutrientes y su influencia en la actividad deportiva					
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.-Exponer los elementos básicos de los Nutrientes como recurso para una nutrición equilibrada.	Concepto de Nutrientes. Clasificación Funciones Causas del déficit y exceso de Nutrientes	Lluvia de Ideas Exposición Interactiva	Video beam	Exposición individual y grupal	2%
2.- Clasificar los tipos de nutrientes según la función que desempeñan en la alimentación del deportista	Carbohidratos (energéticos y estructurales). Lípidos (energéticos y estructurales). Proteínas estructurales.	Lectura dirigida Elaboración de mapa conceptual. Exposición de conclusiones	Material Bibliográfico Laminas Marcadores Pizarrón	Presentación de mapa conceptual Exposición	3%

<p>3.- Distinguir las funciones básicas de los Nutrientes en la alimentación de los deportistas.</p>	<p>Vitaminas y Minerales (reguladores)</p> <p>Nutrientes formadores o constructores.</p> <p>Nutrientes energéticos.</p> <p>Nutrientes reguladores o protectores.</p>	<p>Trabajo Subgrupal</p> <p>Elaboración de láminas.</p> <p>Plenaria de Conclusiones</p>	<p>Laminas de Papel bond</p>	<p>Exposición interactiva</p>	<p>5%</p>
--	--	---	------------------------------	-------------------------------	-----------

UNIDAD III: Los Carbohidratos en la dieta de los deportistas

UNIDAD TERMINAL: Determinar la influencia de los carbohidratos en la nutrición y salud de los deportistas

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.-Estudiar los elementos básicos de los carbohidratos como principal nutriente que aporta energía en la actividad deportiva	Definición de carbohidratos. Carbohidratos simples y complejos Clasificación según el número de moléculas: Monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos,	Método inductivo Técnica de la pregunta Elaboración de esquemas Presentación de conclusiones	Papel bond Marcadores Tiza de colores Tirro	Trabajo grupal Participación Nivel de Producción Dominio en la presentación	2%
2.- Explicar las funciones de los carbohidratos como uno de los	Funciones Fuentes de energía Metabolismo de las grasas y estructura Ahorro de Proteínas.	Preguntas intercaladas Lectura dirigida Dialogo grupal Resumen escrito	Bibliografía Material impreso Hojas blancas	Exploración Resumen escrito Participación Nivel cognitivo	2% 4%

<p>principales nutrientes en la dieta de los deportistas</p>	<p>.</p>	<p>Lluvia de ideas Discusión grupal Elaboración de ensayo.</p>	<p>Hojas blancas Textos</p>	<p>Mapa mental Exposición</p>	<p>6%</p>
<p>3.- Considerar los factores que influyen en el metabolismo de los carbohidratos.</p>	<p>Tipos de carbohidratos Edad y Sexo Temperatura ambiental Hipo-híper tiroidismo Etapa de crecimiento</p>	<p>Lectura dirigida Elaboración de mapa mental.</p>	<p>Marcadores Material impreso Laminas</p>	<p>Observación Directa Triptico Contenido Abordado Presentación</p>	<p>6%</p>
<p>4.- Practicar las recomendaciones para el consumo optimo de los carbohidratos en la dieta del deportista.</p>	<p>Ritmo optimo de consumo antes, durante y después del ejercicio. Tipos de carbohidratos a consumir según la disciplina deportiva.</p>	<p>Investigación Previa Elaboración de trípticos Presentación en subgrupos</p>	<p>Láminas Hojas blancas Textos Revistas científicas Especialistas en el área</p>		
<p>5.-Determinar las enfermedades ocasionadas por el exceso o déficit en el consumo de carbohidratos.</p>	<p>Cardiovascular Diabetes y obesidad Hipertrigliceridemia Desequilibrio en el metabolismo general</p>				

UNIDAD IV: Proteínas de en la Nutrición de los deportistas					
UNIDAD TERMINAL: Determinar la importancia de las proteínas en el metabolismo y salud de los deportistas.					
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.- Estudiar los elementos básicos de las proteínas como fuentes de los procesos de formación estructural de tejido corporal y sintetizadoras enzimáticas.	Definición de Proteínas Clasificación (Holo proteínas, heteroproteínas)	Lluvia de Ideas Discusión en grupos Plenaria de conclusiones	Textos Revistas Internet Video Beam	Exposición de conclusiones	2%
2.- Explicar las funciones de las proteínas como nutrientes esenciales en la formación de tejido corporal y sintetizadores enzimáticos	Procesos metabólicos Procesos enzimáticos Procesos reguladores Procesos inmunológicos Procesos oxigenantes Procesos musculares	Presentación en Power Point Resúmenes Trabajo Subgrupal	Hojas blancas	Resumen Presentación de esquemas	2% 4%

<p>3.- Programar las fuentes de proteínas de los alimentos en el consumo de la dieta diaria</p>	<p>Fuentes de Proteínas Calidad de Proteínas Cantidad de Proteínas Tipos de Proteínas</p>	<p>Elaboración de esquemas Exposición interactiva</p>	<p>Material Impreso textos Laminas Marcadores Pizarrón</p>	<p>Estudio de casos Plenaria de Conclusiones Participación Grupal</p>	<p>6%</p>
<p>4.- Caracterizar las enfermedades derivadas por el exceso o déficit en el consumo de las proteínas en la actividad nutricional del deportista.</p>	<p>Enf. Inmunológicas Reducción de la inteligencia Retardo mental Problemas digestivos Reducción del rendimiento físico e intelectual Kwashiorokor</p>	<p>Elaboración de conclusiones. Lecturas Investigaciones previas Intercambio por parejas Rotativas</p>	<p>Video beam Láminas en PowerPoint Especialistas en el área</p>	<p>Técnica de la pregunta</p>	<p>6%</p>
<p>5.- Interpretar los indicadores que se deben tomar en cuenta para el consumo óptimo de las proteínas en</p>	<p>Edad, sexo, estatura Calidad y cantidad Tipos de Proteínas Forma y Procedimiento de preparación según la disciplina deportiva</p>	<p>Material impreso Textos especializados Revistas científicas Especialistas en Nutrición</p>			

la actividad deportiva.

UNIDAD V: Lípidos en la Nutrición de los Deportistas					
UNIDAD TERMINAL: Establecer el papel determinante de los lípidos en la nutrición de los deportistas y la disciplina que practican					
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.-Explicar el concepto y características de los lípidos como nutrientes importantes en la nutrición del deportista.	Concepto Características Importancia	Lectura dirigida Discusión en grupo Elaboración de mapa mental	Textos, revistas, artículos, papel bond, marcadores	Observación Mapa mental	2%
2.- Clasificar los lípidos como fuente de energía y almacenamiento en la nutrición deportiva.	Clasificación Saponificables (Simples, complejos) Insaponificables (Terpenos, esteroides, prostaglandinas)	Consultas previas Internet Textos especializados Indagación Elaboración de esquemas	Textos Internet Papel marcadores	Presentación de esquemas. Indagación	3%
3.-Caracterizar las principales	Reserva energética estructural.		Material impreso, Videobeam	Exposiciones Ensayo	4% 5%

funciones de los lípidos en la nutrición deportiva.	Biocatalizadores Transportadoras Relajantes	Estudio dirigido Debate Exposición	Textos especializados Especialistas en Nutrición	Resumen	6%
4.- Clasificar las enfermedades ocasionadas por la ingesta excesiva de lípidos en la nutrición deportiva	Hipertriglicéridemia Pancreatitis, obesidad, colestitis, alteraciones metabólicas, cardiovasculares, cáncer	Investigación Ensayo individual Presentación y conclusiones	Video beam Laminas Presentaciones		
5.-Considerar las recomendaciones para la ingesta optima de lípidos en la nutrición deportiva.	Calidad, cantidad, sexo edad, estatura Hora de consumo, disciplina deportiva	Consulta bibliográfica Exposición interactiva			

UNIDAD VI: Vitaminas y Minerales en la Nutrición del Deportista					
UNIDAD TERMINAL: Precisar las funciones básicas de la ingesta de vitaminas y minerales en la nutrición del deportista según la disciplina que practica.					
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS ORIENTADORES	ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	PONDERACION
1.- Interpretar los conceptos básicos de las vitaminas y minerales según sus características e importancia en la nutrición deportiva.	Concepto Vitaminas y Minerales Características Importancia	Exploración previa Lluvia de ideas Elaboración de conclusiones	Consulta en Internet	Exposición de conclusiones	2%
2.- Determinar la clasificación de las vitaminas según la solubilidad en los procesos digestivos de la nutrición en los deportistas.	Vitaminas liposolubles e hidrosolubles	Investigación previa Discusión grupal Estudio dirigido Debate Exposición	Bibliografía especializada Textos Científicos	Reflexión escrita	4%
				Ejercicios de inclusión Exposición en galería Estudio de casos	4%

<p>3.-Clasificar los minerales según la cantidad necesaria para sus funciones.</p>	<p>Macroelementos Microelementos Oligoelementos</p>	<p>Discusión en tríos Organización de esquemas</p>	<p>Material impreso</p>	<p>4%</p>
<p>4.- Clasificar las enfermedades por exceso o déficit de vitaminas y minerales en la Nutrición Deportiva.</p>	<p>Cardiovascular, cansancio, Infecciones, falta de apetito, alergias, hipertensión, litiasis y otras</p>	<p>Presentación en PowerPoint Consultas con especialistas</p>	<p>Videobeam Internet Especialistas en el área Bibliografía</p>	<p>6%</p> <p>Exploración y análisis de contenido</p>
<p>5. Sintetizar recomendaciones básicas en ingesta de vit. y min. en la nutrición deportiva.</p>	<p>Calidad de alimentos, dosis, procedimientos, preparación, consumo de frutas</p>	<p>Entrevistas charlas vídeos</p>	<p>Artículos científicos Especialistas</p>	

Bibliografía Recomendada para desarrollar la Unidad Curricular

- Bañuelos F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Casimiro, A.J. (1999). "Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y niveles de condición física-salud en escolares entre final de Educación Primaria (12 años) y final E.S.O (16 años)". Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Delgado, J. Y Medina J. (1997) *Motricidad*. Revista de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. ISSN0214-0071. N°3,199
- Delgado, M. (1999). *Actividad física para la salud*. Apuntes sin publicar. Granada. F.CC.A.F.D.
- Ellen C., Suzanne N. Steen; 2000 *Ultimate Sports Nutrition*, Bull Publishing Company.
- Grandjean A.C. *Prácticas y Recomendaciones de Nutricionistas Deportivos*. Revista de Actualización en Ciencias del Deporte. Vol. 2 N°5. 1994
- Grandjean, Ann C. *Prácticas y Recomendaciones de Nutricionistas Deportivos*. PubliCE Standard. 29/09/2003. Pid: 194.
- Ibáñez, J.; Aramendi J.. (2001). *Alimentación y actividad física*. Guías alimentarias para la Población Española. Páginas: 373-378. SENC. Edición por Procter & Gamble y Novartis Farmacéutica S.A. Madrid. España.
- Lemon P.W.R. Gisolfi C.V., Lamb D.R. (1989). *Nutrition for muscular development of young athletes*, (eds). Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine, Vol. 2, Youth, Exercise, and Sport. Benchmark Press, Indianapolis, Indiana, pp 369-400
- Manzano, V. Y col. (1996). *Manual para encuestadores*. Barcelona. Ariel Practicum
- Martínez. J. (1998): "Fundamentos teóricos-prácticos de nutrición y dietética". Ediciones Interamericanas - McGraw-Hill. Capítulo 6. Nutrición humana: Nutrición y deporte. Páginas 79-82. Navarra. España.

- Pastor, Y. (1995). *Estilos de vida y salud. Una revisión*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Valencia.
- Sánchez Botella, J.R. y col. (2000). *Perspectiva del alumnado de 1º E.S.O, sobre la evaluación llevada a cabo por el profesorado de educación física*. Actas del I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Cáceres
- Ureña, F., Velandrino, A. P. y Parra, J. (1993). La evaluación de la aptitud física en escolares de educación secundaria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 52: 25-34.
- Wilmore, J. Costill; D. 2004; "Fisiología del esfuerzo y del deporte", Ed. Paidotribo.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Sobre la base de los objetivos que se formularon, para dar cumplimiento a las diferentes etapas en las que se enmarcó esta investigación en función de las variables: Diseño Instruccional y Acción Educativa, con sus dimensiones de Conocimiento, Perfil y Diseño e Indicadores y en estrecha relación con la bibliografía consultada, así como el análisis de los resultados del diagnóstico realizado entre Docentes que ejercen cargo en Educación Física y egresados de la Escuela de Educación de la Universidad de los Andes quienes prestan servicio en las Instituciones Educativas de la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida, para dar respuesta a las interrogantes que sirvieron de base a la investigación se determinó:

Que existen marcadas debilidades en el desempeño laboral de los Docentes especialistas que ejercen los cargos en Educación Física en los planteles en estudio con relación a información sobre temas nutricionales, ingesta, balance energético y todo lo relacionado con requerimientos de los estudiantes que practican las diferentes disciplinas deportivas. Esto se debe en gran parte a que estos profesionales de la Docencia en su mayoría aun cuando son egresados en la especialidad no han tenido información precisa relacionada con esta temática.

En tal sentido, la gran mayoría desconoce cuál es la importancia que representa incluir en el perfil que define las funciones del Docente de Educación Física, lo concerniente a Educación Nutricional para ser aplicado entre los estudiantes. Esto indudablemente incide directamente en la

ejecución efectiva de su labor Docente e influye directamente en el rendimiento físico-mental del estudiante.

En cuanto Perfil se observó que la mayoría de los entrevistados en el estudio están de acuerdo en que el perfil del egresado debe considerar los conocimientos en cuanto a requerimientos nutricionales del deportista.

Es importante señalar que se mostró gran receptividad de los Docentes a participar en el diagnóstico a fin de determinar la importancia de la propuesta de inclusión de la Unidad Curricular Nutrición en el Pensum de estudios de la carrera Educación Física Deportes y Recreación de la Escuela de Educación de la facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Recomendaciones

Se recomienda a los miembros de la Comisión Curricular del Departamento de Educación Física Deportes y Recreación de la Escuela de Educación mención Educación Física deportes y Recreación revisar la propuesta de inclusión de la Unidad Curricular Nutrición dada la importancia de la temática que se presenta para la formación integral del egresado en esta carrera.

Al realizar el diagnóstico y determinar las debilidades en cuanto a información nutricional la investigadora recomienda sensibilizar a los Docentes sobre la importancia que tiene la información sobre requerimientos nutricionales del deportista entre el personal que labora dentro de una Institución Educativa, como base fundamental de cambios asertivos y que conllevan a un funcionamiento más efectivo logrando mejorar el rendimiento físico y mental de los estudiantes. Así también se recomienda incentivar la participación de todos los actores del proceso Educativo en planes de formación Nutricional, esto permitirá valorarlas capacidades físicas del estudiante y a la vez emitir recomendaciones dietoterapéuticas en caso de requerir atención especial.

Además se recomienda realizar mayores aportes a la presente propuesta a fin de concebir un Diseño de la Unidad Curricular, tomando en cuenta todos los aspectos inherentes a mejorar el estado físico y mental de los estudiantes que estarán a cargo de los egresados de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación.

Se recomienda por último implementar el Diseño Instruccional propuesto, ya que su aplicación permitirá mejorar el desempeño de los docentes de Educación Física Deportes y Recreación vez que egresen de la carrera y además servirá de guía para los estudiantes de las escuelas que practican alguna disciplina deportiva.

REFERENCIAS

- Allen, D. y Ryan, K. (1978) *Microenseñanza, una nueva Técnica para la Formación y el Perfeccionamiento Docente*. El Ateneo Buenos Aires.
- Alfaro, M. (2004). *Planificación del aprendizaje y la enseñanza*. Caracas: FEDUPEL.
- American Psychological Association (2002). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. México: Manual Moderno. (Orig.2001). Última actualización diciembre, 15 de 2008.
- Amengual, R. (1990). *Evaluación Formativa*. Edit. Cincel Madrid: Universidad Complutense.
- Arias, F. (2006) *El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración*. 5ta.Edición.Caracas: Espíteme.
- Balestrini, M. (1999). *Cómo elaborar un proyecto de Investigación*. Caracas: Consultores Asociados. B.I. Servicio Editorial.
- Barrera, M. (2000). *Planificación Prospectiva y Holística*. Venezuela: Editorial Sypal.
- Calvo, M. (2007). *El proceso de Evaluación en su referente histórico lógico*. Disponible en: http://letrasuruguay.espaciolatino.com/aaa/olivacalvo_marisel/proceso_de_evaluacion.htm
- Canquiz, L. e Inciarte A. (2006). *Desarrollo de Perfiles académico-profesionales basados en competencias*. Maracaibo: LUZ.
- Castillo, V. (1998). *La alimentación del deportista*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd9/nutric9.htm>
- Castillejo, J. (1987). *Investigación y Acción educativa: Un modelo de integración de teoría a la praxis*, VVAA.
- Coll, C. (1992). *Psicología y currículo*. Barcelona: Paidós.
- Colleman, E. (2000). *Nutrición en deportes*
- Currículo Nacional Bolivariano (2007). *Diseño Curricular del Sistema Bolivariano*. Ministerio del Poder Popular para la Educación. Caracas.

- Díaz, F. y Hernández, G. (2004) *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. Mexico: Macgraw Hill. 2da. Edición Corregida y Aumentada.
- Gago, H. (1978). *Modelo de Sistematización del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje*. México: Trillas.
- Gómez, J. (2006). *Micronutrientes en el deporte*. Disponible en: <http://deportesinquimica.blogspot.com/2011/04/micronutrientes-en-el-deporte-i-los.html>
- Hawes, B. (2006) *Currículo Universitario, Características, Construcción, Instalación*. Universidad de Chile. Vicerrectoría de Estudios Académicos en la Dirección de Pregrado.
- Hurtado, J. (2002) *Investigación Holística*. Caracas: Sypal.
- Hurtado, J. (2008) *Como Formular Objetivos de Investigación. Una comprensión Holística*.(2da. Ed.) Caracas.
- Josefiak, M. (2005) *Alimento para la Energía Potencial*. Disponible en: http://www.articleset.com/reconstruccion-y-deportes_articulos_es_Alimento-para-la-energia-potencial.htm
- Kramer, V. (2009) *Actividad Fisca y Potencia Aeróbica: ¿Cómo influyen los factores de Riesgo Cardiovasculares clásicos o emergentes?*. Artículo de Investigación. Revista Médica. Chile
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Disponible en: <http://www.vtv.gov.ve/files/leyorganicaeducacionversionfinal170809.pdf>
- Ley Orgánica para la Protección de Niños, niñas y Adolescentes* (2007). Gaceta Oficial N° 5.859.
- León, A. y Rodríguez, R. (2010) *La Educación Física en el Currículo Venezolano* [http://www.wefdeportes.com/Revista Digital](http://www.wefdeportes.com/Revista_Digital). Buenos Aires. Año 14. N° 142. Marzo.
- López, M. (2007) *“Aspectos alimenticios y nutricionales en el alumnado adolescente de Educación Física”*. Venezuela.
- Macmillan, N. (2006). *Nutrición Deportiva*. Disponible en: http://www.euv.cl/archivos_pdf/nutricion-deportiva.pdf

- Martínez, E. (2004). *Aspectos alimenticios y nutricionales en el alumnado adolescente de educación física*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd68/nutric.htm>
- Manual Instruccional (2006) *Estrategias Didácticas en Educación Universitaria*. Programa de Actualización para los Docentes (PAD) Universidad de los Andes.
- Mergel, B. (1998) *Diseño Instruccional y teoría del Aprendizaje*. Post grado del Programa de Comunicaciones y Tecnología Educacional de la Universidad de Saskatchewan. Canadá
- Montero, I. (2008) *Los deportistas y su alimentación*. UCV. Venezuela
- Núñez, N.(2010) *Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Computación perteneciente a la carrera de Administración*. IUFRONT. Mérida.
- Palacios, N. y Antón, P. (2000). *¿Es necesario el ejercicio físico en el niño y el adolescente?* Disponible en: http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/deporte_ninno_adolescente.htm
- Parella, S. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas: Fedupel.
- Pensum de Educación Física y Deportes. Universidad de los Andes. Mérida. Venezuela
- Peña, L. (1994) *Nutrición Deportiva*. Universidad de los Andes. Escuela de Nutrición. Tesis de Grado no Publicada.
- Piño, E. (2008) *Sedentarismo y Mala Nutrición, grandes amigos de la Obesidad*. Coordinación de Educación Física de l Escola Thau. Barcelona.
- Ramos, L. (2007) *Planificación Educativa*. Universidad de Oriente. Nucleo de Bolívar. Coordinación de Postgrado. Programa de Maestría en educación.
- Requíz, M.(2005) *Dinámica y Conducción de los Grupos*. Programa de actualización Docente. Universidad de los Andes. Moduño de Aplicación.
- Rivas, P. (1995). *Innovación Curricular de los Planes de Estudios de la Licenciatura en Educación*.

- Rosales, A. (2004) *Estrategias didácticas o de Intervención Docente en el Área de Educación Física*. Revista Digital. Buenos Aires. Año 10. N° 75.
- Tamayo, M. (2006) *El Proceso de Investigación Científica*. Q180.T35. Limusa. México D.F
- Organización de las naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO (1987). *Educación Siglo XXI. Cuatro Aprendizajes Fundamentales*.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL; 2006:) *Manual de Trabajos de Especiales de Grado*.
- Universidad de los Andes. *Perfil del Egresado en Educación Física, Deporte y* http://www3.ula.ve/humanidades/raiz/estudios/index.php?id=234&id_detalle_nodo=271&desc=menci%F3n_cs.
- Vargas, P. y Orozco, R. (2006). *La importancia de la Educación Física en el currículo escolar*. (Resumen en base electrónica). Revista InterSedes, 7. Disponible en: <http://www.zinus21.com/varios/ef1.pdf>
- Villarroel, C. (1998) *Capacitación del Profesor Universitario ¿Informativa o Formativa?* Volumen 5. N° 1 Caracas.
- Wilmore, J. y Costill, L. (2004) *Fisiología del Esfuerzo*. Ed.paidotrib.

ANEXOS

[ANEXO A]

Presentación del Instrumento a los Docentes

MÉRIDA, ENERO 2011

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE MEMORIA DE GRADO**

Estimado Profesor:

El presente instrumento tiene como finalidad recabar información sobre el conocimiento y manejo que realiza el Docente especialista en Educación Física y Deportes de las Instituciones Educativas pertenecientes a la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida en el área de Nutrición. Este instrumento es parte de una investigación que la suscrita tesista realiza en su trabajo de Grado para optar al título de Licenciada en Educación mención Educación Física Deportes y Recreación.

La información que tendrá a bien suministrar será tratada con fines científicos y con carácter estrictamente confidencial. Se apreciará su profesionalismo y experiencia como valioso aporte a la elaboración de la presente investigación.

Gracias por su colaboración

Atentamente,

Br. Anny Sosa

Estudiante de la Escuela

Mención Educación Física Deportes y Recreación

[ANEXO B]
CUESTIONARIO

Estimado Profesor: Lea Cuidadosamente cada ítems y marque con una (X) solo una de las siguientes alternativas que usted considere correspondiente a su desempeño.

ÍTEMS	Siempre	Algunas Veces	Nunca
1. ¿Maneja conocimientos básicos sobre Nutrición en estudiantes que practican deporte?			
2. ¿Promociona actividades que contribuyan a manejar información sobre la Nutrición entre sus alumnos?			
3. ¿Orienta el desempeño de funciones tomando en cuenta las condiciones físico-nutricionales del alumno?			
4. ¿Toma en cuenta la evaluación Física de los alumnos para prepararlos en determinadas actividades deportivas?			
5. ¿Toma en cuenta la integración de todos los actores de la institución en la evaluación nutricional de los estudiantes?			
6. ¿Ejecuta acciones docentes apoyándose en información relacionada con los requerimientos nutricionales de los alumnos?			
7. ¿Considera que el egresado de la carrera de Ed. Física puede atender a los estudiantes desde el punto de vista físico nutricional?			
8. ¿Considera que dentro del perfil del docente de Educación Física debe tener conocimientos sobre requerimientos nutricionales del deportista ?			
9. ¿Considera elemental incluir dentro del pensum de estudios de educación Física la Unidad Curricular Nutrición en deportes?			
10. ¿Le gustaría dar aportes cognitivos y metodológicos en el Diseño de la Unidad Curricular de Nutrición en Deporte?			

[ANEXO C]

MÉRIDA, ENERO 2011

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE MEMORIA DE GRADO**

Respetado Magister o Especialista:

El presente cuestionario es parte de un estudio de Pregrado para optar al título de Licenciada en Educación, Mención Educación Física; el cual tiene como objetivo Proponer el Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física y Deportes de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Solicito de usted su valiosa colaboración en el sentido de validar el instrumento de Recolección de Datos para realizar el diagnóstico.

Su experiencia como Juez y experto ayudará a corregir el instrumento si Usted lo considera necesario para con ello realizar la Validez del Contenido de los mismos.

Gracias por su receptividad

La Autora

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Proponer el Diseño Instruccional de la Unidad Curricular Nutrición en Deportes para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Educación Física y Deportes de la Facultad de Humanidad y Educación de la Universidad de los Andes

Objetivos Específicos

Diagnosticar el nivel de conocimiento de los docentes con respecto a la necesidad de proponer el diseño instruccional de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en la carrera de Educación Física.

Identificar los elementos de un Diseño Instruccional de la Unidad Curricular.

Determinar la factibilidad técnica y pedagógica para la estructuración del diseño de la Unidad Curricular Nutrición.

Diseñar la planificación de la Unidad Curricular Nutrición para ser incluida en el pensum de estudio de Educación Mención Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes.

Anexo (D)

INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento				
Claridad de la redacción de los ítems				
Pertinencia de las variables con los indicadores				
Revelación del contenido				
Factibilidad de la aplicación				

APRECIACIÓN CUALITATIVA:

OBSERVACIONES:

VALIDADO POR: _____ C.I. N°. _____

PROFESIÓN: _____ LUGAR DE TRABAJO: _____

CARGO QUE DESEMPEÑA: _____

FIRMA _____