

Graciela Esmeralda Maldonado de León

Hábitos y efectos de la actividad física deportiva en su vida diaria, aplicado al área de educación física en Instituto por Cooperativa, Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.

Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel



**FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, Noviembre de 2,016

Este informe es presentado por la autora como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- previo a obtener el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, Noviembre de 2,016.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
INTRODUCCION.....	I
CAPÍTULO I	
Diagnóstico institución Beneficiada	
1. Datos generales de la institución	1
2. Visión	1
3. Misión.....	2
4. Políticas Institucionales	2
5. Objetivos	4
6. Metas.....	4
7. Estructura Organizacional.....	5
8. Perfiles de los integrantes de la comunidad educativa.....	6
9. Recursos	7
10. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	7
11. FODA del Instituto Básico por Cooperativa, Nuevo San Carlos.....	8
12. Lista y análisis de problemas	9
13. Análisis de viabilidad y factibilidad	10
14. Priorización Del Problema:.....	11
15. Análisis de viabilidad y factibilidad	12
16. Problema seleccionado	13
17. Solución propuesta como viable y factible.....	13
CAPITULO II	
Perfil del Proyecto	
1. Aspectos generales.....	14
2. Descripción el proyecto.....	15
3. Justificación	15
4. Objetivos del proyecto.....	16
5. Metas.....	16
6. Beneficiarios.....	16

7. Fuentes de financiamiento	17
8. Cronograma de Actividades Para La Ejecución Del Proyecto	18
9. Recursos	20
CAPÍTULO III	
Proceso de Ejecución del Proyecto	
1. Aspectos generales.....	21
a) Actividades y resultados	21
b) Productos y Logros:	23
c) Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto	24
Guía de aprendizaje sobre Los habito y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, aplicada al nivel básico de Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Sector 1219.3 de Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo , San Marcos.....	25
CAPITULO IV	
Proceso de Evaluación	
1. EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO.....	66
2. Evaluación del Perfil.....	66
3. Evaluación de la Ejecución	66
4. Evaluación Final	66
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68
BIBLIOGRAFIA.....	69
APÉNDICE	70

INTRODUCCION

El proyecto de Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos de la actividad física deportiva en su vida diaria, aplicado al área de educación física en Instituto por Cooperativa, Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos, contiene lo que a continuación se describe: Contiene datos obtenidos de la institución beneficiada, mismo que nos permiten conocer, e identificar necesidades, auxiliados por técnicas e instrumentos utilizados para la recopilación de la información, misma que ha sido analizada un resumen del diseño del proyecto que identifica los elementos claves como el nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores externos y las consecuencias esperadas de la terminación exitosa del proyecto. Se contempla el Proceso de Ejecución del Proyecto, en él se encuentran las actividades y resultados, describiendo en forma detallada y ordenada así mismo, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto. Encontramos el Proceso de Evaluación del Perfil y de la ejecución y la Evaluación Final, que son los medios que nos permiten comprobar el impacto de los objetivos propuestos que consiste en una Guía de aprendizaje sobre hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, La Evaluación Final consistió en una entrevista a los beneficiarios para analizar los resultados de aceptabilidad del proyecto y su entrega a la institución beneficiada.

CAPÍTULO I

Diagnóstico institución Beneficiada

1. Datos generales de la institución

1. Descripción:

- * **Nombre de la institución:** Instituto por Cooperativa, Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos
- * **Ubicación Geográfica:** El Instituto por Cooperativa, Nuevo San Carlos, se encuentra ubicado en el municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.
- * **Dirección en donde se ubica:** Caserío Nuevo San Carlos , San Marcos.
- * **Nivel educativo que atiende:** Ciclo Básico
- * **No. de Alumnos:** 320 alumnos (mixtos).
- * **No. de Docentes:** 6.
- * **Dirección a cargo de:** P.E.M. Edwin de León Laparra.
- * **Antecedentes de la Institución:** Formador del nivel básico.
- * **Tipo de institución:** El Instituto Mixto de educación Básica por cooperativa, es de carácter público, que genera oportunidades de estudios a todas las personas que deseen la superación personal.

2. Visión

Ser una institución educativa líder e innovadora en el campo de la formación integral con equidad de géneros de los niños, niñas, y jóvenes, utilizando su idioma materno y su cultura para impartir una metodología activa, que pretende formar ciudadanos con liderazgo positivo, capaces de reflexionar, dialogar, participar, con criterio propio, para poder des empujarse eficazmente y responder a las necesidades problemas e intereses de su comunidad y de la sociedad en que están inmersos y que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros.

3. Misión

Somos una institución educativa, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista – pedagógica que se orienta a la formación científica, tecnológica y humanística. Capases de participar, en un régimen democrático, que amen su nación que tengan valores morales, que respeten a los demás con quienes comparten dentro y fuera de su comunidad, sin importar su cultura, religión, color a la que pertenezcan respetar a los países del mundo para que todos. Vivamos en paz, libertad y justicia.

4. Políticas Institucionales

Políticas generales

1. Implementar un modelo de gestión educativa transparente que responda las necesidades de la comunidad educativa
2. Resolver problemas de una manera democrática a través de equidad educativa y permanente escolar.
3. Fortalecer la educación bilingüe intercultural.
4. Priorizar una educación de calidad.
5. Ampliar la cobertura educativa incorporando a jóvenes y señoritas de escasos recursos y problemas especiales.

Políticas Transversales

1. Crecimiento de la institución educativa.
2. Descentralización educativa.
3. Incremento de la Inversión Educativa.

Política de cobertura.

Se cubrirá en total cobertura de acuerdo a La Constitución de la República de Guatemala y la Ley de Educación Nacional, se establece que todo ser humano, tiene derecho a una calidad de vida en etapas: educación inicial, educación preprimaria, educación primaria y educación media. Y la educación que brinda el gobierno es totalmente gratuita oficial.

Política de equidad

Se valora altamente la contribución del estudio en cuanto al énfasis que hace sobre insumos relacionados al compromiso que debe asumir la sociedad guatemalteca para demandar una mayor asignación de recursos hacia la educación de los niños y niñas guatemaltecos, la distribución equitativa del mismo, priorizando el gasto público educativo hacia las niñas y niños del área rural, especialmente facilitando el acceso de los indígenas a los servicios educativos.

Política de Educación Bilingüe

Nos proponemos fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural, a través del incremento de su presupuesto y la discusión con los representantes de las organizaciones indígenas del modelo en el país, respetando su cosmovisión, sus textos, materiales y recursos de enseñanzas, incrementando el número de contratación de maestros y maestras bilingües en todos los niveles y modalidades de educación, mejorando las condiciones laborales establecidas en la ley de generalización de la educación bilingüe intercultural.

Política de modelo de gestión

El objetivo fundamental del sistema educativo guatemalteco consiste en que los jóvenes tengan un aprendizaje significativo y sean capaces de construir una sociedad próspera y solidaria, en un mundo altamente competitivo.

Aumento de la inversión educativa

Política de inversión:

Se promoverá el aumento en la inversión en educación, ampliando progresivamente el presupuesto que nos permita alcanzar las metas propuestas al final de nuestro período, para garantizar la calidad de la educación como uno de los derechos fundamentales de los ciudadanos y las ciudadanas.

Descentralización educativa

Política de descentralización educativa:

Se pretende privilegiar al ámbito municipal, para que sean los gobiernos locales los rectores orientadores del desarrollo del municipio, así como el sustento de los cuatro pilares en los que debe fundamentarse la implementación de la estrategia nacional: a) el respeto y la observancia de la autonomía municipal, b) el fortalecimiento institucional de las municipalidades, c) la desconcentración y descentralización como instrumentos de desarrollo; y, d) la democracia y participación ciudadana.

Política de fortalecimiento institucional

Fortaleceremos la institucionalidad del sistema educativo escolar. Como parte de esta política promoveremos la instalación íntegra y funcionamiento Consejo Nacional de Educación, con la participación de los distintos sectores de la sociedad, así como el fortalecimiento de los concejos municipales de educación

5. Objetivos

- Atender la demanda del ciclo básico del nivel básico de educación, en el área rural.
- Proporcionar el servicio educativo en el ciclo básico del nivel medio de educación.
- Mejorar la calidad de vida de la población estudiantil en beneficio de su entorno familiar y comunal.
- Contextualizar el proceso de enseñanza –aprendizaje a las necesidades de los educandos, con la aplicación de principios tecnológicos.

6. Metas

- Guiar, orientar, dirigir, y encausar por mejores senderos a los estudiantes.
- Preparar a los estudiantes con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia sobre los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria, para toda la humanidad.
- Calidad educativa.

7. Estructura Organizacional

Organigrama del Instituto Basico por Cooperativa



Fuente: Director del establecimiento: PEM. Edwin de León Laparra

IMPORTANCIA SOBRE HABITOS Y EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA EN SU VIDA DIARIA,

Es de gran importancia que las nuevas generaciones, en nuestros tiempos, deban estar llenas de formación, priorizando en la Guía de aprendizaje sobre hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.

8. Perfiles de los integrantes de la comunidad educativa

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
Social (Relaciones con los demás, la participación la sobre hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria)	Sociables, comunicativos, honestos, humildes, participativos amigables, Identidad. respetuosos, constantes, responsables,	Puntuales Ordenados responsables integrador, motivador, trabajador, organizado, democrático, proactivo, solidario, mediadores, facilitadores,	Amigable Justa Participativa. Responsable, disciplinada, educada, respetuosa, sociable, integra, gestora, sociable, solidaria.	Iniciativa y colaboradores Participativos, solidarios, organizadores, responsables, atentos, constantes, humildes.
Personal-afectiva (Rasgos relacionados con el aspecto emocional; autoestima, seguridad, valores, etc.)	Activos, atentos, capaces, humildes, respetuosos, confiables, Solidarios, responsables, humanistas, conscientes, sensibles, honestos.	Comprensivos, puntuales, democráticos, tolerantes, justos, equitativos, inteligencia emocional, despertar confianza, humanista	Democrática, comprensiva, tolerante, confiable, gentil, cortés, coordinadora, controladora. seguro de sí misma, sincera, versátil, humanista,	Amable. altruistas, confiables comprensivos, democráticos, futuristas, promotores tolerantes,,
Intelectual (Conocimientos y capacidades mentales; resolución de problemas, pensamiento crítico y reflexivo)	Inteligentes, investigadores, líderes, humanistas, sintéticos, eficientes, estudiosos, autodidactas, reflexivos, críticos, analítico-sintético. Creativos.	Actualizado, inteligente, eficiente, idealista, renovado, futurista, innovador, ordenado. Creativo	Eficiente, actualizada, disciplinada, ordenada, preparación académica adecuada, investigador, iniciativa, capacitada. Creativa	Idealistas, participativos, perseverantes, ordenados, preparación académica, solucionadores de conflictos, justos.
Psicomotora (Habilidades y destrezas motoras).	Activos, participativos, disponibles, trabajadores, creativos, investigadores	Activo, perseverante, original, creativo, participativo, ambientación en clase.	Activa, flexible, dominio de su puesto, gestora, hábil, creativa, constante.	Activos, flexibles, participativos, constructores, creativos, colaboradores, generadores.

9. Recursos

Humanos:

- ❖ Supervisor Educativo Sector 1219.3
- ❖ Director del Establecimiento educativo
- ❖ Personal Docente
- ❖ Alumnos

Materiales y Equipo

- ❖ Aulas
- ❖ Sillas
- ❖ Computadoras
- ❖ Cátedras
- ❖ Pupitres
- ❖ Bibliografía de la Institución.

Financieros:

- ❖ Por Cooperativa: Padres de familia, Municipalidad y Ministerio de Educación.
- ❖ Esta institución cuenta con docentes contratados internamente.

10. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

10.1. Guía de los VIII Sectores

10.2. Técnicas de observación

- Técnica de análisis documental
- Técnica del FODA
- Técnica de entrevista.

10.2.1. Instrumentos

- Observación
- Cuestionario
- Fichas

11. FODA del Instituto Básico por Cooperativa, Nuevo San Carlos.

Ámbito	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
Pedagógico	<p>El personal es responsable</p> <p>Se cuenta con el personal docente necesario para atender todos los grados y secciones</p> <p>Los alumnos respetan a los docentes.</p>	<p>Apoyo del Supervisor Educativo</p> <p>Durante los últimos años ha recibido apoyo de Epesistas de la Universidad.</p>	<p>Carece de documentos con el tema “hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva”,</p> <p>No existen suficientes libros para consultas de los alumnos.</p>	<p>Falta de conocimiento sobre hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria,</p> <p>Desinterés de parte de los alumnos.</p> <p>Presencia de grupos antisociales en la comunidad.</p>
Institucional	<p>Liderazgo trabajo en equipo</p> <p>Ubicación del instituto es accesible.</p>	<p>Existe apoyo de los padres de familia en mano de obra en proyectos gestionados.</p> <p>Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo</p>	<p>No cuenta con un edificio propio.</p> <p>No cuenta con una dirección apropiada para trámites administrativos</p> <p>Aulas muy pequeñas</p>	<p>Desinterés de algunos padres de familia en la educación de sus hijos.</p> <p>Falta de recursos económicos de los padres y madres de familia.</p>
Con relación a la proyección de la Comunidad Educativa.	<p>Contar con el proyecto Educativo Institucional y la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa y la Coordinación</p>	<p>Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo</p> <p>Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo educativo.</p>	<p>Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil</p>	<p>Desinterés en el desarrollo de los líderes de la comunidad.</p>

11. Análisis de FODA

12. Lista y análisis de problemas

No	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Falta de documentos que contengan orientación sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria	Falta de apoyo e interés de los Padres de familia para realizar deportes.	Elaborar una guía de aprendizaje que aborde temas de hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.
02	Carece de material bibliográfico que aborde temas sobre hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.	Carencia de recurso económico para la elaboración.	Capacitación por parte de un profesional versado en la materia
03	Carencia de recursos materiales propiamente deportivos	Falta de apoyo de padres de familia para gestionar implementos deportivos.	Gestión de actividades para la obtención de recursos económicos.
04	Deficiencia de orientar a la población estudiantil sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria	Pocas actividades con alumnos y docentes para la enseñanza de diferentes deportes.	Organizar actividades para la enseñanza de sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria.
05	Carece de implementos deportivos	Poco ingreso económico	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de pelotas, uniformes y otros.

13. Análisis de viabilidad y factibilidad

PROBLEMAS	Falta de documentos que contengan orientación sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria.		Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria		Carencia de recursos materiales propiamente deportivos.		Deficiencia de orientar a la población estudiantil para la enseñanza sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria		Carece del mobiliario adecuado.	
No. INDICADORES	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X		X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X			X	X			X	X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	

7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		X		X		X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONGS para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
TOTAL	10	0	9	1	8	2	5	5	7	3
PRIORIDAD	1		2		3		5		4	

14. Priorización Del Problema:

El problema seleccionado es, “Falta de documentos que contengan orientación co el tema“ Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria” el cual aparece como número uno en la lista de análisis, debido que la falta de documentos didácticos y elementos deportivos reduce el aprendizaje pedagógico no favorece en nada a la educación, pues para educar se necesitan herramientas básicas que se relacionen con los hábitos y efectos positivos de la actividad física en la vida diaria que se necesita ser educado y orientado.

15. Análisis de viabilidad y factibilidad

Opción 1. Elaborar una Guía de aprendizaje sobre Los Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria,” en el área de Educación Física del Instituto básico.

Opción 2. Elaborar talleres para docentes y estudiantes.

No.	Indicadores	Opción 1		Opción 2	
		SI	NO	SI	NO
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X		X	
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X			X
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
Administrativo					
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X		X	
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X		X	
12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	
Mercadeo					
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	
16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X
Político					
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
21.	¿Considera efectivo el apoyo del Alcalde Municipal?	X		X	
Cultural					
22.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
23.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
Social					
24.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
25.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
26.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
Total		26	0	15	11

16. Problema seleccionado

Al terminar el diagnóstico institucional se listaron y jerarquizaron los problemas y necesidades, priorizando el de Proceso de Enseñanza en el curso de Educación Física y que se imparte en área común del nivel básico.

17. Solución propuesta como viable y factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es elaborar una Guía de aprendizaje sobre Los Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria, aplicada al nivel básico para integrarlo al Área de Educación Física para la preparación responsable de los estudiantes con sus diferentes especialidades del Municipio de San Pablo, San Marcos.

Problema seleccionado	Solución
Falta de documentos que contengan orientación sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria.	Elaborar una Guía de Aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria, dirigida a los estudiantes de nivel Básico del Instituto Básico por Cooperativa del municipio de San Pablo, departamento de San Marcos.

CAPITULO II

PERFIL DEL PROYECTO

1. Aspectos generales

1.1. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria, aplicada a nivel básico , Área de Educación Física en Instituto Básico por Cooperativa del Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.

1.2. Tipo de proyecto

Proyecto Educativo

1.3. Problema

Carencia de documentación que contengan orientación y Guías de aprendizaje para el proceso de enseñanza aprendizaje que guíen sobre los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria en el área de Educación Física del Instituto de educación Básico por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.

1.4. Localización

El Instituto de Educación Básica por Cooperativa, que pertenece, al Caserío Nuevo San Carlos, Municipio de San Pablo, departamento de San Marcos.

1.5. Unidad ejecutora

- Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, Extensión Catarina, San Marcos.

2. Descripción el proyecto

El proyecto consiste en diseñar una Guía de aprendizaje sobre Hábito y efecto positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria, el objetivo primordial de este proyecto es concientizar sobre la actividad física deportiva, por lo que va dirigido a jóvenes del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío Nuevo San Carlos del municipio de San Pablo, San Marcos.

Con su realización se procederá a socializarlo y a darle sostenibilidad pues al practicar deporte no solo contribuimos a preservar una buena salud mental si no que también los alejaremos de malos hábitos y el impacto comunitario que tendrá.

Tal proyecto consta de un proceso de ejecución el cual cumple con las normativas establecidas por la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

3. Justificación

Ante la necesidad de crear conciencia en los estudiantes, docentes y padres de familia de la importancia sobre Los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, se realiza un proyecto que pretende llenar las expectativas educativas, así como, también brindar nuevos conocimientos.

Es importante que a partir de la Educación física el adolescente conozca los valores que engloba el deporte, establezca unos hábitos de vida saludables y adquiera otros conocimientos relacionados con las distintas áreas de la educación.

Así pues, el ejercicio físico, sobretodo el aeróbico, atenúa las repuestas fisiológicas al estrés y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y la ansiedad. Posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad.

la educación física cede al estudiante unos conocimientos y otorga algunos beneficios que deben de ser de gran importancia en etapas posteriores del proceso enseñanza-aprendizaje y en su vida cotidiana a lo largo de su vida.

Es por ello que al darle prioridad a este proyecto; se incentiva a los educandos del Instituto Nacional de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos del municipio de San Pablo.

Con la redacción de la guía se pretende educar a presentes y futuros estudiantes de nivel básico sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.

4. Objetivos del proyecto

General

Contribuir con el sistema educativo de manera normativa sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria por medio de la formación de adolescentes estudiantes del Nivel Básico preparándolos para su etapa de jóvenes y adultos.

Específicos

- Diseñar una Guía de aprendizaje en el curso de Educación Física.
- Socializar la Guía en la Institución Educativa, Supervisión Educativa, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- Capacitar al Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la Guía sobre los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, en el curso de Educación Física.

5. Metas

- Elaborar una Guía en el periodo de tres semanas para dar a conocer las formas y medios existentes para mejorar Los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria a los estudiantes del Instituto de Educación Básica del caserío Nuevo San Carlos, San Pablo.
- Presentar la Guía al Señor Supervisor Educativo, personal docente, y a personas que tienen un liderazgo para su información y conocimiento previo.
- Realizar el proceso de capacitación al docente del curso de Educación Física, a estudiantes de básico en el área de Educación Física para que ejecuten el uso adecuado de la Guía de aprendizaje.

6. Beneficiarios

Directos

- Estudiantes del Nivel Básico
- Director del Instituto de Educación Básica por Cooperativa.
- Docente del Instituto de Educación Básica.
- Padres de Familia.

Indirectos

- A las diferentes personas que habitan en la comunidad.
- A alumnos de los diferentes establecimientos educativos cercanos.

7. Fuentes de financiamiento

El financiamiento del proyecto es Auto gestión

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1.	Copias de libros	400	Unidades	0.25	Q.100.00
2.	Teclado de Texto	150	Unidades	Q. 4.00	Q.600.00
3.	Impresión y empastado de la guía	3	Unidades	Q. 75.00	Q.225.00
4.	Copias de guía	3	Unidades	Q.75.00	Q. 225.00
5.	Copias de Encuesta	50	Unidades	0.25	Q. 12.50
6.	Tinta para computadora	2	Unidades	Q.260.00	Q. 520.00
7.	Lapiceros	36	Unidades	Q.5.00	Q. 180.00
8.	Marcadores	6	Unidades	Q.8.00	Q. 48.00
9.	Alquiler de cañonera	1	Unidades	Q.300.00	Q. 300.00
10.	Grabación de Disco	4	Unidades	Q.10.00	Q. 40.00
11.	Pelotas de básquet bol	10	Unidades	Q.40.00	Q. 400.00
12.	Pelotas de futbol	10	Unidades	Q.40.00	Q. 400.00
13.	Conos	10	Unidades	Q.15.00	Q. 150.00
14.	Pintura para la cancha	3	Unidades	Q.90.00	Q. 270.00
15.	Refacciones	320	Unidades	Q.10.00	Q. 3200.00
16.	Gastos de pasajes	10	Unidades	Q.20.00	Q. 200.00
17.	Pago de sonido	2	Unidades	Q.500.00	Q. 1000.00
Total					Q.7,870.50

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

ACTIVIDADES	Responsable	AÑO 2016																											
		MARZO / ABRIL				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentar solicitud para autorización y ejecución del EPS.	Epesista	■																										100	
Elaborar instrumentos para la recopilación de datos	Epesista		■																									100	
Investigar y recabar Datos bibliográficos de los sectores	Asesor			■	■																							100	
Entrevistar al recurso humano interno y externo de la institución.	Epesista			■	■																							100	
Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución	Alcalde Municipal			■	■																							100	
Documentar lo observado	Supervisor			■	■																							100	
Reproducir el organigrama de la institución.	Epesista			■	■																							100	
Consultar manuales de funciones, reglamentos, y trabajo de cada área	Supervisor Educativo			■	■																							100	
Detectar las necesidades o	Docente Epesista					■	■																					100	

carencias de cada sector.																													
Analizar los problemas y priorizar la más urgente de solución	Epesista																												100
Reunir al personal administrativo de la institución y proponer alternativas	Epesista																												100
Entrevistar al jefe de la institución para dar a conocer el problema seleccionado	Epesista																												100
Elaboración del perfil del proyecto	Epesista																												100
Investigación de contenido temático para la Guía	Epesista																												100
Elaboración de la Guía de Aprendizaje	Epesista																												100
Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.	Epesista Epesista																												100
Elaboración del documento	Epesista																												100
Revisión del documento por parte del asesor del Proyecto	Epesista Epesista																												100
Evaluación y entrega de informe final																													100

9. Recursos

Humanos

- Supervisor Educativo.
- Director del Instituto Mixta de Educación Básica por Cooperativa San Pablo, San Marcos.
- Catedrático de Educación Física.
- Estudiantes del nivel Básico.
- Capacitadores.
- Epesista.

Físicos

- Instituto de Educación Básica, por Cooperativa, Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos. Oficinas administrativas.

Materiales

- Material didáctico
- Computadora
- Impresora
- Cámara fotográfica
- Guía de auto-aprendizaje
- Grabador, USB.

Financieros

El proyecto es por medio de Auto Gestión

CAPÍTULO III

Proceso de Ejecución del Proyecto

1. Aspectos generales

a) Actividades y resultados

No.	Actividades	Resultados
3.1.1.	Elaboración del plan de ejecución	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó en tiempo establecido y con certeza.
3.1.2.	Organización del cronograma de trabajo	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.1.3.	Solicitar a Autoridades Educativas para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado en el centro Educativo de Educación Básica	Se les presentó a las autoridades Educativas la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro Educativo del nivel Básico.
3.1.4.	Visita al Supervisor Educativo del municipio de San Pablo, San Marcos para recoger la solicitud de autorización.	Se visitó al Supervisor Educativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
3.1.5.	Solicitud dirigida al Director del Instituto Nacional de Educación Básica por Cooperativa San Pablo, San Marcos, para la autorización de socialización de la Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de actividad física deportiva en su vida diaria .	Se solicitó al Director del Instituto Educación Básica por Cooperativa del municipio de San Pablo, San Marcos.
3.1.6.	Visita al Director del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de San Pablo, San Marcos para recoger autorización para ejecutar el proyecto en el establecimiento.	La solicitud presentada al Director fue aprobada para ejecutar la socialización de la Guía de aprendizaje.
3.1.7.	Presentación de la guía por unidades a los docentes y estudiantes del Curso de Educación Física	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron complacidos del contenido del mismo.

3.1.8.	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes directos e indirectos y a todos los alumnos del nivel básico del Instituto de educación básica por cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.
3.1.9.	Investigación bibliográfica	Se investigaron varias fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
3.1.10.	Clasificación de información	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para argumentar la guía de aprendizaje.
3.1.11.	Redacción de la guía de Auto-aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria	La guía sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, se redactó para su reproducción.
3.1.12.	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del EPS.	El Licenciado Ángel Ivan Girón Montiel efectuó las correcciones necesarias en el documento.
3.1.13.	Aprobación de la Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, por el asesor del EPS.	El Licenciado Angel Iván Girón Montiel aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
3.1.14.	Entrega de la Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, al asesor.	Fue entregada la Guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, al asesor Licenciado Ángel Iván Giron Montiel
3.1.15.	Reproducción de sobre La Hábitos y efectos de la Actividad Física en su vida diaria	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
3.1.16.	Planificar el taller de capacitación para la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación de la socialización a ejecutar.
3.1.17.	Entrega de guías de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria. Al Director del Instituto de Educación Básica por Cooperativa del municipio de San Pablo, San Marcos.	Las Guías de aprendizaje de Hábitos y efectos positivos para la actividad física deportiva en su vida diaria, fueron entregadas al Director del Instituto de Educación Básica por Cooperativa en el área de Educación Física del municipio de San Pablo, San Marcos.

b) Productos y Logros:

Productos	Logros
Se redactó la Guía de aprendizaje de Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en la vida diaria	Una completa aceptación por parte de alumnos, docentes y padres de familia del Instituto de Educación Básica por Cooperativa en el área de Educación Física. Caserío Nuevo San Carlos del municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.
Se realizó la presentación de la guía de aprendizaje sobre Los Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, por unidades a los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de aprendizaje sobre Los Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, quienes manifestaron su participación en la ejecución.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto de Educación Básica en el área de Educación Física, con lineamientos sobre Los hábitos y efectos positivo de la actividad física deportiva en su vida diaria.	Afluencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Realizaron las actividades en forma individual.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de aprendizaje.	Docentes y estudiantes mostrando interés en el conocimiento de la Guía de aprendizaje de Habito y efectos positivos de la actividad física en su vida diaria.

c) Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

o.	ACTIVIDADES	MES Y SEMANA AÑO 2,016																											
		MARZO / ABRIL				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación bibliográfica	■	■	■																									
2	Recopilación e información sobre Los Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.				■	■	■	■																					
3	Ordenar la información recabada								■																				
4	Seleccionar información									■																			
xz5	Redacción los temas y subtemas										■	■	■	■															
6	Dosificación de temas por capítulo													■															
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.														■	■	■	■											
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre Los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria.																		■	■									
9	Planificar una capacitación de la guía de Aprendizaje.																				■								
10	Selección de la Institución para la realización de la capacitación.																					■							
11	Elaboración de material didáctico para el desarrollo de la capacitación.																						■						
12	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.																							■					
13	Elaboración del documento																								■				
14	Revisión del documento por parte del asesor del Proyecto																									■			
15	Socialización del proyecto con alumnos y docentes																										■		
16	Evaluación y entrega de informe final																											■	

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervizado**



Guía de aprendizaje sobre Los hábitos y efectos positivos de la actividad física deportiva en su vida diaria, aplicada al nivel básico de Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Sector 1219.3 de Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.

**EPESISTA
Graciela Esmeralda Maldonado de León**

**ASESOR
Lic. Ángel Iván Girón Montiel**

Catarina, San Marcos, noviembre de 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Hábitos de la actividad física	28
Definición	28
Ejercicio y aptitud física	29
Intensidad	29
Duración	30
Frecuencia	30
Efectos fisiológicos del ejercicio agudo y crónico	30
Mejoramiento del balance entre la demanda y el aporte de oxígeno cardíaco	30
¿Qué es el ejercicio?	31
¿Qué es el sedentarismo?	31
¿Qué es un estilo de vida activo?	31
Efectos de la actividad física	40
¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el desarrollo de niños y adolescentes? .	40
Los 10 efectos positivos de la actividad física	40
A CADA EJERCICIO, SU BENEFICIO	41
¿Qué tener en cuenta?.....	42
El sedentarismo causa:	43
¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?	43
¿Cómo impacta el ejercicio en la salud física?	43
¿Cuánto tiempo de ejercicio es recomendable para mantener una buena salud?	44
Beneficios de la educación física a nivel físico:	44
Beneficios de la educación física a nivel social:	45
Beneficios de la educación física a nivel psicológico:.....	47
Beneficios de la educación física a nivel académico:	48
Beneficios de la actividad física	49
Actividad física	52
¿Qué es un estilo de vida activo?	52
Actividades recomendadas de acuerdo a tu edad	53
Actividad física de 5 a 18 años.....	53
Actividad física de 18 a 64 años.....	53
Actividad física de 65 años en adelante.....	53
Los más efectivos deportes queman grasas.....	53
¿Cuántas calorías puedo quemar?	54
¿Cómo empiezo a hacer un deporte aeróbico?	54
¿Quemar calorías o quemar grasas?.....	54
Plan de entrenamiento	54
Beneficios físicos.....	56

Beneficios Psíquicos	56
Beneficios sociales	57
Efectos positivos generales.....	57
2. Efectos orgánicos que genera la preparación a la práctica	58
2.1. A nivel cardiovascular.....	58
2.2. A nivel respiratorio.....	59
2.3. A nivel metabólico	60
2.4. A nivel articular	60
2.5. A nivel muscular	61
3. Secuenciación de tareas que hay que realizar si hacemos ejercicio	62
3.1. Aeróbico.....	62
3.2. Anaeróbico	62
4. Direccionalidad de las tareas	62
5. Efectos psicológicos del ejercicio físico	63
Consideraciones.....	63
6. Efectos biológicos del ejercicio físico	63
Conclusiones	65

Unidad

hábitos de la actividad física



Hábitos de la actividad física

Definición

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción ente ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Es necesario definir varios términos claves, esenciales al propósito de este artículo. Nosotros adoptamos las definiciones para actividad física, ejercicio, y aptitud física:



1. Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético.

2. Ejercicio: movimiento corporal planeado, estructurado, y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

3. Aptitud física: una serie de atributos que las personas tienen o adquieren, que se relacionan con la capacidad para realizar una actividad física.

El componente de la aptitud física, que ha sido más frecuentemente estudiado en su asociación con la salud, es la potencia aeróbica o, como es medido en el laboratorio de fisiología, el máximo consumo de oxígeno. Este atributo, también es llamado capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, o de resistencia. A menos que se especifique lo contrario, nosotros usaremos el término aptitud física para referirnos a la potencia aeróbica. El otro término principal que necesita ser definido es salud. En

este artículo, nosotros tomamos un amplio espectro de salud, no sólo el que excluye a la enfermedad, sino también al que incluye a la capacidad de desarrollar actividades de la vida diaria. Los puntos límites de la enfermedad son frecuentemente utilizados en estudios de actividad física. Sin embargo, para nuestros propósitos, la definición de salud va más allá de la exclusión de la enfermedad clínica, para enfatizar sobre la capacidad funcional o el estado funcional de la salud. Esta última característica incluye el hecho de evitar la incapacidad funcional, pero también se extiende a mayores niveles de capacidad funcional. Uno de los efectos mejor documentados de la actividad física regular es el mayor nivel de aptitud física. Esto permite un mayor grado de capacidad funcional para participar en un amplio rango de actividades diarias, sin dificultad y disfrutando de las mismas. La persona activa es difícil que se fatigue con las actividades rutinarias de la vida diaria y tiene una mayor capacidad para desenvolverse ante una emergencia, o para participar de actividades recreacionales intensas.

Ejercicio y aptitud física

Los individuos entrenados tienen mayores niveles de aptitud física, y la relación entre la actividad y la aptitud, probablemente es conocida desde la antigüedad. Los atletas y los soldados desde siempre han sido entrenados para mejorar su capacidad de performance. Los estudios cuidadosamente realizados para cuantificar el entrenamiento requerido para producir una mejoría en la aptitud son recientes; en 1957, Karvonen y cols. Publicó uno de los primeros estudios. Docenas de estudios durante los últimos 35 años, han focalizado la atención en tres principios para la prescripción de ejercicios: intensidad, frecuencia, y duración.

Intensidad

Durante las últimas décadas, la opinión general es que hay una intensidad mínima de ejercicio requerida para estimular una mejoría en la capacidad física. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (CAMD) fue la primera organización científica en publicar informes oficiales sobre la prescripción de ejercicios. Su guía de 1975 propone el 70% del máximo consumo de oxígeno como la mínima intensidad de ejercicio recomendada para mejorar la aptitud física. Estudios subsiguientes disminuyeron las recomendaciones para el umbral de intensidad, y la tercera edición del libro del CAMD en 1986 recomienda una intensidad mínima del 50%. La cuarta edición de 1991, recomienda ejercicio moderado, definido como el ejercicio entre el 40-60% de la capacidad máxima, por ser apropiado para muchas personas. Una declaración del CAMD de 1990 sostiene que “las personas con un bajo nivel de capacidad pueden lograr un efecto significativo de entrenamiento con...40-50%” de la capacidad. Una hipótesis alternativa del nivel de umbral de intensidad es que la respuesta al entrenamiento depende principalmente, sino exclusivamente, del gasto energético total del ejercicio y no de la intensidad. Esta distinción es importante y necesita una aclaración adicional. Si existe un umbral de intensidad mínima, este probablemente varía de acuerdo al nivel inicial de capacidad de la persona, de la duración de sesión del ejercicio, de la longitud del período de entrenamiento, y quizás de otras características individuales.

Duración

El CAMD recomienda 20-60 minutos de actividad aeróbica continua para cada sesión de entrenamiento. Existe una interrelación entre la intensidad y la duración en su impacto sobre el cambio en la aptitud. La actividad de baja intensidad debe ser realizada durante un período más largo que la de alta intensidad, para tener el mismo efecto sobre el aumento de la potencia aeróbica. Nuevamente, el gasto energético total de la sesión de ejercicio es, probablemente, el factor crítico determinante del cambio en la capacidad.

Los investigadores han desafiado la creencia que la actividad aeróbica continua es necesaria para lograr un efecto en el entrenamiento. Un estudio reciente se refiere a este tema comparando dos regímenes diferentes de entrenamiento. Un grupo entrenaba cinco días por semana con una sesión diaria de 30 minutos. El segundo grupo también entrenaba cinco días por semana, pero en tres sesiones diarias de 10 minutos. Luego de ocho semanas de entrenamiento los aumentos en la capacidad física fueron similares, sugiriendo de esta manera, que la acumulación de actividad en el transcurso del día puede producir un efecto de entrenamiento deseable.

Frecuencia

El CAMD recomienda entrenar de 3 a 5 días por semana. La mayoría de los estudios muestran poco cambio en la capacidad física si se entrena menos de 3 veces semanales, a menos que el ejercicio sea bastante intenso. Y entrenar más de 5 veces no produce un mayor mejoramiento de la capacidad que entrenando 5 días por semana.

Efectos fisiológicos del ejercicio agudo y crónico

Los potenciales efectos beneficiosos del ejercicio agudo y crónico sobre la aptitud física han sido intensamente investigados durante los últimos años. Los estudios existentes clínicos y en laboratorio, han documentado una amplia gama de beneficios, incluyendo adaptaciones metabólicas, hormonales, y cardiovasculares que son evidentes tanto en reposo, como durante y luego de esfuerzos máximos y submáximos. El ejercicio agudo y crónico también reduce la ansiedad y la depresión y tiene un impacto positivo sobre otras características psicológicas, tanto en personas normales como en aquellas con patologías clínicas. En esta sección, nosotros solamente puntualizamos los beneficios fisiológicos claves que, en teoría, contribuyen a reducir el riesgo de mortalidad, especialmente por enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Mejoramiento del balance entre la demanda y el aporte de oxígeno cardíaco

El requerimiento del oxígeno cardíaco durante el ejercicio está determinado por una variedad de factores, de los cuales el más importante está reflejado por el producto frecuencia-presión (esto es, el producto entre la frecuencia cardíaca y la presión

sanguínea sistólica). Debido a que este producto aumente en forma lineal durante un ejercicio progresivo, también lo hace la demanda de oxígeno. Luego del entrenamiento, el producto provocado por una determinada intensidad submáxima, en general es sustancialmente disminuido. Esto permite que una actividad física específica sea realizada con una menor demanda de oxígeno, y por lo tanto, con un menor riesgo de isquemia.

Actualmente, no existe una evidencia directa que el ejercicio provoque la formación de colaterales coronarias, y probablemente este tema no se resolverá hasta que se desarrollen técnicas más sofisticadas para la evaluación de la colateralización coronaria y sean utilizadas en estudios clínicos para el entrenamiento. Sin embargo, hoy en día hay evidencia de que el entrenamiento puede, de hecho, mejorar el aporte y/o utilización de oxígeno.

¿Qué es el ejercicio?

El ejercicio lo componen todas las actividades planeadas y estructuradas en función del tiempo libre y que generalmente tiene como propósito mejorar y mantener la condición física.

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo se define como un estado en el que movimiento corporal y el gasto energético son mínimos. El sedentarismo representa más que ausencia de actividad, es también la participación en conductas pasivas como ver televisión, leer, el trabajo de oficina, conversar, conducir, meditar o comer.

¿Qué es un estilo de vida activo?

Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas: acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado (menos horas frente a las pantallas), incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal (uso de las escaleras) y destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio (una caminata).

- **Antes del ejercicio...**

- El correcto punto de partida para realizar cualquier ejercicio físico es una revisión médica. Sirve para detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.

- No debe coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Deben pasar dos horas como mínimo entre la comida y práctica deportiva.
- Realizar un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione el organismo.
- **Durante el ejercicio...**
 - Utilizar material apropiado a la actividad que se esté realizando. Debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable.
 - Practicar ejercicio con la intensidad adecuada al nivel de condición física.
 - Beber líquido durante el esfuerzo, fundamentalmente, si se trata de un ejercicio de larga duración.
- **Después del ejercicio...**
 - Unos minutos de actividad física muy suave (paseo, carrera muy tranquila, unos ligeros estiramientos) acelerarán la recuperación post esfuerzo.
 - Tomar una ducha después de la actividad física. Ello mejora la recuperación, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal.
 - Una vez acabado el ejercicio, llevar a cabo una correcta hidratación (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en la recuperación del organismo.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



"Yo creo que habría que inventar un juego en el que nadie ganara."

- **Jorge Luis Borges, escritor argentino.**

“Vístete para hacer deporte”

Organización: Gran grupo **Espacio:** Cubierto o al aire libre

Material: cartulinas y rotuladores

- **Descripción:** separamos a los alumnos en dos grupos, y unos cogerán las cartulinas que hemos colocado en una mitad del campo. El profesor dirigirá a cada grupo a uno u otro lado.

- **Objetivo principal:** conocer los tipos de ropa apropiados.

- **Aspectos a considerar en la tarea:** si los alumnos realizan esta actividad satisfactoriamente, sabrán cual es el atuendo deportivo apropiado para la práctica óptima de diferentes deportes, y por supuesto conocerán la importancia que tiene el ponerse pants para las clases de Ed. Física.

- **Construcción de material:** el profesor elaborara las cartulinas necesarias para realizar la actividad.

- **Actividad a realizar por los alumnos:** cuando los alumnos han cogido en un lado una cartulina verán el nombre de un deporte, y los alumnos que hayan cogido una cartulina de otro lado verán la ropa apropiada para practicar cada deporte. Por ejemplo, un alumno que encuentre la palabra fútbol buscará al compañero que tenga la cartulina con la ropa apropiada para jugar al fútbol, lo mismo con los otros deportes (baloncesto, béisbol, balonmano). Habrá un tiempo establecido por el profesor, al terminar ese tiempo deberán estar juntas ambas cartulinas con los alumnos.

LANZAR OBJETOS IMAGINARIO

Organización: Gran grupo **Espacio:** Cubierto o al aire libre

Material: Lugar espacioso.

- **Descripción** en rueda, pasar objeto imaginario unos a otros haciendo el gesto correspondiente y sonidos si se quiere al sujetarlo y lanzarlo, según el objeto que se trate. Ej.: microondas / nevera / piano / avión de papel / pelotita / pluma / patata caliente / cubito de hielo / algo pegajoso

- **Objetivo principal:** Despertar la imaginación.

- **Aspectos a considerar en la tarea:** si los alumnos realizan esta actividad satisfactoriamente, tendrán un ambiente agradable y dinámico durante el juego con la ayuda de la imaginación que cada estudiante tenga.

- **Construcción de material:** espacio libre.

- **Actividad a realizar por los alumnos:** Únicamente el docente tendrá que ser dinámico y actuar según sea el objeto que le corresponda.

CAMBIO DE POSICIÓN DEL CUERPO

Organización: Gran grupo **Espacio:** Cubierto o al aire libre

Material: Lugar espacioso.

- **Descripción:** en rueda, cambiar la posición del cuerpo cada vez que el facilitador golpee dos palos entre sí. o aplauda. Hasta que no suene un nuevo toque, las personas deben mantener la posición "congelada".

El ritmo puede ser más lento / más rápido / alternando / pausas.

- **Objetivo principal:** Agilidad de movimiento.

- **Aspectos a considerar en la tarea:** Mejorar las habilidades del estudiante

- **Construcción de material:** espacio libre.

- **Actividad a realizar por los alumnos:** Únicamente el docente tendrá que ser dinámico y ágil en sus movimientos para que los estudiantes capten el objetivo de la dinámica.

CONTAGIAR:

Organización: Pareja o grupo **Espacio:** Cubierto o al aire libre

Material: Lugar espacioso.

- **Descripción:** por parejas o grupos, una persona hace algo y las demás se contagian haciendo lo mismo. La idea es diferente a imitar donde las personas hacen lo mismo que otra, en este caso se trata de dejarse contagiar.

- **Objetivo principal:** Imitar las diferentes actitudes que el estudiante tenga, sin burlarse respetando su cultura.

- **Aspectos a considerar en la tarea:** Mejora de las habilidades básicas y coordinación dinámica general a través del juego organizado, Formas y posibilidades de movimiento. Control y dominio del movimiento.

- **Construcción de material:** espacio libre.

- **Actividad a realizar por los alumnos:** Únicamente el docente tendrá que ser dinámico y ágil en sus movimientos para que los estudiantes capten el objetivo de la dinámica en imitar al compañero o compañera.

INTERCAMBIO DE GLOBOS:

Organización: Pareja **Espacio:** Cubierto o al aire libre

Material: Lugar espacioso.

- **Descripción:** por parejas, hinchar un globo **sin echar el máximo de aire**, asegurándose que no quede tenso sino al contrario que quede un tanto deshinchado para evitar que explote. Aguantar el globo entre las dos personas con alguna parte del cuerpo de cada una, sin utilizar las manos. Al dar la señal, indicar que se intercambien los globos con otra pareja sin cogerlos con las manos, evitando que caigan al suelo.

- **Objetivo principal:** Practica de solidaridad y respeto con los compañeros y compañeras.

- **Aspectos a considerar en la tarea:** Mejora de las habilidades básicas y coordinación dinámica general a través del juego organizado, Formas y posibilidades de movimiento no olvidando la solidaridad que deben tener.

- **Construcción de material:** un globo por pareja

- **Actividad a realizar por los alumnos:** Cuando los estudiantes hayan pasado el globo a otra pareja han demostrado que es posible y mejor el trabajo en equipo.

II Unidad

Efectos de la actividad física



“Mientras que muchos educadores-as físicos dicen enseñar condición física para la salud, la forma en que diseñan, enseñan y evalúan su programa, tiene que ver más con una condición física orientada al éxito en el resultado de los deportes competitivos que con una condición física para una vida saludable y sana”.

“Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados”. Devís Devís, José. Peiró Velert, Carmen. (Ed. Inde. Barcelona, 1997). Pag. 32.

Efectos de la actividad física

¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el desarrollo de niños y adolescentes?

El ejercicio influye positivamente en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes ya que ayuda a contrarrestar la tensión emocional y muscular cotidiana, lo cual permite desarrollar la creatividad y tener un mejor manejo de los problemas; coadyuva a moldear una adecuada autoestima y en sus vertientes recreativa y deportiva juega un rol socializador

Los 10 efectos positivos de la actividad física

El ejercicio físico es el mejor aliado para mantener la salud física y mental: cualquier actividad que hagamos constituye un recurso terapéutico frente a muchas enfermedades, y nos ayuda a mantenernos sanos y en forma. Hay propuestas para todos los gustos, edades y necesidades. En esta nota, le contamos por qué estar en movimiento puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida tanto a nivel físico como mental.

1. **Evita el aumento de peso:** La actividad física previene la obesidad, y mantiene el cuerpo en forma. Es la clave para tener un peso saludable.
2. **Previene enfermedades cardíacas:** Quienes realizan actividad física tienen menos posibilidades de padecer enfermedades del corazón.
3. **Evita o retrasa la aparición de hipertensión arterial,** y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
4. **Diabetes: evita su desarrollo,** y ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en sangre.
5. **Fortalece músculos y huesos:** La actividad física fortalece los músculos, tendones y ligamentos. Además, nos permite tener huesos más fuertes (por

lo que disminuye el riesgo de sufrir fracturas), y retrasa la pérdida de masa ósea que trae como consecuencia la osteoporosis.

6. **Mejora el bienestar general y evita la ansiedad.** Es muy recomendada en casos de depresión. Además, el deporte practicado regularmente permite controlar el estrés debido a la descarga de energía que produce la actividad. También produce el aumento de secreción de endorfinas, que brindan sensaciones placenteras. Ayuda a liberar tensiones. Aumenta la autoestima, al sentirnos mejor y más seguros con nosotros mismos.

7. **Más energía para todo el organismo:** Al tener un buen estado físico y practicar deportes con regularidad, el cansancio diario es menor y se tiene más energía.

8. **La actividad física mejora la digestión** y regula el ritmo intestinal, lo que nos hace sentir más vitales.

9. **Aumenta la esperanza de vida:** La práctica regular de algún tipo de ejercicio alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida.

10. **Regula el sueño:** Al practicar deporte mejoramos la calidad del sueño y, por lo tanto, nuestra mente está más clara para poder desenvolvernos en las actividades del día a día.

A CADA EJERCICIO, SU BENEFICIO

- **Ejercicio aeróbico:** Tiene efectos sobre el sistema cardio-pulmonar-circulatorio, y sistema óseo-muscular-articular. Libera endorfinas, promueve el bienestar psicofísico. Contribuye a disminuir grasa corporal y mejorar el tono muscular. Favorece el funcionamiento del corazón y respiración. Ayuda a disminuir el colesterol.

- **Ejercicio de fuerza y resistencia muscular:** Mejora la musculatura esquelética, el fortalecimiento óseo, previene la osteoporosis, y las disfunciones en la columna vertebral (especialmente en la región lumbar).

- **Ejercicio de estiramiento y movilidad articular:** Mejora la postura, la movilidad, el equilibrio. Previene lesiones y disfunciones motrices. Mejora los reflejos que mantienen el cuerpo en equilibrio, los posturales y se evita la compresión de los huesos y desgaste de articulaciones. El cuerpo se mueve con más elasticidad permitiendo un nivel más amplio de estiramiento o elongación.
- **Ejercicio de relajación:** Promueve bienestar psicofísico y niveles saludables de estrés.
- **Ejercicio localizado:** Ideal para tonificar ciertos segmentos como los abdominales y glúteos.

¿Qué tener en cuenta?

- No es necesario hacer un ejercicio extenuante que demande un gran esfuerzo, o que haga concluir prematuramente la actividad.
- Empezar de a poco y continuar consistentemente, constituye la garantía para obtener beneficios en términos de salud y bienestar.
- Comenzar un programa regular requiere a veces ir abandonando hábitos sedentarios, sacarle tiempo de exposición a la televisión o el uso adictivo de la computadora. Con este nuevo hábito activo disfrutaremos de una mejor calidad de vida.



El sedentarismo causa:

- Enfermedades cardíacas coronarias.
- Enfermedades cerebro vasculares.
- Obesidad.
- Cáncer.
- Hipertensión.
- Intolerancia a la glucosa (inicio de diabetes en adultos).
- Niveles elevados de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos), bajo colesterol HDL.
- Híper-reacción al estrés.
- Enfermedades mentales.

Caminar 30 minutos diarios equivale a un gasto de unas 1000 calorías a la semana.

Lo recomendable es empezar a hacer ejercicio dos veces semanales de una hora. Para aquellos que hace mucho tiempo que no realizan actividad física, no deben sobre-exigir el cuerpo.

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?

Los hábitos alimentarios y de actividad física suelen interactuar, sobre todo en la regulación del equilibrio energético y por lo tanto ayuda a alcanzar un peso corporal saludable, pero por sí misma la práctica regular de ejercicio aporta beneficios psicosociales adicionales e independientes que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y mental.

¿Cómo impacta el ejercicio en la salud física?

Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

La práctica regular de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud, incluso sin que ello implique perder peso, pues, por sí misma, reduce otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortalece la resistencia cardiaca. Esto es, una persona activa disminuiría los factores de riesgo a pesar de tener o no sobrepeso.

El ejercicio físico frecuente y regular físico es un componente importante en la prevención de algunas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y dolores de espalda entre otras.

¿Cuánto tiempo de ejercicio es recomendable para mantener una buena salud?

La cantidad y frecuencia de actividad física requerida para obtener un beneficio a la salud es relativamente modesta. La evidencia científica disponible indica que 30 minutos de actividad regular y continua de intensidad moderada por lo menos cinco veces a la semana es lo recomendable. Sin embargo, si lo que se busca es controlar o bajar de peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad sistemática y continua de 60 minutos.

Beneficios de la educación física a nivel físico:

Los beneficios físicos puede que sean los más conocidos y con los que se está más sensibilizados a nivel social. Por este motivo vamos a hacer poco hincapié en ellos, pero sí resaltaremos algunos que me parecen interesantes a nivel escolar.

- Actualmente el sobrepeso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos así como a prevenirla en edades adultas. Me explico. **La forma de ganar peso en los niños y en los adultos es diferente-** Mientras que en los adultos se gana o se pierde peso cambiando el tamaño de las células adiposas (células que almacenan y forman los depósitos de grasas del cuerpo), en los niños se generan nueva células para almacenar la grasa cuando sea necesario. Por tanto, los adipositos, según investigaciones, se incrementan en la infancia en lugar de en la edad adulta. Lo que esto quiere decir, es que los niños que tengan sobrepeso encontrarán mayores dificultades para perder peso que aquellas personas que engorden ya siendo mayores.
- En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La **práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos** -huesos más fuertes- y por tanto, se disminuye el riesgo de padecer osteoporosis a una mayor edad. En las niñas, si cabe, este aspecto tiene aún más importancia, porque a partir de la menopausia se produce una pérdida acelerada de la masa ósea, sobre todo entre los 5 y 10 primeros años posteriores a la pérdida de la menstruación.
- La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

- El conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física es un elemento indispensable para **preservar la salud**. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de su vida.
- Su práctica **nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo** (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).
- La educación física ayuda a conocer **las limitaciones y posibilidades corporales**, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.



Beneficios de la educación física a nivel social:

Al igual que a nivel físico, son muchos los beneficios a nivel social que tiene la práctica de la educación física, pero como ya comenté anteriormente en esta entrada, no siempre tienen por qué ser valores positivos los que se transmitan con la educación física, sino que éstos dependerán del cómo se enfoque y cómo se trate para que tenga los valores deseados. Es decir, no vale hacer educación física por hacerla y de cualquier manera, sino que será la educación física de calidad la que transmita esos valores que se le predisponen positivos a la práctica de la actividad física.

- Los niños deben tener tiempo libre para desarrollar su imaginación y su autonomía personal, y bajo este prisma la educación física le aporta una serie de recursos que favorecen la práctica de actividad física, para abogar por un estilo de vida saludable, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. Ciertamente, que entre todas las actividades planificadas que tienen los niños el tiempo de ocio de éstos es cada vez menor.
- El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.
- Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a los niños de recursos de cooperación.
- El cumplimiento de las normas que rigen los juegos, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.
- Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.
- La Educación física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el maestro el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios alumnos los que deban desenvolverse, por sí solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego. También lo hace, si se le da protagonismo al niño, en aspectos de organización individual y colectiva de diferentes actividades físicas o expresivas.
- La educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a comprender que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.

- Otra aportación de la educación física es la transmisión, a través del juego, de diferentes tradiciones, contribuyendo a conocer la riqueza cultural de su entorno.
- Una educación física de calidad ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.
- Por último quería mencionar que la educación física, ayuda a canalizar y encauzar de forma positiva la energía de los niños.

Como vemos son múltiples los beneficios a nivel social que puede tener una práctica de la educación física de calidad para los más pequeños. También para la edad adulta, son diferentes los estudios científicos que muestran como la práctica de la actividad física en adultos mejora la calidad de vida en diferentes dimensiones como la social, el medio ambiente y el funcionamiento psicológico.

Beneficios de la educación física a nivel psicológico:

Son muchos los estudios que sugieren que existe una relación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico. Por este motivo, vamos a ver cuáles son aquellos que más pueden afectar a los más pequeños.

- Hay que valorar la práctica de la **actividad física como un medio para un equilibrio psicofísico**, es decir, poner el acento en el desarrollo integral del niño, donde no hay opción a la separación entre cuerpo y mente, sino que hay que entenderlo como un todo -en el episodio 2 hablamos sobre este tema-.
- Desde la educación física se contribuye a fomentar el aprender a aprender. Dentro de los juegos y actividades que se plantean el niño tiene autonomía para hacer y deshacer enfocado siempre a conseguir sus objetivos -no ser pillado, saltar la comba, etc.-. La consecución de estos objetivos genera autoconfianza.
- La práctica de la educación física nos ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que como hemos dicho, aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien.
- La realización de actividad física ayuda a contribuir a evitar que aparezcan trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.
- Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- Aumenta la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

- Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.
- Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor y aumenta la euforia en nuestras vidas.
- Otros beneficios mentales a la hora de realizar actividad física son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción, del bienestar, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol, del funcionamiento intelectual, etc.

Pueden parecer que estos beneficios son poco tangibles y mucho menos visibles, pero solo hace falta hacer ejercicio físico de manera continuada -durante uno o dos meses- para sentir ese bienestar que te produce la práctica de la actividad física y que te hace estar más afable contigo y con tu entorno.

Beneficios de la educación física a nivel académico:

Al producir efectos beneficiosos a nivel psicológico, es lógico pensar que estos efectos tengan una incidencia positiva sobre el rendimiento académico. Así es. En este sentido, pudiendo observar que los alumnos que estaban en buenas condiciones físicas, obtenían mejor rendimiento en todas las áreas puestas a prueba (lectura, matemáticas, ciencias y estudios sociales), los alumnos que tuvieron peores calificaciones fueron justamente los que estaban con lesiones físicas o no practicaban ningún deporte.

- Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.
- Un niño que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.
- Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.
- Los estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.
- **Aumento de la memoria**
- **Aumento del rendimiento escolar**
- **Aumento de la eficacia en el trabajo**
- **Aumento del funcionamiento intelectual**



Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.¹
- A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

- A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel osteo muscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

“Como mínimo, se recomienda la práctica de ejercicio físico durante 20 minutos, 3 veces por semana”

Meneses M. El Ejercicio físico y la salud en:

(Revista Costarricense de Salud Publica, 8- 23-31- 1996)

III Unidad

Actividad Física



“Los profesores-as deberían tener en cuenta algunas ideas fundamentales que pueden influir en la participación de los alumnos-as. Como ejemplo podemos presentar algunas:

- Todos los alumnos-as son importantes;
- Todos los alumnos-as pueden ser buenos en la realización de ejercicio físico;
- Todos los alumnos-as pueden aprender;
- Todos los alumnos-as pueden hacer progresos;
- Todos los alumnos-as pueden tener éxito;
- Todos los alumnos-as pueden encontrar satisfacción en el ejercicio físico; y
- Todos los alumnos-as pueden adquirir confianza.

“Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados”. Devís Devís, José. Peiró Velert, Carmen. (Ed. Inde. Barcelona, 1997) Pag. 52.

Actividad física

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía⁹. Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo¹⁰. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción ente ellas, otros grupos sociales y el entorno.

¿Qué es un estilo de vida activo?

Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas: acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado (menos horas frente a las pantallas), incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal (uso de las escaleras) y destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio (una caminata).



Actividades recomendadas de acuerdo a tu edad

Actividad física de 5 a 18 años

Son actividades como juegos, rondas, práctica de algún deporte, actividades con la familia, en la escuela educación física, o quizá las actividades comunitarias, estas actividades son todas aquellas que nos mantengan en movimiento activo y con el fin de mejorar las funciones del cuerpo y mejorar o establecer la salud.



Actividad física de 18 a 64 años

Las actividades son más recreativas y de desplazamiento, actividades ocupacionales que la mayoría las tiene como por ejemplo el trabajo, tareas en casa, son las actividades diarias tanto familiares y comunitarias, por ejemplo paseos en bicicleta.

Actividad física de 65 años en adelante

Son actividades de bajo impacto por lo regular que sean ocupacionales en este caso si la persona aun labora, actividades familiares, comunitarias, pero claro que sean de acuerdo a las necesidades y habilidades de la persona.

Los más efectivos deportes queman grasas

¿Usted sabe que ejercicios le harán bajar los kilos de más que acumuló en vacaciones? Cualquiera, no. Existe un gran caudal de información y consejos que solo los especialistas conocen. En esta nota se los revelamos para que pueda descubrir que practicar, cómo hacerlo y durante cuánto tiempo es más conveniente para decirle definitivamente adiós al sobrepeso.

Las grasas o lípidos son moléculas bioquímicas de muy alto nivel energético (el doble que las proteínas o los hidratos de carbono [azúcares]), por lo que el organismo tiende a conservarlas y sólo las utiliza en caso de necesidad extrema. Por esta razón es difícil bajar de peso, aún realizando bien una dieta hipocalórica, ya que el organismo naturalmente intenta conservar el tejido graso todo lo más que pueda. Aquí es donde los deportes aeróbicos prestan una ayuda inestimable para bajar de peso, ya que al agotar en los primeros 20 minutos las reservas de la glucemia y el glucógeno, comienza el consumo de las grasas para abastecer de energía a los músculos.

¿Cuántas calorías puedo quemar?

La cantidad de calorías que consume durante el ejercicio aeróbico depende de su peso corporal, del tipo de ejercicio que realiza y de la intensidad con que lo efectúa. Cualquier actividad aeróbica puede ser realizada con distintos grados de intensidad. Cuanto más intenso es el ejercicio, superior es el consumo de calorías. Por otra parte, si su peso es mayor, también es mayor la cantidad de kilos que deben movilizar sus músculos en cada actividad, por lo que también quema proporcionalmente más cantidad de calorías.

¿Cómo empiezo a hacer un deporte aeróbico?

La primera consideración que debe tener en cuenta es su estado físico actual. Si hace mucho tiempo que no realiza deportes, lleva una vida sedentaria o está muy excedido de peso, es conveniente empezar con los deportes más suaves como caminar, trotar o andar en bicicleta. Es muy recomendable un examen médico previo para cerciorarse del buen funcionamiento cardiopulmonar (que pronto estará exigido más de lo acostumbrado), así como el asesoramiento de un entrenador físico o profesor de gimnasia.

¿Quemar calorías o quemar grasas?

Es importante recordar la distinción entre estos dos conceptos, ya que mucha gente se frustra al realizar deportes aeróbicos y no bajar de peso. El organismo quema calorías apenas comienza el ejercicio. Pero las calorías pueden provenir de la glucosa de la sangre, del glucógeno hepático o, recién en última instancia, de las grasas. Por lo tanto, para empezar a quemar grasas, primero se deben consumir la glucosa sanguínea y el glucógeno del hígado. Esto implica que los primeros 15 o 20 minutos de ejercicio consumen la glucosa (sanguínea y hepática), y recién después comienzan a ser quemadas las grasas como fuente de energía para abastecer nuestros músculos.

Plan de entrenamiento

El inicio debe ser moderado, y gradualmente podrá ir aumentando la intensidad y el tiempo que dedica al ejercicio, a medida que todo su cuerpo (corazón, pulmones, músculos y articulaciones) se vaya acostumbrando al nuevo nivel de esfuerzo. Mucha gente fracasa en estos intentos al exigirse demasiado al principio del entrenamiento. Por ejemplo, salen a trotar por primera vez y “se corren todo”; así quedan después 3 días en cama con dolor en todo el cuerpo o se lesionan (esguinces, desgarros e incluso fracturas por una mala caída), porque sus músculos y articulaciones no están preparados para tanta actividad. El resultado es que nunca más quieren volver a intentarlo. Por lo tanto, controle su ansiedad y su rendimiento físico para no lesionarse o frustrarse anticipadamente.

Para que el deporte aeróbico sea efectivo, tanto para quemar grasas como para aumentar la salud general de todo su cuerpo, es muy importante que se lo realice

en forma metódica y constante. Salir a caminar, correr o andar en bicicleta alguna vez cada tanto, le servirá para distraerse y despejarse, pero si no lo hace en forma regular, por ejemplo 3 veces por semana, no alcanzará la reducción de calorías ni el estado físico deseado.

- **NIVEL I: para gente sedentaria o poco entrenada**

Actividad: Caminar

Inicio: 3 veces a la semana, una hora cada vez

Progresión: 4 veces a la semana, 2 a 3 horas cada vez

Actividad: Bicicleta

Inicio: 3 veces a la semana, una hora cada vez

Progresión: 4 veces a la semana, 2 a 3 horas cada vez

Actividad: Patinar

Inicio: 3 veces a la semana, media hora cada vez

Progresión: 4 veces a la semana, 1 a 2 horas cada vez

- **NIVEL II: para gente que realiza algo de deportes en forma irregular (lo importante aquí es mantener la regularidad y aumentar la intensidad.**

.El Nivel I es para personas que hace mucho tiempo que no hacen deportes, son sedentarias o están muy excedidas de peso. El Nivel II es para quienes realizan deportes en forma más o menos regular y tienen su cuerpo medianamente acostumbrado al ejercicio (por ejemplo, juegan al volley o al tenis, o salen a correr, patinar o andar en bicicleta los fines de semana).

En el pasaje a Nivel II se debe tener en cuenta, no tanto el aumento del tiempo dedicado al deporte, sino el aumento de la intensidad del ejercicio realizado.

Actividad: Caminar

Inicio: 3 veces a la semana, 1 a 2 horas cada vez

Progresión: Pase a marcha aeróbica, jogging u otra practica

Actividad: Jogging

Inicio: 3 veces a la semana, 20 a 30 minutos cada vez

Progresión: 3 o 4 veces a la semana, 30 a 40 minutos cada vez

Actividad: Bicicleta

Inicio: 3 veces a la semana, 1 a 2 hora cada vez

Progresión: 4 veces a la semana, 2 a 3 horas cada vez

Actividad: Patinar

Inicio: 3 veces a la semana, media hora cada vez

Progresión: 3 a 4 veces a la semana, 2 a 3 horas cada vez

Actividad: Nadar

Inicio: 3 veces a la semana, 20 a 40 minutos cada vez.

Progresión: 3 a 4 veces a la semana, 40 a 60 horas cada vez.

Beneficios físicos.

- Aumento de la expectativa de vida
- Prevención y control de la obesidad
- Protección cardiovascular.
- Reducción de insuficiencias respiratorias y musculares
- Maduración del aparato locomotor.
- Prevención y mejora de la diabetes.
- Influencia positiva sobre factores de riesgo coronarios.
- Prevención de la osteoporosis.

Estos beneficios para la salud se pueden convertir en riesgos en aquellas circunstancias en las que el ejercicio físico no esté bien pre-escrito, dirigido y supervisado por profesionales adecuados.

Beneficios Psíquicos

Según Sánchez Bañuelos (1998) uno de los beneficios más importantes es la mejora de la autoestima, aunque también se pueden producir problemas con la adición al ejercicio (vigorexia) y trastornos alimenticios como bulimia o la anorexia. Ares (1992) describe la mejora de síntomas de angustia, tensión y depresión.

Beneficios sociales

En cuanto al aprendizaje, el adolescente que asimila una actividad lúdica novedosa, observa como los demás la practican, de manera que la repetición, la imitación, los ensayos y errores y la aplicación de recompensas y castigos constituyen la base de la socialización y asimilación de conductas. Facilita las relaciones interpersonales.

Efectos positivos generales

1. Fluidez, soltura y sencillez de los movimientos
2. Vigoriza al organismo, previniendo enfermedades.
3. Desarrollo del sistema óseo.
4. Aumenta la capacidad respiratoria y circulación sanguínea.
5. Después del ejercicio físico aparecen efectos relajantes a nivel muscular, psíquico y a nivel social.
6. Autodisciplina y superación de sí mismo.
7. Motivación, interés y perseverancia, espíritu colectivo (¡Trabajo en equipo!), alegría y buen carácter.
8. A nivel fisiológico, aumento del riego sanguíneo, mayor aporte de nutrientes al músculo, mejora de actividad metabólica y funcional, cardiovascular y locomotora.

Debemos ser conscientes de la importancia de la salud e intentar añadir, a través de una vida saludable con actividad física, alegría de vivir, obteniendo "vida" a los años y, probablemente años a la vida.



La práctica de actividad física pone en funcionamiento al organismo de forma diversa, atendiendo a las diferentes cualidades solicitadas. Para una práctica de actividad física saludable es necesario conocer la respuesta que el organismo produce ante esta.

La búsqueda de un ejercicio saludable requiere de un reconocimiento médico personal, que acredite a cada sujeto del tipo de ejercicio que puede realizar, atendiendo a su estado de salud previo.

La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de los sujetos que la practican. Por el contrario se trata de realizar ejercicios que ayuden a la prevención de enfermedades orgánicas.

2. Efectos orgánicos que genera la preparación a la práctica

2.1. A nivel cardiovascular

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja, circunstancia que mejora su eficiencia.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio, provocado por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco.
- Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
- Irrigación miocárdica: aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.
- Aumento del número de glóbulos rojos, circunstancia que favorece la elevación de los niveles de hemoglobina y consecuentemente incrementa la captación de oxígeno.

- Regulación de la tensión arterial debido a las mejoras en la motilidad de los vasos y al incremento de la red arterial de bajo calibre (responsable de las resistencias periféricas).
- Reducción de los riesgos de acumulación de placas de ateroma, dada la gran movilización de los depósitos de grasas en el organismo y la reducción de los niveles de colesterol (LDL colesterol).
- Reducción del riesgo coronario por mejoras circulatorias locales en el corazón, reducción de trombos y aumento de la potencialidad miocárdica.
- Mejora los procesos de recuperación tras la realización del esfuerzo debido a la intensa actividad aeróbica.
- Beneficios de oxigenación en zonas externas corporales (hipodermis), debido a la mejora de la circulación periférica, circunstancia que previene el deterioro de células de la piel y alteraciones tales como la temida celulitis.
- Mejoras globales en el sistema de retorno venoso, evitando trastornos por insuficiencia venosa y estancamientos sanguíneos que den lugar a procesos de tromboflebitis en etapa adulta.
- Mejora la redistribución del flujo: se produce el vaso-constricción y vasodilatación, es decir, se cierran o abren las venas que se usan o no; esto es importante en el ejercicio físico. Las personas no acostumbradas se ponen coloradas debido a la inadecuada redistribución de flujo. Toda la actividad de contracción muscular causa efectos ineficaces en el corazón.

2.2. A nivel respiratorio

- Ventilación y oxigenación de las bases pulmonares, manteniendo activos espacios ventilatorios y evitando su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad.
- Mejoras en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física.

- Disminución del trabajo inspiratorio por reducción de resistencias alveolares, aumento de la superficie de contacto y disminución de la permeabilidad a la absorción de oxígeno.
- Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.
- Aumento de los volúmenes de ventilación: en cada ventilación se pueden tomar 500 ml de aire, lo normal son 12-15 respiraciones en reposo y 35-40 en ejercicio. Se recomienda que el aire se inhale por la nariz porque así es filtrado por los pelitos del epitelio, calienta el aire (tiene más capacidad de difusión al pasar a la capacidad ventricular) y se produce la humidificación (el aire humidificado no daña el tracto respiratorio). La pituitaria amarilla se daña con aire frío y se pierde la capacidad de oler.

Cuando una persona lleva una alimentación inadecuada, fuma y no hace ejercicio se produce aterosclerosis (depósitos de unas placas llamadas ateromas) puede provocar un infarto de miocardio o ACV (accidente cerebro vascular) que ocasionaría una trombosis cerebral ya que la placa de ateromas se suelta y el corazón con los bombeos la puede dirigir al cerebro.

2.3. A nivel metabólico

- Combate el sobrepeso y la obesidad.
- Utilización de sustratos energéticos.
- Producción de HDL-colesterol.
- Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.
- Regulación de la insulina.
- Gasto energético y ejercicio.

2.4. A nivel articular

- Mejor irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.
- Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.

- Aumentos de la movilidad articular y, consecuentemente mayor amplitud de movimientos.
- Mejora del estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artrósicos en etapas posteriores.

2.5. A nivel muscular

- Mayor tono muscular e incremento de la fuerza debido al aumento del número de miofibrillas sarcoplasmáticas. De igual forma, la ausencia de movimiento acarrea una pérdida de miofibrillas pudiéndose producir el fenómeno de atrofia muscular.
- Refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares.
- Modificación en la forma y geometría corporal, que posee un fuerte influjo en los modelos estéticos de la sociedad actual.
- Mejoras en el reclutamiento de fibras para el desarrollo de las acciones musculares (coordinación intramuscular).
- Mejoras en los procesos de coordinación intermuscular, circunstancia que otorga fluidez y economía a los movimientos.
- Incremento de las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumento del glucógeno muscular y reducción de los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.
- Mejora de los procesos oxidativos intramusculares por incremento del número de mitocondrias y por aumento de la capilarización, aumentándose de esta forma el consumo de oxígeno y reduciéndose así el cansancio y fatiga en la actividad.
- Mejoras en los procesos de transmisión de los impulsos musculares, circunstancia que reduce el tiempo de reacción en la contracción.

- Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.

3. Secuenciación de tareas que hay que realizar si hacemos ejercicio

3.1. Aeróbico

- 1º Movilidad articular
- 2º Estiramientos
- 3º Locomoción

Un ejemplo de ejercicio aeróbico sería el esquí de fondo, o la maratón. Primero se realiza la movilidad articular porque se consigue la redistribución de flujo, lo que supone procesos metabólicos que retrasan el punto de ruptura.

3.2. Anaeróbico

- 1º Locomoción (para aumentar la temperatura corporal).
- 2º Movilidad articular
- 3º Estiramientos

Los deportes anaeróbicos serían el lanzamiento de peso, la halterofilia, todos aquellos que son muy cortos de tiempo y requieren mucha intensidad.

4. Direccionalidad de las tareas

- **Horizontal:** en este tipo de direccionalidad encontramos la concéntrica que empieza por las extremidades y termina en la cintura lumbo-abdominal; y la excéntrica que empieza en la zona lumbo-abdominal y termina en las extremidades.
- **Vertical:** aquí encontramos la direccionalidad caudo-craneal que se empieza por los pies y se acaba en la cabeza y la craneo-caudal de la cabeza a los pies.

Por ejemplo en fútbol la direccionalidad del calentamiento sería la cráneo-caudal y la concéntrica ya que la zona lumbar y las extremidades inferiores son las zonas más implicadas en este deporte.

5. Efectos psicológicos del ejercicio físico

El ejercicio físico provoca:

- Sensaciones de competencia, control y autosuficiencia.
- Proporciona distracción y evasión de pensamientos.
- Posee un alto refuerzo social.
- Positivo en fases leves de ansiedad y pequeñas depresiones.

Consideraciones

- El bienestar psicológico es mayor en mujeres que en hombres.
- Las mejoras en neurotransmisores influyen sobre la memoria y procesos cognitivos.
- Se mejora la capacidad subjetiva de afrontar el estrés.
- Los efectos positivos se relacionan con una práctica recreativa y no de rendimiento.

6. Efectos biológicos del ejercicio físico

El ejercicio físico produce los siguientes efectos biológicos:

- Incrementos de la temperatura: produce en el sistema nervioso simpático y central un efecto sedoso por lo que produce mejoras psicológicas.
- Adaptación favorable al estrés por regulación de la actividad adrenal y aumento de las reservas de esteroides; al sujeto sedentario le afecta mucho más.
- Reducción del potencial nervioso muscular por gasto de neurotransmisores lo que favorece la liberación de tensiones.
- Incrementos de endorfinas, serotonina, encefalinas, dopamina, norepinefrina; provocando una sensación placentera al finalizar el ejercicio.



Conclusiones

La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables.

El propósito del deporte es, el desarrollo psicomotor del estudiante, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. Otra rama de la educación física no menos importante que las anteriores es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.

Los deportistas como tal, deben saber cuál es su aptitud física ante cualquier disciplina deportiva que quiera practicar, es ahí donde se demostrará su rendimiento y capacidad para el ejercicio físico.

CAPITULO IV

PROCESO DE EVALUACIÓN

1. EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

La evaluación del diagnóstico se realizó a través de una lista de cotejo, utilizando diversos instrumentos que cumplieron con las expectativas establecidas dentro del cronograma de actividades. El proceso de evaluación fue constante, pues gracias a ello se pudieron constatar los objetivos trazados.

El proceso del diagnóstico se obtuvo de acuerdo a los instrumentos que sirvieron como base para diagnosticar el problema que es la inexistencia de Guías sobre Hábitos y efectos de la actividad física deportiva en su vida diaria en el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, San Pablo, San Marcos, que servirá para fomentar habilidades para la vida a través de métodos participativos en temas de hábitos y efectos que tiene tener una actividad física, que permitan con mayor capacidad evitar los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares.

2. Evaluación del Perfil

Se elaboró una lista de cotejo con la cual se determinó que los objetivos propuestos, están debidamente planteados, las metas que se pretenden alcanzar son concretas, son acorde al proyecto, el presupuesto, las actividades y los recursos previstos, están determinados favorablemente para la realización del proyecto.

3. Evaluación de la Ejecución

Se realizó mediante una lista de cotejo, ejecutando cada una de las actividades planificadas, en base a los objetivos proyectados, dando como resultado el cumplimiento planeado de lo proyectado.

4. Evaluación Final

La planificación de cada una de las etapas y la evaluación del trabajo desarrollado permitió que el proyecto promoviera la conservación del medio ambiente. Basados en los resultados obtenidos de la evaluación de cada una de las fases, el trabajo realizado permitió que el proyecto Hábitos y efectos de la actividad física tuviera buenos resultados, en cuanto a la producción y el beneficio de una buena salud física en el educando, y porque no decir a la sociedad con tener personas sin problemas sociales.

CONCLUSIONES

1. Se elaboro una guía sobre de Hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria, entregando la cantidad de cinco ejemplares con el fin de evitar grupos delictivos y así tener jóvenes sanos.
2. Se logró la aceptación de la guía de aprendizaje previo a las observaciones realizadas por el director del Instituto Mixto de Educación básica por Cooperativa.
3. A través de la socialización se logró la participación de los docentes del centro educativo y con ello la sostenibilidad del proyecto pedagógico.

RECOMENDACIONES

1. Implementar la guía de aprendizaje en el curso de Educación Física con el fin de crear responsabilidad en los educandos sobre cómo prevenir enfermedades a través de la actividad física .
2. Que la aplicación de estos proyectos sean ejecutados conforme a los acuerdos establecidos en el plan de sostenibilidad.
3. Que se utilicen las guías de aprendizaje para que los alumnos y alumnas relacionen sus conocimientos previos y conocimientos adquiridos.

BIBLIOGRAFIA

- Devís Devís, José. Peiró Velert, Carmen. (Ed. Inde. Barcelona, 1997) Pag. 52. "Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos Modificados"

BALLESTER BASCO, J. y COLS. (2004): "Guía de salud para jóvenes. (3ª edición)". Murcia: Consejería de sanidad, Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. (2002): "Estrategias de intervención en edificación para la salud desde la Educación Física". Inde. Barcelona.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P.L. (2006): "Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma". Inde. Barcelona.
- LASAGA RODRIGUEZ, M.J. y PEÑA GARCIA, J. (2004). "Por una buena higiene vertebral desde la escuela". EFdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10, N° 69. <http://www.efdeportes.com/efd69/higiene.htm>
- Manual de Salud Escolar. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas., Ministerio de Educación de Chile. 1997.
- Meneses M. El Ejercicio físico y la salud en: (Revista Costarricense de Salud Pública, 8- 23-31- 1996)

www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/.../actividad%20fisica.pdf

APÉNDICE



PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. Identificación:

Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos.

2. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje sobre Hábitos de Efectos de la actividad Física en su vida diaria, a estudiantes y docentes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Nuevo San Carlos, del municipio San Pablo, Departamento de San Marcos.

3. Justificación

El presente plan se realiza con el objetivo de que el proyecto ejecutado pueda ser aprovechado para impartir nuevos conocimientos por medio de la Guía de aprendizaje sobre Hábitos efectos positivos de la actividad física en su vida diaria, dirigida a estudiantes y docentes del Instituto Mixto de educación Básica por Cooperativa, del municipio de San Pablo, San Marcos.

4. Objetivos

- * Contribuir en la Implementación de actividades físicas, capacitando a jóvenes de Nivel básico del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.
- * Concientizar a los estudiantes en la importancia de tener hábitos de actividades físicas.
- * Brindar un documento de apoyo al Personal Docente de los Institutos Mixto de educación básica por Cooperativa
- * La presenta Guía se resalta la importancia y beneficios de las actividades físicas con lo que se pretende desarrollar competencias en los estudiantes, tales como la habilidad de movimiento y agilidad.

5. Organización:

La sostenibilidad de proyecto ejecutado se garantiza a través de la concientización a:

Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de San Pablo departamento de San Marcos.

Padres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.

6. Recursos

Humanos

- Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del Municipio de San Pablo, San Marcos.
- Docentes del Instituto de Educación Básica del Municipio de San Pablo, San Marcos.
- Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto de Educación Básica del Municipio de san Pablo, San Marcos.

Actividades

- Socialización con docentes y estudiantes con temáticas relacionadas con hábitos y efectos positivos que tienen las actividades físicas al aire libre .
- Una clase de Zumba a estudiantes y actividades al aire libre como juegos dirigidos.

Evaluación

- Se realizara una supervisión constante de la buena conducta y habilidades en los estudiantes, del proyecto ejecutado, a través de la técnica de Observación.

Evaluación Elaboración del Diagnóstico Institucional

Nombre de la Epesista: Graciela Esmeralda Maldonado de León
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Sede: Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa , San Pablo S.M.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
Institución	Se solicita una institución recomendada.	X	
Diagnóstico	Se diagnosticó en el tiempo estipulado.	X	
Instrumentos de investigación	Los instrumentos son adecuados a la institución.	X	
Aplicación de los instrumentos	Permitieron verificar en forma aceptable el diagnóstico.	X	
Interpreta de forma adecuada los resultados de la investigación.	La estructura del Diagnóstico está bien definido.	X	
Responsabilidad	Cumplió satisfactoriamente con las actividades Programadas.	X	
Efectividad del Proyecto	Se detectó problemas reales y de interés social.	x	
Apoyo institucional	La institución facilitó la información veraz.	X	
Planes y estrategias del Epesista	Se demostró una línea de trabajo a seguir.	X	
Comunicación	Es eficiente la relación con las autoridades e instituciones.		
Total		100%	0%

Observaciones _____

Evaluación perfil del proyecto

Nombre de la Epesista: Graciela Esmeralda Maldonado de León
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Sede: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, San Pablo, S.M.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
Planificación y organización	Se elaboró un plan de trabajo y se organizó con los que intervinieron.	X	
Efectividad del diagnóstico	Se perfiló según los problemas encontrados con el diagnóstico.	X	
Perfil del proyecto	Se analizó detenidamente el proceso.	X	
Priorización del proyecto	Selección del más indicado para dar solución al problema.	X	
Viabilidad y factibilidad	Se cumplió con el llenado de la lista de cotejo.	X	
Socialización	Se dio a conocer a los estudiantes, docentes y padres de familia.	X	
Misión del proyecto	Los objetivos del proyecto responden a los intereses colectivos.	X	
Estrategias	Se contemplaron los inconvenientes del recurso tiempo.	X	
Actividades	Se desarrollan con técnicas todas las actividades.	X	
Beneficios del proyecto	Responde a la problemática.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Graciela Esmeralda Maldonado de León
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Sede: Instituto de Educación Básica por Cooperativa, San Pablo , S.M.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
Priorización del proyecto	Se seleccionó el proyecto de acuerdo a los resultados del diagnóstico.	X	
Planificación	Se desarrollaron las actividades planificadas.	X	
Apoyo institucional	Fueron tomadas en cuenta en el momento de planificación.	X	
Participación Comunitaria	Se contó con la presencia de personas líderes comunitario.	X	
Socialización	Evidencia que socializó el proyecto con las instituciones planificadas.	X	
Métodos y técnicas	Se solicitó apoyo para ejecutar el proyecto propuesto.	X	
Recursos Materiales	Se utilizaron los materiales adecuados al problema.	X	
Mano obra	Se seleccionó el personal que ejecutó el proyecto.	X	
Objetivos y estrategias	Se lograron los objetivos trazados.	X	
Responsabilidad y puntualidad	Se cumplieron con todas las actividades en el tiempo estipulado.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Graciela Esmeralda Maldonado de León
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Sede: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa , San Pablo , S.M.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

CRITERIO	INDICADORES			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
Información recopilada	X			
Obtención de carencias	X			
Selección del problema	X			
Perfil del proyecto	X			
Alcances de los objetivos y metas	X			
Evaluaciones adaptables al proceso	X			
Cronograma ejecutado según las fechas establecidas	X			
Actividades desarrolladas en diversas etapas	X			
Metodología adecuada al tema seleccionado	X			
Informe presentable para ser revisado	X			
Total	100%	0%	0%	0%

Observaciones _____

PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. IDENTIFICACION

INSTITUCIÓN

Instituto Nacional de Educación Básica por Cooperativa, Nuevo San Carlos, Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos

UBICACIÓN

Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo; san Marcos

PROYECTO

Guía de aprendizaje sobre Hábitos efectos de la actividad física en su vida diaria, dirigida a estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.

PROYECTISTA

GRACIELA ESMERALDA MALDONADO DE LEON

CARNE: 201221407

II. JUSTIFICACIÓN

La etapa del diagnóstico le permite a la Epesista conocer a la institución en la que se realizará su proyecto, y de esta forma establecer sus necesidades de las cuales se priorizarán los problemas y a su vez se le dará la solución que contribuirá al mejoramiento del problema de mayor impacto

III. DESCRIPCIÓN

Se refiere a realizar un reconocimiento de la Institución, a través de diversas técnicas e instrumentos de investigación, los cuales ayudarán a la obtención de datos necesario para la realización del proyecto

IV. TITULO

Diagnóstico del instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, del municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.

V. OBJETIVOS

GENERALES

- Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.

ESPECIFICOS:

- Obtener la autorización para la realización del proyecto por parte de la Supervisión Educativa y Dirección del Instituto de Educación Básica por Cooperativa.
- Recabar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.
- Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

VI. ACTIVIDADES

- Identificación de la Institución beneficiada.
- Presentación de la Solicitud de autorización de proyecto.
- Aplicación de Técnicas y métodos de Investigación.
- Análisis de Información.
- Organización de la información obtenida para el diagnóstico.
- Presentación del diagnóstico (asesor).

VII. METODOLOGÍA

TECNICAS DE INVESTIGACIÓN

- Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA).

TECNICAS

- Observación.
- Encuestas.
- Investigación documental

INSTRUMENTOS

- Solicitudes
 - Listas de Cotejo
 - Libretas de notas
 - Agendas
 - Cuestionarios
 - Cámara fotográfica

VIII. RECURSOS

HUMANOS

- Director del Instituto de Educación Básica Por Cooperativa, Caserío Nuevo San Jorge, del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.
- Docentes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.
- Epesista.
- Asesor.

MATERIALES

- Hojas de papel bond
- Cuaderno de notas
- Computadora
- Tinta de impresora
- Impresora
- Lapiceros
- Engrapadoras
- Perforadores

**IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL
SEMANA Y MES, AÑO 2016**

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	Marzo/ Abril				Mayo/ Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista	■	■																									
2. Solicitud de apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.	Epesista			■	■																							
3. Realización diagnóstico.	Epesista					■	■	■	■																			
4. Redacción y aplicación de Encuestas	Epesista									■	■	■																
5. Análisis de información	Epesista													■	■	■	■											
6. Redactar diagnostico general	Epesista / Asesor																	■	■	■	■							
7. Presentar información (asesor)	Epesista																					■	■	■	■			

X. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades educativas del municipio de San Pablo, departamento de San Marcos.

SI_____

NO_____

2. Se recopiló información necesaria en las técnicas estipuladas

SI_____

NO_____

3. Hubo colaboración por parte de los padres de familia del Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos al momento de las entrevistas y encuestas

SI_____

NO_____

4. Se identificaron los principales problemas al analizar la información

SI_____

NO_____

5. Se presentó el informe del diagnóstico a tiempo ante el asesor.

SI_____

NO_____

PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



1. Datos Generales

1.1 Institución

Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa

1.2 Lugar

Municipio de San Pablo, Departamento de San Marcos.

1.3 Dirección

Caserío Nuevo San Carlos , San Pablo, San Marcos

2. Título

Ejercicio Profesional Supervisado

3. Objetivo General

- Identificar a través del diagnóstico los problemas más importantes que obstaculizan la superación de la calidad educativa del Instituto.

4. Objetivos específicos.

- Reconocer la organización de la Institución beneficiada.
- Enumerar los diferentes problemas que afectan a la Institución Educativa.
- Analizar las posibles soluciones a los problemas encontrados para aplicar la más adecuada al problema principal seleccionado.

5. Actividades

- Elaboración del plan del Ejercicio Profesional Supervisado
- Observar las instalaciones por medio de la matriz de los ocho sectores
- Entrevista con el personal administrativo de la Institución
- Selección del problema más relevante
- Elaboración del informe final.

6. Recursos

Humanos

- Personal administrativo.
- Personal docente.
- Alumnado.
- Epesista y asesor.

Materiales

- Hojas de papel bond.
- Cuaderno de notas.
- Computadora.
- Tinta de impresora.
- Impresora.
- Lapiceros.
- Engrapadora.
- Perforador.
- Cámara fotográfica.

7. Cronograma de la ejecución de las actividades del Ejercicio Profesional Supervisado, semana, mes y año 2016

No.	ACTIVIDADES	Marzo/ Abril				Mayo/ Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Diagnóstico	■	■	■	■	■																			
2	Perfil del proyecto						■	■	■	■															
3	Ejecución del proyecto										■	■	■	■	■	■	■								
4	Entrega del proyecto																	■	■	■	■	■	■	■	
5	Elaboración del informe final																							■	■

Guía de Análisis Contextual e Institucional

Diagnóstico de la Municipalidad de San Pablo, San Marcos

I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
1. Geográfica	<p>1.1 Localización: El municipio de San Pablo del departamento de San Marcos se encuentra situado en la parte oeste del departamento de San Marcos en la región Sur-Occidente. Se localiza en la latitud 14° 54'30" y en la longitud 92° 03'45". Limita al norte y al oeste con el municipio de Malacatán; al sur con el municipio de Ayutla; al este con el municipio de El Rodeo.</p> <p>1.2 Superficie: Cuenta con una extensión territorial de 204 Km. Cuadrados. Se encuentra a una altura de 390 mts. Sobre el nivel del mar. Actualmente cuenta con: 83,460 habitantes, el 65% de ellos son alfabetos.</p> <p>1.3 Clima El clima del municipio de San Pablo por lo general, es templado</p> <p>1.4 Suelo: El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales.</p> <p>1.5 Principales accidentes Entre sus principales accidentes geográficos están: Cabúz, Magdalena, Gramal, Poza Oscura, Xulá,</p> <p>1.6 Recursos Naturales Entre sus recursos naturales cuenta con: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos), flora: las características ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales. Fauna: por las características montañosas y por su clima templado existe diversidad de animales salvajes, domésticos, aves de distintas especies.</p>

<p>2. Histórica</p>	<p>2.1 Primeros pobladores</p> <p>En el área histórica en las investigaciones realizadas no se encontraron nombres de los fundadores y entre los primeros pobladores aparece el Sr. Cabeza de Vaca originario de México. El croquis del municipio de San Pablo tiene la forma de un perro Danés y en los sucesos históricos San Pablo, inicialmente fue un asentamiento indígena.</p> <p>El 16 de diciembre de 1886 se suprimió la municipalidad indígena y se dio participación a la cultura ladina en la integración del Concejo municipal conformado por: un Alcalde, un Regidor y un Síndico. En 1952 tomó la categoría de Ciudad en virtud de su crecimiento poblacional.</p> <p>2.2 Sucesos culturales: Las procesiones de semana Santa, la feria patronal, Día de los difuntos, día de la cruz.</p> <p>2.3 Personalidades presentes:</p> <p>2.4 Se puede mencionar a los líderes de comunidades, pastores o dirigentes de grupos eclesiásticos de las diversas religiones, así también como a personas encargadas de las asociaciones o grupos de apoyo etc.</p> <p>2.5 Personalidades pasadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prof. Carlos Girón. - Prof. Jorge Valdez - Pastor: Obdulio Barrios - Profa. Rosa Turnil <p>2.6 Fiesta titular:</p> <p>La feria titular del municipio se celebra del 21 al 24 de enero y se conmemora a: San Pablo, patrona del lugar.</p> <p>2.7 Lugares de orgullo local: Parque Central, Salones de Usos Múltiples, estadio y Municipal, Balnearios.</p>
----------------------------	---

<p>3. Política</p>	<p>3.1 Gobierno Local:</p> <p>El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Raúl Maldonado y Concejo</p> <p>3.2 Organización Administrativa:</p> <p>La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</p> <p>3.3 Organizaciones Políticas Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: ENERGUATE, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Juzgado de Paz, Delegación del TSE y Coordinaciones Técnicas.</p> <p>3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas. Son las Instituciones que son Autofinanciables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejo Comunitario de Desarrollo. • Casa Hogar de ancianos “Años Dorados”, • Colegios privados • Farmacias • Tiendas • Ferreterías • Restaurantes • Hoteles
---------------------------	--

<p>4. Social</p>	<p>4.1 Los habitantes se dedican a las actividades económicas y las que se practican son las siguientes: Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, doméstica, profesionales, etc.</p> <p>4.2 En la producción. distribución y productos están Los cultivos propios: Café, maíz, arroz, frijol, caña de azúcar, yuca, camote, malanga, plátano, banano, naranja, limón, lima, cacao, zapote, papaya, aguacate, mandarina, etc.</p> <p>4.3 Instituciones Educativas: Escuela Oficial Urbana Mixta “Clemente Marroquín Rojas “ Escuela Oficial Urbana Mixta 2º.Alba Teresa de Castillo. Instituto Nacional Mixto de Educación Básica. Instituto Nacional de Educación Diversifica de magisterio,, Computación y Agroforestal. Academias , Academia de computación Cybernet, Gimnasio Maldon</p> <p>4.4 Agencia Bancaria</p> <p>4.5 Viviendas (tipos) Block. madera lámina Teja Terraza</p> <p>4.6 Centros de Recreación: Piscinas “Nueva Jerusalén” Piscinas “Los Guayabos ” Estadio Deportivo Rodrigo Rodríguez Solano. Canchas Multideportivas</p> <p>4.7 Transporte: Humano Mecánico: Moto taxis, urbano y extraurbano</p> <p>4.8 Comunicación: Entre las vías de comunicación San Pablo cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la departamental. Caminos de terracería que</p>
-------------------------	--

comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica: a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.

4.9 Grupos Religiosos:

Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.

Composición Étnica:

En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.

DETECCION DE PROBLEMAS

I SECTOR COMUNIDAD

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<ol style="list-style-type: none">1. Muy poca información sobre los personajes fundadores o primeros pobladores del municipio.2. Descuido de los buenos hábitos de la actividad física.3. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de San Pablo.4. Falta de Estacionamiento5. Mal estado de las vías de acceso.	<ol style="list-style-type: none">1. Libros de información en mal estado.2. Desinterés por adquirir conocimiento sobre actividades y efectos que tiene las actividades físicas.3. Falta de información.4. Falta de recursos financieros.5. Falta de mantenimiento.	<ol style="list-style-type: none">1. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de San Pablo.2. Concientización de la importancia del Hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria3. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de San Pablo.4. Gestionar a Instituciones privadas y públicas los recursos financieros.5. Gestionar a la Municipalidad.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
I. SECTOR COMUNIDAD**

PROBLEMAS No.	Falta de conocimiento de los primeros pobladores.		Falta de conocimientos sobre La Hábitos y efectos de la Actividad Física en su vida diaria		Desconocimiento o sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Catarina.		Falta de Centros de Recreación.		Mal estado de las vías de acceso.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X	X			X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X	X		X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones Municipalidad y ONGS para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	9	1	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. "Falta de conservación de conocimiento sobre" Hábitos efecto de la actividad física en su vida diaria"

II. SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
1. Localización Geográfica	1.1 Ubicación: Caserío Nuevo San Carlos San Pablo , San Marcos 1.2 Vías de acceso: Carretera internacional, Medio de automóviles.
2. Localización Administrativa	2.1 Tipo de Institución: por Cooperativa
3. Edificio	3.1 Edificio: El área de la institución se encuentra trabajando con un aula mas. 3.2 El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado. 3.3 Locales en servicio: 10 aulas, dos corredor cuatro servicios sanitarios, una bodega y una dirección. 3.4 Una cancha polideportiva.
4. Ambiente y equipamiento	4.1 El ambiente es agradable necesario para atender a los estudiantes y con equipo de cómputo suficiente. 4.2 Salones Específicos: Cuenta con un salón de computación. 4.3 Oficinas: una oficina que funciona como dirección y una como bodega. 4.4 Servicios Sanitarios: se cuenta con tres servicios sanitarios para mujeres y tres de hombres.

DETECCION DE PROBLEMAS

II. SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de información sobre Hábitos y efectos positivos de la actividad física en su vida diaria	Insuficiente fuentes Bibliográficas de información.	Implementar guías de aprendizaje sobre Hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria.
2. Falta de remodelación de la infraestructura Del establecimiento.	Falta de presupuesto Económico.	Gestionar recursos para la remodelación de las Instalaciones.
3. Falta de escritorios para los alumnos.	Falta de presupuesto Económico.	Gestionar ante las autoridades educativas el recurso para cubrir este rubro.
4. Falta de docente para clases de computación y educación física,	Poco presupuesto Económico.	Gestionar la Implementación de un docente específico para dar clases de computación y educación física.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
II. SECTOR INSTITUCIÓN

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de información sobre el tema hábitos y efectos de la actividad diaria en su vida diaria.		Falta de remodelación de la infraestructura del Establecimiento.		Falta de escritorios para los alumnos.		Insuficiente equipo de Cómputo.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		X			X		X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones Municipalidad y ONGS para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
TOTAL	8	2	7	3	5	5	5	5
PRIORIDAD	1		2		3		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de información sobre La Hábitos y efectos de la Actividad Física en su vida diaria

III. SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
<p>1. Fuentes de Financiamiento</p>	<p>1.1. Presupuesto de la Nación: Por Cooperativa, Municipalidad, MINEDUC y padres de familia</p> <p>1.2. Venta de Productos y Servicios: La educación tiene un mínimo costo .</p> <p>1.3. Los servicios: Nivel Básico.</p> <p>1.4. Donaciones: No reciben ninguna clase de donaciones la institución educativa.</p> <p>1.5. Costos: (Salarios) se invierte en el pago de honorarios del personal que labora dentro de ella.</p> <p>1.6. Materiales y Suministros: Los materiales y suministros se obtienen de parte del Ministerio de Educación.</p> <p>1.7. Reparaciones y Construcciones: las reparaciones siempre se efectúan y las construcciones son variadas.</p> <p>1.8. Mantenimiento: se realiza a cada cierto tiempo para el buen funcionamiento del instituto.</p> <p>1.9. Servicios Generales: se cuentan con los servicios básicos, para el mantenimiento de instituto.</p> <p>1.10. Disponibilidad de finanzas: se dispone únicamente del recurso financiero que da el MINEDUC.</p> <p>1.11. Auditoría Interna y Externa: internamente lo realiza el Director y externamente lo realizan algunas entidades educativas correspondientes.</p> <p>1.12. Manejo de Libros Contables: se manejan los libros siguientes: de inventario, caja, costos, de reporte.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

III. SECTOR FINANZAS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiente presupuesto de MINEDUC.	1. Falta de recursos financieros.	1. Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto al sector educativo.
2. Insuficiencia de materiales y suministros.	2. Falta de recursos financieros.	2. Gestionar ante las autoridades los fondos de compra de materiales y suministros necesarios.
3. Salarios bajos para los docentes.	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar los fondos necesarios para cubrir los salarios.
4. Poca disponibilidad de fondos dentro de la institución.	4. Falta de recursos financieros	4. Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes
5. Poco material didáctico sobre el tema hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestión ante autoridades de la institución para el material necesario sobre el tema hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria

CUADRO DE ANALISIS VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

III. SECTOR FINANZAS

PROBLEMAS No. INDICADORES	Insuficiente presupuesto del Ministerio de Educación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios bajos para los docentes.		Poca disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Poco material didáctico sobre La Hábitos y efectos de la Actividad Física en su vida diaria	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X	X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X	X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones municipalidad y ONGS para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	6	4
PRIORIDAD	1		2		3		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Insuficiencia de materiales y suministros.

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
1. Personal Operativo	<p>1.1 Personal Operativo. No se cuenta con personal operativo.</p> <p>1.2 Total de Trabajadores: 6 por contrato interno.</p> <p>1.3 Antigüedad del Personal: no se da por la renovación de cada año de contratos.</p> <p>1.4 Tipos de trabajadores: son Profesionales.</p> <p>1.5 Asistencia de Personal: por medio del libro de asistencia: entrada y salida.</p> <p>1.6 Residencia del Personal: el personal reside en el área Rural.</p> <p>1.7 El horario en la institución es de: 13:00 a 18:00 horas Jornada única.</p>
2. Personal Administrativo	<p>2.1 Formado únicamente por: - El Director</p>
3. Usuarios	<p>3.1 Cantidad de usuarios: El promedio es de 01 diariamente.</p> <p>3.2 Comportamiento anual de usuarios: normal.</p> <p>3.3 Situación Socioeconómica: la mayor parte de la comunidad son de clase media.</p> <p>3.4 Personal de Servicio: no se cuenta con personal de servicio.</p>
4. Personal de servicio	<p>4.1 Total de laborantes: no hay personal de servicio en la institución.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Falta de un profesor de Educación Física.</p> <p>2. Insuficiente capacitación al personal de la institución que hable de los Hábitos y efectos de la Actividad Física en su vida diaria</p> <p>3. Insuficiente personal operativo.</p> <p>4. Insuficiente material didáctico para la institución.</p> <p>5. Insuficiente personal de servicio.</p>	<p>1. Falta de presupuesto del Ministerio de Educación.</p> <p>2. Desinterés del personal para capacitarse.</p> <p>3. Falta de recursos financieros.</p> <p>4. Falta de recursos financieros</p> <p>5. Falta de recursos financieros.</p>	<p>1. Gestionar ante autoridades correspondientes para el aumento de presupuesto.</p> <p>2. Motivar al personal de la institución para estar actualizado.</p> <p>3. Gestionar ante autoridades para cubrir esta necesidad.</p> <p>4. Gestionar la disponibilidad de fondos ante las autoridades.</p> <p>5. Gestionar ante las autoridades los fondos económicos para cubrir esta necesidad.</p>

CUADRO DE ANALISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de personal presupuestado		Insuficiente capacitación al personal de la institución que hable sobre el tema Hábitos y efectos de las actividades físicas en su vida diaria.		Insuficiente personal operativo.		Insuficiente e material didáctico para la institución		Insuficiente personal de servicio.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X	X			X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X	X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones municipalidad y ONGS para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X			X
TOTAL	7	3	7	3	4	5	8	3	5	5
PRIORIDAD	2		3		5		1		4	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 4 tiene prioridad 1 Insuficiente material didáctico para la institución.

V. SECTOR CURRICULUM

AREA	INDICADOR
<p>1. Plan de estudios y servicios</p>	<p>1.1 Plan que atiende: Diario.</p> <p>1.2 Programas: Currículum Nacional Base Vigente (CNB).</p> <p>1.3 Actividades curriculares: Todas las que se plantean en el Currículum Nacional Base y en pocas ocasiones capacitación al personal docente.</p> <p>1.4 Acciones que realiza: Actividades para el aprendizaje-enseñanza.</p> <p>1.5 Procesos educativos: Todos los contemplados en el Currículum Nacional Base, en cada uno de los niveles.</p>
<p>2. Material Didáctico</p>	<p>2.1 Número de empleados que utilizan texto: Los dos docentes en su trabajo educacional.</p> <p>2.2 Tipos de textos que utiliza: Módulos del Ministerio de Educación y Textos elaborados de acuerdo al Currículum Nacional Base.</p> <p>2.3 Materia y material utilizados: Lapiceros, almohadillas, tinta para marcadores, marcadores, pizarrón y cuaderno de asistencia.</p> <p>2.4 Fuentes de la obtención de los materiales: A través del presupuesto que se elabora anualmente.</p>
<p>3. Métodos, Técnicas y Procedimientos</p>	<p>3.1 Metodología utilizada por los docentes: las que contempla el Currículum Nacional Base.</p> <p>3.2 Tipo técnicas y procedimientos utilizados: participativos, individuales.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

V. SECTOR CURRICULUM

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
Falta de documentos que contengan orientación para estudiantes que hablen sobre el tema de Hábitos y efectos de la actividad física deportiva en su vida diaria.	Insuficiente presupuesto	Contemplar en el plan de presupuesto anual.
Falta de actividades que motiven a los estudiantes a participar.	Desinterés de docentes para realizar actividades.	Crear actividades en donde puedan participar los alumnos.
Falta de participación de los estudiantes en los proyectos a ejecutar.	Poca participación de los jóvenes estudiantes.	Crear actividades Productivas para los estudiantes.
Falta de Curriculum Nacional Base para cada docente	Bajo recurso económico para la institución.	Gestionar ante autoridades correspondientes para el trámite de obtención de CNB.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
V. SECTOR CURRÍCULUM**

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de Currículum Nacional Base para cada docente.		Falta de Actividades que motiven a los estudiantes a participar.		Falta de participación de los estudiantes en los proyectos a ejecutar.		Falta de material didáctico para el aprendizaje de los estudiantes.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X		X			X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X			X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONGS para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	8	2	7	3	7	3	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. La falta del Currículum Nacional Base para los docentes.

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

ÁREA	INDICADOR
1. Planeamiento	<p>1.1 Tipo de planes: Corto plazo para realizar las actividades correspondientes.</p> <p>1.2 Elementos de los planes: Competencias, contenidos, indicadores de logro y actividades.</p> <p>1.3 Forma de implementar los planes: En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del Currículum Nacional Base.</p> <p>1.4 Bases de los planes (políticas, competencias u objetivos y actividades): Son de acuerdo a las exigencias del Currículum Nacional Base, principalmente las competencias.</p>
2. Organización	<p>2.1 Niveles Jerárquicos de Organización: Directora. Docentes. Comité de apoyo de padres de familia. Alumnos.</p>
3. Coordinación	<p>3.1 A través de la directora: por medio de la comunicación verbal.</p> <p>3.2 Documentos: utilización poca de documentos escritos comunes.</p> <p>3.3 Reuniones: se realizan al inicio y final de año, periódicamente.</p>
4. Control	<p>4.1 Del personal de la institución: A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</p> <p>4.2 Del alumnado del que se le presta Servicio: a través del cuaderno de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</p>
5. Supervisión	<p>5.1 Dentro de la institución: diariamente a cargo de la directora de la institución.</p> <p>5.2 La institución propiamente dicha: la realiza el Supervisor Educativo periódicamente.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de Comunicación del personal de la institución.	Poco interés de la directora, para comunicar al personal.	Establecer un medio que facilite la comunicación.
2. Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.	No tomara asistencia de los jóvenes estudiantes.	Llevar un control adecuado del registro.
3. Falta de planificación a mediano plazo.	La planificación solo se basa a proyectos de mediano plazo.	Realizar una planificación para realizar proyectos a mediano plazo.
4. Falta de utilización de documentos varios en la Coordinación del instituto.	No llevar un registro de los documentos que se utilizan dentro del instituto.	Implementar la utilización de los documentos varios, digitalmente.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VI. SECTOR ADMINISTRATIVO**

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de comunicación del personal de la institución.		Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.		Falta de planificación a mediano plazo.		Falta de utilización de documentos varios en la coordinación del instituto.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?		X		X		X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONGS para la ejecución del proyecto?	X			X		X	X	
TOTAL	6	4	5	5	4	6	5	5
PRIORIDAD	2		3		1		4	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 3 tiene prioridad 1. Falta de planificación para ejecutar proyectos a mediano plazo.

DETECCION DE PROBLEMAS

VII. SECTOR DE RELACIONES

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de instalaciones deportivas.	Falta de espacio para implementarlo.	Gestionar las instalaciones adecuadas para la Construcción del área.
2. Falta de Implementos Deportivos.	No contar con los recursos económicos necesarios.	Solicitud a instituciones, específicamente educativas de cultura y deportes.
3. Falta de participación de los Estudiantes.	No motivar a los estudiantes a participar en actividades.	Implementar actividades en donde participen los estudiantes.
4. Falta de integración con otras instituciones.	No tener una comunicación con otros establecimientos.	Tener más comunicación con diferentes centros educativos.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VII. SECTOR DE RELACIONES**

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas.		Falta de implementos deportivos.		Falta de participación de los estudiantes.		Falta de integración con otras instituciones.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X	X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X			X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONGS para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	4	5	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de instalaciones deportivas.

VIII. SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

ÁREA	INDICADOR
1. Filosofía de la Institución	<p>Visión: Ser una institución educativa líder e innovadora en el campo de la formación integral con equidad de géneros de los niños, niñas, y jóvenes, utilizando su idioma materno y su cultura para impartir una metodología activa, que pretende formar ciudadanos con liderazgo positivo, capaces de reflexionar, dialogar, participar, con criterio propio, para poder desempeñarse eficazmente y responder a las necesidades, problemas e intereses de su comunidad y de la sociedad en que están inmersos y que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros.</p> <p>Misión: Somos una institución educativa, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista – pedagógica que se orienta a la formación científica, tecnológica y humanística. Capaces de participar, en un régimen democrático, que amen su nación que tengan valores morales, que respeten a los demás con quienes comparten dentro y fuera de su comunidad, sin importar su cultura, religión, color a la que pertenezcan respetar a los países del mundo para que todos. Vivamos en paz, libertad y justicia.</p>

<p>2. Políticas de la Institución</p>	<p>Implementar Ser una institución educativa líder e innovadora en el campo de la formación integral con equidad de géneros de los niños, niñas, y jóvenes, utilizando su idioma materno y su cultura para impartir una metodología activa, que pretende formar ciudadanos con liderazgo positivo, capaces de reflexionar, dialogar, participar, con criterio propio, para poder des empellarse eficazmente y responder a las necesidades problemas e intereses de su comunidad y de la sociedad en que están inmersos y que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros.</p>
<p>3. Aspectos Legales</p>	<p>El instituto se base a las legislaciones Educativas, que rigen nuestro país.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

VIII. SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Políticas educativas repetitivas.</p> <p>2. Ausencia de la filosofía del instituto hacia la comunidad educativa.</p>	<p>1. Desinterés de las autoridades educativas por implementar nuevas políticas educativas.</p> <p>2. La implementación de la filosofía y política del establecimiento.</p>	<p>1. Implementar nuevas políticas educativas en beneficio propio.</p> <p>2. Conocer más las necesidades filosóficas del establecimiento educativo y población estudiantil.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VIII. SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

PROBLEMAS	Políticas educativas repetitivas.		Ausencia de la filosofía del instituto hacia la comunidad educativa.	
	1		2	
	SI	NO	SI	NO
No. INDICADORES				
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONGS para la ejecución del proyecto?	X			X
TOTAL	8	2	6	4
PRIORIDAD	1		2	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Políticas Educativas repetitivas.



Catarina, San Marcos, 12 de julio de 2016.

P.E.M.

Edwin de León Laparra

Director Instituto de educación Básica por cooperativa

Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos

Respetable Director:

Reciba un cordial y atento saludo, deseando a la vez, éxitos en sus labores administrativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la epesista: **Graciela Esmeralda Maldonado de León** con carné No. **201221407** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**. Pueda realizar su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- en la institución que usted dignamente dirige.

Y así mismo solicito que le pueda autorizar la participación de los estudiantes de Tercero Básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, del municipio de San Pablo, departamento de San Marcos. Ya que con ello se contribuirá al desarrollo educativo de este municipio.

Desde ya agradezco su cooperación y aprovecho para suscribirme, atentamente.

Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Coordinador USAC
Catarina, San Marcos

**SUPERVISIÓN EDUCATIVA
SECTOR 1219.3
SAN PABLO, SAN MARCOS**



San Pablo, San Marcos Octubre de 2,016

Señor
Licenciado. Ángel Iván Girón Montiel
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Estimado Licenciado:

Reciba un cordial y atento saludo a la vez le deseo éxitos en sus labores Educativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la estudiante: **Graciela Esmeralda Maldonado de Leon** con carné: **201221407** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de **la Guía de aprendizaje sobre** , Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó el tema Hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil de Educación Basica del municipio de San Pablo.

Agradeciendo de manera especial el apoyo a esta institución educativa me suscribo.

(f) _____
PEM. César Augusto Chilel Rodríguez
Supervisor Educativo Sector 1219.3
San Pablo , San Marcos.

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA
CASERÍO, NUEVO SAN CARLOS, SAN PABLO, SAN MARCOS**



Caserío Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos, Octubre de 2016.

Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Asesor de Estudio Profesional Supervisado
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Graciela Esmeralda Maldonado de León**, estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío Nuevo San Carlos, de este municipio, agradeciéndole el aporte a esta Institución manifestando que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

Y para los usos legales que a la parte interesada convenga, se extiende, firma y sella la presente a los trece días del mes de octubre del año dos mil dieciséis

PEM. Edwin de León Laparra
Director IBP.C San Pablo, S.M.

Catarina, San Marcos septiembre de 2016

Profesor:

César Augusto Chilel Rodriguez
Supervisor Educativo Sector 1219.3
San Pablo, San Marcos

Distinguido Supervisor:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la institución educativa que tan dignamente administra.

Por este medio participo a usted, para que el día 18 de septiembre a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo sector 1219.3 y catedrático del Área de Educacion Fisica para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre el tema Habitos y efectos de la actividad fisica en su vida diaria, a estudiantes de Nivel basico, que es un producto de aporte educativo de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndole y no dudando de su comprensión y participación, me suscribo de usted .

Atentamente.

(f) _____
P.E.M. Graciela Esmeralda Maldonado de Leon
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Admon. Educativa

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía
Id y Enseñad a todos.



Catarina, San Marcos septiembre de 2016

PEM. Eswin de Leon Laparra
Director IBPC
San Pablo , San Marcos

Distinguido Director:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la institución municipal que tan dignamente administra.

Por este medio participo a usted, para que el día 18 de septiembre a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo sector 1219.3 y catedráticos del Área de Educacion Fisica para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre Habitos y efectos de la actividad fisica en su vida diaria, a estudiantes de Basico, que es un producto de aporte educativo de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndole y no dudando de su comprensión y participación, me suscribo de usted .

Atentamente.

(f) _____
PEM. Graciela Esmeralda Maldonado de Leon
EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía
Id y Enseñad a todos.



Catarina, San Marcos septiembre de 2016

A:
Docente del Area de Educacion Fisica
Instituto de Educacion Basica por Cooperativa.
Nuevo San Carlos, San Pablo, San Marcos

Distinguido Docente:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la dirección del establecimiento.

Por este medio participo a usted, para que el día 18 de septiembre a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo sector 1219.3 y catedrático del Área de Educaion Fisica para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre Habitos y efectos positivos de la actividad física en su vida diaria a estudiantes de Nivel basico, ciclo basico que es un producto de aporte educativo de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndole y no dudando de su comprensión y participación, me suscribo de usted .

Atentamente,

(f) _____
PEM. Graciela Esmeralda Maldonado de Leon
EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

ENTREVISTA AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN BENEFICIADA

PEM. Edwin de León Laparra

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué Filosofía utiliza la Institución educativa que usted dirige?
Brindar a los jóvenes de San Pablo los conocimientos teóricos y prácticos que le ayuden a desenvolverse por ellos mismos.
2. ¿Sobre qué principios se basa como directora para lograr una buena administración?
Una buena organización del personal, planificaciones, apego a la Guía Curricular Base actualizada.
3. ¿Cómo está compuesta la organización de la Institución?
Directora, catedráticos, alumnos y padres de familia.
4. ¿Cuál es el marco legal que abarca la institución?
Curriculum Nacional Base Actual
5. ¿Cuáles estrategias utiliza como directora dentro de la Institución?
Reuniones periódicas con el personal docente, buena atención a los estudiantes, buenas relaciones humanas, comunicación con los padres de familia.
6. ¿A quiénes recurre en la toma de decisiones?
Al Supervisor, docentes y padres de familia.
7. ¿Qué perfiles considera usted que debe requerir un docente?
Contar con capacidad en sus funciones, ser honesto, tener buenas relaciones humanas, una buena presentación, responsabilidad en el trabajo, puntualidad, ser una persona culta y eficiente.

CUESTIONARIO A DOCENTES DEL ESTABLECIMIENTO

INSTRUCCIONES: Lea y responda con entera confianza las preguntas que se le formulan a continuación.

1. ¿Qué beneficios representa que el estudiantes tengan hábitos de actividades diarias?

2. Reconoce que al tener el habito de hacer alguna actividad física el estudiante se aleje de grupos insociales.

SI _____ NO _____

3. ¿Identifican algunos hábitos de actividad física en los estudiantes?

SI _____ NO _____

4. Escriba tres razones por las que considera que son importantes hacer ejercicio diario.

1. _____

2. _____

3. _____

5. ¿Estaría dispuesto a trabajar con sus alumnos diferentes deportes y juegos?

SI _____ NO _____

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Instrucciones: Marque con la X la opción que usted considere correcta.

1. ¿Está de acuerdo en recibir Orientación sobre actividades físicas?
SI _____ NO _____
2. ¿Ha recibido orientación por parte del instituto para atender lo relacionado con actividades físicas?
SI _____ NO _____
3. ¿Cree usted que la falta de Hábitos de Actividades físicas influye directamente en los docentes?
SI _____ NO _____
4. ¿Cree usted que el tema Hábitos y efectos de la actividad física es importante para los estudiantes?
SI _____ NO _____
5. ¿Tiene alguna importancia para usted las actividades físicas?
SI _____ NO _____
6. ¿Cree usted que es importante y necesario orientar a su hijo acerca de tener algún hábito de deporte?
SI _____ NO _____
7. ¿Cree usted que será de beneficio a la comunidad en que los jóvenes tengan hábitos en hacer deportes?
SI _____ NO _____
8. ¿Cree usted que una orientación a tiempo sobre Hábitos y efectos de la actividad física ayuda a que sus hijos tengan un buen tipo de vida?
SI _____ NO _____
9. ¿Sabe usted que tener el hábito de hacer ejercicio ayuda al sistema circulatorio de nuestro cuerpo?
SI _____ NO _____
10. ¿Le ha platicado a sus hijos de la importancia del mantener bien y verse bien físicamente?
SI _____ NO _____

Entrevista a Estudiantes de nivel Básico del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Nuevo San Carlos San Pablo, San Marcos.

Responsable: Epesista

Instrucciones: Responda SI o NO

1. ¿Está de acuerdo en recibir orientación sobre el mantenerse bien física e intelectualmente?
SI _____ NO _____
2. ¿Reciben sus Papás orientación por parte del instituto orientación sobre actividad física?
SI _____ NO _____
3. ¿Consulta a algunas personas sobre las clases de actividades físicas que existen?
SI _____ NO _____
4. ¿Tiene alguna importancia para usted verse bien y sentirse bien?
SI _____ NO _____
5. ¿Le han explicado sus Maestros sobre los efectos que tiene al hacer actividades físicas?
SI _____ NO _____
6. ¿Cree usted que el tema actividades físicas es tan natural como cualquier otro?
SI _____ NO _____
7. ¿Cree usted que aprender algo sobre deportes y actividades físicas es malo?
SI _____ NO _____
8. ¿Le explican sus Maestros cuáles son los Hábitos y efectos de las actividades físicas?
SI _____ NO _____
9. Le orientan sus Maestros cómo realizar diferentes actividades físicas?
SI _____ NO _____
10. ¿Le han explicado sus Maestros alguna rutina de zumba ?
SI _____ NO _____

ANEXOS

Fotos de las actividades realizadas



Presentación con el docente del Área de Educación Física y Director del establecimiento.



Entrevista con el director y docente de Educación Física



Diversas actividades físicas con estudiantes del establecimiento



Charla sobre el tema de Hábitos y efectos de la actividad física en su vida diaria a los estudiantes



Clase de Zumba a todos los estudiantes del establecimiento.



Entrega de guía de aprendizaje con el tema " Hábitos y efectos de la actividad física deportiva en su vida diaria" la docente de Educación Física.