

Gilma Amelis Arriola Miranda

Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el I.N.E.B Catarina, San Marcos.

Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel



**FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, noviembre 2016.

Este informe es presentado por la autora como trabajo del EPS, previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, noviembre 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
CAPÍTULO I: Diagnóstico	
1.1 Datos generales de la institución	1
1.1.1 Reseña Histórica	1
1.1.2 Nombre de la Institución	1
1.1.3 Tipo de Institución	1
1.1.4 Ubicación Geográfica	1
1.1.5 Visión	
1.1.6 Misión	2
1.1.7 Políticas	2
1.1.8 Objetivos	3
1.1.9 Metas	3
1.1.10 Estructura Organizacional	3
1.1.11 Recursos	4
1.1.12 Técnicas utilizadas para el Diagnóstico	5
1.1.13 Cuadro de Análisis y priorización de problemas	6
1.2 Diagnóstico institución Beneficiada	7
1.2.1 Datos generales de la institución	7
1.2.2 Visión	8
1.2.3 Misión	8
1.2.4 Políticas Institucionales	8
1.2.5 Objetivos	11
1.2.6 Metas	11
1.2.7 Estructura Organizacional	12
1.2.8 Perfil de los Integrantes de la Comunidad Educativa	13
1.2.9 Recursos	14
1.2.10 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	14
1.2.11 FODA de la institución	15
1.2.12 Lista de Análisis de Problemas	16
1.2.13 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	17
1.2.14 Priorización del Problema	18
1.2.15 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	19
1.2.16 Problema Seleccionado	20
1.2.17 Solución propuesta como viable y Factible	21

CAPITULO II: Perfil del Proyecto	
2.1 Aspectos Generales	22
2.2 Descripción del Proyecto	23
2.3 Justificación	24
2.4 Objetivos del Proyecto	24
2.5 Metas	25
2.6 Beneficiarios	25
2.7 Fuentes de Financiamiento	26
2.8 Cronograma de Actividades para la ejecución del Proyecto	27
2.9 Recursos	30
CAPITULO III: Proceso de ejecución del Proyecto	31
3.1 Aspectos Generales	31
3.2 Actividades y Resultados	31
3.3 Productos y Logros	33
3.4 Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto	34
GUIA DE APRENDIZAJE SOBRE EL DESARROLLO DE SUS CAPACIDADES FÍSICAS, SU FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA	35
CAPITULO IV: Proceso de evaluación	82
4.1 Evaluación del diagnóstico	82
4.2 Evaluación del perfil del proyecto	83
4.3 Evaluación de la ejecución del proyecto	84
4.4 Evaluación general y final del proyecto	85
CONCLUSIONES	86
RECOMENDACIONES	87
BIBLIOGRAFÍA Y E-GRAFÍAS	88
APENDICE	89
ANEXOS	143

INTRODUCCION

El proyecto: Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos, contiene lo que a continuación se describe:

El capítulo I Diagnóstico, consiste en el conocimiento interno y externo de la institución y comunidad beneficiada para observar los problemas o necesidades, así con ayuda de técnicas y procesos que se utilizarán para recopilar la información y priorizar el problema principal a través del análisis de viabilidad y factibilidad, este capítulo permite darle algunas alternativas al problema y resolverlo de una manera segura y confiable.

El capítulo II Perfil del Proyecto enmarca 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. Así dando a conocer un resumen del diseño del proyecto identificando los elementos principales como el nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, factores externos y las consecuencias esperadas de la terminación eficiente del proyecto

En el capítulo III Proceso de Ejecución del Proyecto se encuentran las actividades y resultados, describiendo en forma detallada y ordenada la secuencia de cada una de las actividades previstas en el campo de acción, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros que se obtendrán de una manera eficaz y segura, y logros alcanzados al final del proyecto realizado.

El Capítulo IV Proceso de la Evaluación del Diagnóstico del Perfil de la Ejecución y Evaluación Final, Se enfoca en el Proceso de Evaluación con el perfil de ejecución y evaluación final, que es por el cual se comprueba el impacto de los objetivos propuestos en el proyecto ejecutado, que consiste en una Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos. Ejecutando la Evaluación del Diagnóstico a través de una lista de cotejo que nos ayuda a observar cada aspecto a evaluar. Dando así a conocer la Evaluación Final del proyecto a través de una conferencia en donde los jóvenes estudiantes, docentes y personas invitadas opinan de la importancia y el beneficio que se tiene del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano y así ser parte de las diferentes actividades para mejoramiento de la salud física de la comunidad educativa Por lo último el informe realizado contiene en la parte final el Apéndice el cual contiene los documentos realizados y elaborados, como también los Anexos.

CAPÍTULO I: Diagnostico

1.1 Datos Generales de la Institución

1.1.1 Reseña histórica de la Supervisión Educativa 96-75 con Funciones de Coordinación Técnica Administrativa del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

La Supervisión Educativa 96-75 con Funciones de Coordinación Técnica Administrativa del Sector 1216.1 del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, fue creado por la necesidad y crecimiento de la población estudiantil para dar una mejor cobertura y calidad Educativa, siendo, el Profesor de Educación Media; Edmundo Camacho Leal, el primer Supervisor, el cual desempeñó eficientemente sus labores Técnico Administrativas, seguidamente el siguiente supervisor fue: El Profesor de Educación Media Argeler Benjamín López Sandoval, quien realizó un trabajo eficiente en dicha institución; seguidamente estuvo a cargo la supervisión por el Lic. Ángel Iván Girón Montiel que demostró capacidad, empeño y dedicación en el cargo. Actualmente la Supervisión se encuentra a cargo del PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez. Que se encuentra ubicada en la 2ª. Avenida 16-32 Zona 1 de Catarina, San Marcos, Actualmente atiende a 175 docentes de los diferentes niveles como: pre-primario, primario, básico, diversificado, del sector oficial y privado, por lo cual se hace muy importante e indispensable para el desarrollo educativo de éste Municipio de Catarina, San Marcos.

1.1.2 Nombre de la Institución: Supervisión Educativa Sector 1216.1 Catarina San Marcos.

1.1.3 Tipo de institución: Pública, Mixta, Productos Educativos.

1.1.4.Ubicación Geográfica: 2ª. Av. 16-32 zona 1, Catarina, San Marcos.

1.1.5 VISIÓN:

Ser una institución comprometida a través de un proceso de gestión planificada y organizada para prestar servicios educativos esenciales de manera eficiente y eficaz, por medio de instituciones educativas estatales y privadas que estén bajo su jurisdicción, fortaleciendo el desarrollo integral de las comunidades educativas del municipio.

1.1.6 MISIÓN:

Fomentar la Reforma Educativa, y la participación de alumnos como docentes en un aspecto constructivista, en el cumplimiento de los Acuerdos de Paz y en el Marco del Proceso de la Reforma Educativa.

Transformar participativamente la Educación y el Sistema Educativo Nacional para que responda con criterios modernos a las diferentes necesidades de desarrollo integral de una población social y cultural. Enfocándose directamente en el estudiante.

1.1.7 POLÍTICAS:

Equidad:

- * Fortalecer principalmente la identidad de cada cultura propia de los estudiantes de diferentes grupos étnicos con que cuenta el Municipio de Catarina para que no pierda sus raíces en la Educación.

Austeridad:

- * Administrar los Recursos de manera eficiente y eficaz, estableciendo el tiempo como factor primordial en la ejecución de actividades.

Capacidad:

- * Promover talleres de capacitación para todo el personal docente del Sector 1216.2 para poder brindar mejores técnicas de estudio en el proceso de la Enseñanza-Aprendizaje de los jóvenes y así ampliar nuestro conocimiento y el de los estudiantes para tener una buena educación.

Honradez:

- * Demostrar Moral y Ética en todas las acciones que se desarrollen en el ámbito social y educativo principalmente.

1.1.8 Objetivos

- * Gestionar talleres y proyectos educativos para promover el desarrollo social, cultural, económico, productivo y de infraestructura física (mejorar establecimientos educativos, construir edificios escolares) en coordinación con el MINEDUC y el gobierno central.
- * Concientizar al docente para que realice talleres de lectura con sus estudiantes para enriquecer más los conocimientos.
- * Promover la participación de alumnos, padres de familia y líderes Comunitarios, para lograr una comunicación abierta para las diferentes necesidades que se tengan en la Comunidad Educativa.

1.1.9 Metas

- * Cumplir con el calendario escolar en un 100%.
- * Apoyar en la implementar de proyectos en Centros Educativos en un 75%.
- * Coordinar y organizar de manera eficaz los recursos disponibles para el desarrollo del trabajo docente.
- * Ampliar los servicios de cobertura escolar de maestros en relación al crecimiento poblacional estudiantil.
- * Cooperar y apoyar a la Supervisión Educativa 1216.1 de Catarina, San Marcos.

1.1.10 Estructura organizacional

1.1.10.1 MINEDUC.

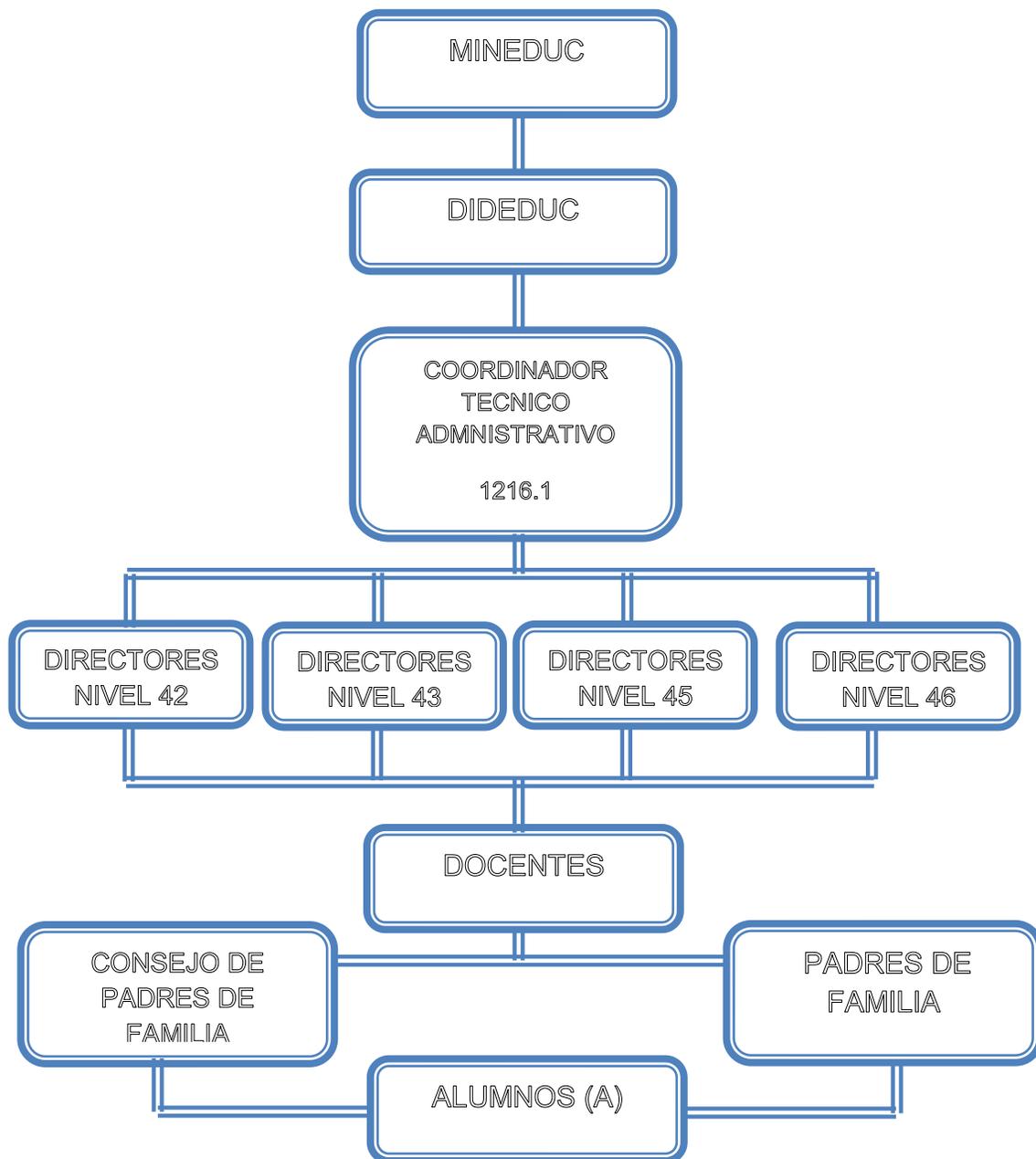
1.1.10.2 DIEDUC.

1.1.10.3 Coordinación Técnica Administrativa.

1.1.10.4 Direcciones de los diferentes Establecimientos Educativos.

1.1.10.5 Estudiantes.

1.1.10.6 Padres de Familia.



Supervisión Educativa, Sector 1216.1. PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez

1.1.11 Recursos:

Los recursos con que cuenta la Supervisión Educativa para el desarrollo de la educación y de los cuales tiene a su alcance son:

Humanos:

- * Supervisor Educativo.
- * Secretaria.
- * Directores.
- * Docentes.
- * Padres de Familia.
- * Estudiantes.

Materiales:

Aunque es uno de los problemas que tiene la supervisión, la escasez de materiales, vela por el buen uso de los materiales y equipos con los que cuenta cada centro educativo a su cargo.

Financieros:

- * Subsidio por el Ministerio de Educación.

1.1.12 Técnicas utilizadas para el diagnóstico

1.1.12.1 Guía de Análisis Contextual e Institucional de los VIII sectores: Aplicando la guía de cada sector para recopilar toda clase de información de la comunidad e institución tanto documental como bibliográfica acerca del conocimiento de la Conservación del Medio Ambiente.

1.1.12.2 Técnica de observación: Para conocer y describir el área física y de funcionamiento de la institución, se elaboraron fichas de campo de observación, lista de cotejo, cuestionario, encuesta, cámara fotográfica y cuaderno de notas.

1.1.12.3 Técnica de análisis documental: Se utilizó la lectura para seleccionar resúmenes de información sobre la institución y comunidad, fichas de análisis de trabajo, bibliográficas de paráfrasis, textuales y cuestionarios.

1.1.12.4 Técnica del FODA: Se aplicó la matriz que determina la situación interna de la institución (Fortalezas-Debilidades) y la situación externa (Oportunidades-Amenazas).

Lista de carencias, ausencias o deficiencias

- * Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”.
- * Carencia de mobiliario y equipo para archivar documentos.
- * Carencia de un medio de comunicación (vía telefónica).
- * No contar con edificio propio.
- * No contar con personal operativo.

1.1.13 Cuadro de análisis y priorización de problemas

No.	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”.	Carencia de información ante esta problemática de la falta de conciencia de material informativo acerca del Desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano.	Apoyar con material informativo y la redacción de una guía de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, para que exista información requerida en la comunidad.
02	Falta de terreno para poder implementar mejoras en el área administrativa y educativa.	Carencia del recurso económico necesario.	Solicitar a ONG o identidades privadas para que colaboren con la compra del terreno.
03	No tener edificio propio.	Falta de recurso económico.	Gestionar el presupuesto necesario para la construcción del edificio.
04	Falta de personal operativo.	Insuficiente recurso económico para contratar.	Solicitar a las autoridades educativas o municipales un conserje.

Jerarquización de los problemas

Después de analizar los problemas detectados en la Institución de la Supervisión Educativa Sector 1216.1 Catarina, San Marcos, en consenso con el Supervisor se enlistaron los problemas tomando como priorización la Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano, en la Comunidad Educativa, específicamente enfocándose y concientizando a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio, como solución, a la elaboración de una Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva. Para lograr el incremento de fomentación de la importancia del beneficio que se adquiere sobre el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de una persona, así tomando en cuenta, cada uno de los pensamientos de superación personal de cada uno de la comunidad educativa beneficiada.

1.2 Diagnóstico de la Institución Beneficiada

1.2.1 DATOS GENERALES DE LA INSTITUCION

* **Nombre de la institución:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada.

* **Ubicación Geográfica:**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada, se encuentra ubicado en la 2ª. Avenida 2-26 zona 1 del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos. Frente al parque municipal central.

* **Dirección en donde se ubica:**

2ª. Avenida 2-26 zona 1 Catarina, San Marcos.

* **Nivel educativo que atiende:**

Ciclo Diversificado.

* **No. de Alumnos:**

72 alumnos (mixtos).

* **No. de Docentes:**

Siete Docentes.

* **Dirección a cargo de:**

Lic. Nerly Ovany de León Requena.

* **Antecedentes de la Institución:**

Su lema es “Formar de Bachilleres en Ciencias y Letras con orientación en Computación, Turismo y Agroforestal.” Para que sean buenos profesionales para la Sociedad y tener una calidad de vida mejor.

* **Tipo de Institución:**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada, con un tiempo de servicio de 8 años de experiencias, es de carácter público, que genera oportunidades de estudios a todas las personas jóvenes que deseen la superación personal en todos los ámbitos y así poder proyectarse hacia una vida social con mejores oportunidades de trabajo.

1.2.2 Visión:

El Instituto Nacional de Educación Diversificada es una institución formativa-participativa y democrática formadora de ciudadanos con carácter social y emprendedores, capaces de desenvolverse en la sociedad guatemalteca fomentando la ética y moral que hacen al estudiante un joven de éxito. Orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.

Ya que prepara a los estudiantes conforme lo establece la Reforma Educativa y el Curriculum Nacional Base para que se proyecten con eficacia en su comunidad y ante los retos de la globalización. Se trabaja con una comunidad educativa integrada, para fortalecer el proceso de aprendizaje y el nuevo paradigma de gestión.

1.2.3 Misión

Transformar el Sistema Educativo Nacional en forma activa y participativa, de acuerdo en cumplimiento de los Acuerdos de Paz, en el marco del proceso de la Reforma Educativa y con los lineamientos de la información educativa.

Motivando a la participación al sector Educación y el Sistema Educativo Nacional para que responda con criterios modernos a las necesidades de desarrollo integral de una población social, cultural y lingüísticamente que se diferencia.

1.2.4 POLÍTICAS INSTITUCIONALES

Políticas generales

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

Políticas Transversales

- * Crecimiento de la Institución Educativa.
- * Descentralización educativa.
- * 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 pre-primaria, Educación primaria y Educación media. Ya que la educación que brinda el gobierno es totalmente gratuita oficial para que todos los niños, jóvenes y adultos puedan estudiar.

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. Como mínimo el país debe comprometerse porque todos los niños, niñas, jóvenes, puedan terminar un ciclo completo de enseñanza preprimaria, primaria, media, a fin de brindarles a sus familias un bienestar mejor.

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.

Será necesario establecer alianzas con otros actores que hacen educación en Guatemala, tales como: los Gobiernos locales, Partidos Políticos, las Universidades, los Centros de formación y capacitación técnica, organizaciones empresariales y sociales.

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. El aumento en la inversión debe ir acompañado del buen uso, racionalidad y transparencia.

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:

- * El respeto y la observancia de la autonomía municipal,
- * El fortalecimiento institucional de las municipalidades,
- * La desconcentración y descentralización como instrumentos de desarrollo; y,
- * 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.

1.2.5 Objetivos

Proveer la información sobre la calidad de los aprendizajes, basada en criterios y estándares sistemáticos que aseguran un alto grado de objetividad, para planificar acciones y tomar decisiones para efecto de:

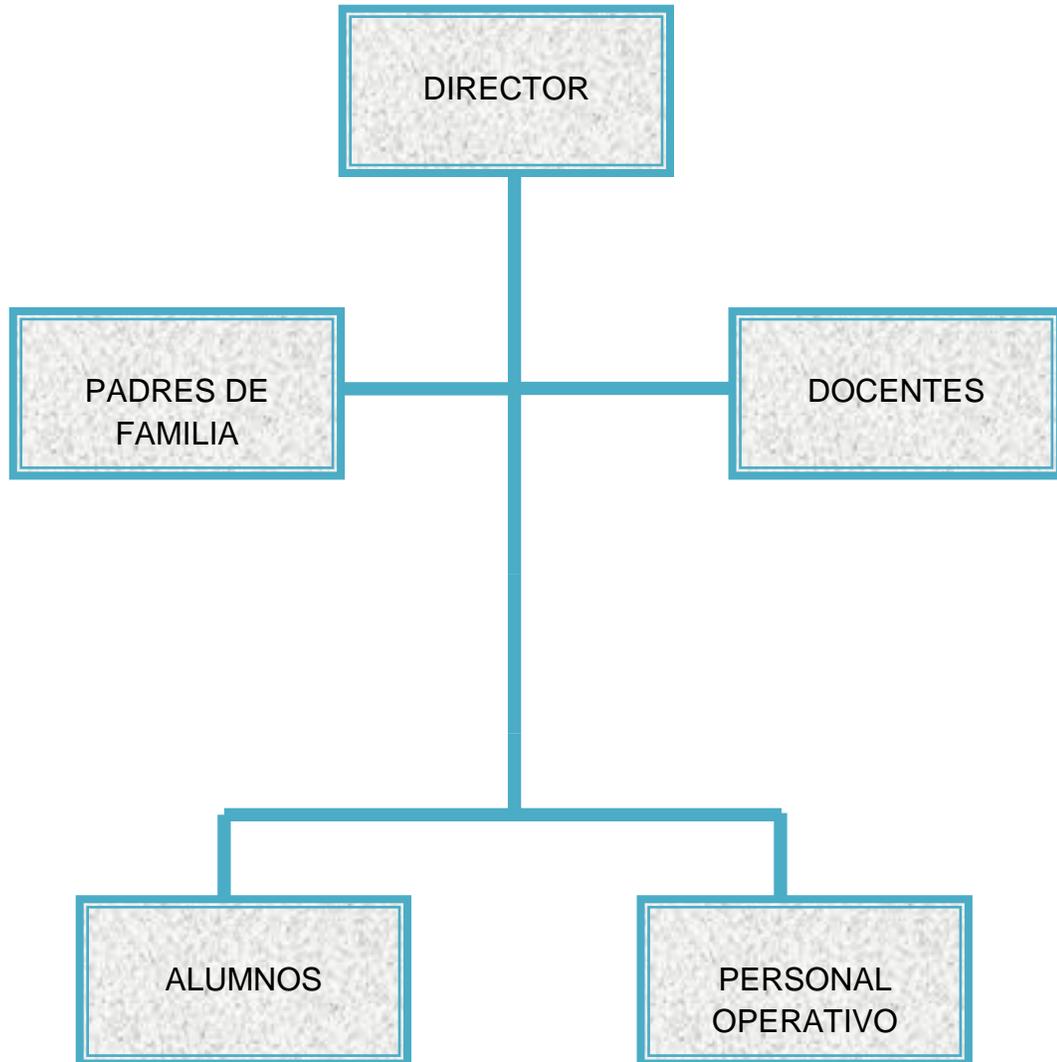
- * Lograr el cambio en la personalidad de cada estudiante.
- * Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.
- * Contribuir en la formación de la personalidad en el educando de una manera constructivista.
- * Provisión de insumos para el desarrollo de evaluaciones de impacto de políticas y programas.

1.2.6 Metas

- * Concientizar, dirigir, guiar, orientar al estudiante hacia un nivel de vida mejor en base a la preparación que se desee adquirir en el establecimiento.
- * Graduar bachilleres capaces de desenvolverse en el ámbito social y laboral de nuestra sociedad.
- * Preparar Bachilleres con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia de la conservación y cuidado del Medio Ambiente, como un beneficio para toda la humanidad.
- * Lograr tener una mejor calidad de vida educativa.

1.2.7 Estructura Organizacional

Organigrama del INED



Fuente de información: Director Lic. Nerly de León.

IMPORTANCIA DE LA PROYECCIÓN DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS DEL SER HUMANO

Es importante e indispensable que las nuevas generaciones, en nuestros tiempos, deban estar llenas de formación, priorizando en el desarrollo físico y deportivo que se deben realizar para que contribuyan a favorecer una mejor forma de vida saludable. Por lo tanto es necesario involucrar a los estudiantes y docentes de la comunidad beneficiada ya que son ellos el presente de nuestro país y de la cual son los que saldrán perjudicados por la falta del desarrollo físico y deportivo en su vida cotidiana.

1.2.8 Perfil de los Integrantes de la Comunidad Educativa

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
Social Fomentar y concientizar a las personas para que se involucren en la participación social.	Colaboradores, Responsables, Ordenados, Honestos, Amigables, Participativos.	Responsables, Ordenados, Facilitadores, Mediadores, Organizadores.	Puntual, Responsable, Disciplinado, Coordinado.	Responsables, Participativos.
Personal-afectiva Características relacionados con el aspecto del individuo.	Activos, Humildes, Respetuosos, Educados.	Equitativos, Amigables, Comprensivos, Puntuales.	Amigable, Democrático, Mediador ante cualquier problema, Comprensivo, Tolerante.	Amigables, Sinceros con sus hijos, Cariñosos, Confiables.
Intelectual Conocimientos, capacidades mentales, Crítico.	Analíticos, Participativos, Inteligentes, Autodidactas, Reflexivos.	Inteligentes, Eficientes, Idealistas, Visionistas.	Disciplinado, Ordenado, Investigador.	Perseverantes, Ordenados, Actualizados, Solucionadores de conflictos, Justos y tolerantes.
Psicomotora Habilidades y destrezas motoras.	Activos, Participativos, Trabajadores, Creativos, Innovadores,	Activos, Creativos, Participativos.	Activo, Dominio de su puesto, Gestor, Colaborador.	Activos, Flexibles, Participativos, Creativos.

1.2.9 Recursos

Humanos:

- * Supervisor Educativo 1216.1.
- * Director del Establecimiento Educativo.
- * Personal Docente.
- * Alumnos.

Materiales y Equipo

- * Aulas.
- * Computadoras.
- * Pupitres.
- * Cátedras.
- * Bibliografía de la Institución.
- * Papelería de oficina.
- * Archivos.

Financieros:

- * Fondo de gratuidad.
- * Esta institución cuenta con docentes contratados por el renglón 021.

1.2.10 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

1.2.10.1 Guía de los VIII Sectores

1.2.10.2 Técnicas de observación

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

1.2.10.3 Instrumentos

- * Observación.
- * Cuestionario.
- * Fichas.

1.2.11 FODA del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio De Catarina, San Marcos

Ámbito	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
Pedagógico	Docentes preparados académicamente en cada área y subárea. Jóvenes activos y participativos deseosos de la superación personal.	Capacitaciones enfocadas a los docentes, en el área en que se desenvuelve. Apoyo de las autoridades educativas (supervisor educativo, docentes y alumnos).	Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”. Falta de mobiliario y equipo adecuado para el nivel educativo.	Falta de conciencia ante esta problemática social. Falta de ventilación en las aulas.
Institucional	Unidad de trabajo, compañerismo, liderazgo y trabajo en equipo, buenas relaciones interpersonales. La institución se encuentra ubicada en la calle principal del municipio siendo accesible para cualquier Comunidad cercana.	Comités de apoyo de padres de familia. Directivas por grado organizados con alumnos activos, participativos y democráticos. Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo.	No cuenta con edificio propio. Carece de condiciones sanitarias para todo la comunidad educativa.	Falta de interés en algunos padres de familia acerca de la educación de los jóvenes. Falta de apoyo moral y económicos de los padres y madres de familia hacia los jóvenes.
Con relación a la proyección de la Comunidad Educativa.	Contar con el proyecto Educativo Institucional tomando en cuenta el desarrollo físico y deportivo del ser humano. Contar con la participación de la comunidad educativa. Apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.	Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo apoyados por instituciones deportivas. Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo comunitario.	Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil. Poca comunicación con otros centros educativos del municipio.	Desatención de programas que propicien espacios y actividades de convivencia social para la comunidad. Desinterés en máximos dirigentes de la comunidad.

1.2.12 Lista y análisis de problemas

No	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”.	Falta de material bibliográfico con respecto a la importancia del Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano.	Redactar guía de aprendizaje para concientizar a los docentes, alumnos y padres de familia, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.
02	Falta de terreno amplio y edificio propio.	Falta de los recursos económicos para la realización del edificio.	Gestionar con instituciones para que puedan apoyar para la elaboración del edificio.
03	Carencia de recursos bibliográficos y materiales propiamente de oficina.	Insuficiencia de material variado para la información necesaria sobre la bibliografía de la institución educativa.	Gestión de actividades para la obtención de recursos económicos. (Realizadas en centros educativos delegados para el efecto).
04	Deficiencia de orientar a la población estudiantil para el cuidado físico, de la comunidad educativa.	Pocas actividades con alumnos y docentes para la fomentación del cuidado ambiental.	Organizar actividades para el cuidado físico y deportivo, de los estudiantes.
05	Carece del mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.	Poco ingreso económico.	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de mobiliario.

1.2.13 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

PROBLEMAS	Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”.	Falta de terreno y edificio propio.	Carencia de recursos bibliográficos y materiales propiamente de oficina.	Deficiencia de orientar a la población estudiantil para el cuidado físico, de la comunidad educativa.	Carece del mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.					
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 ONG`s para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X			X
TOTAL	10	0	9	1	8	2	7	3	5	5
PRIORIDAD	1		2		3		4		5	

1.2.14 Priorización Del Problema:

El problema seleccionado es, la Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”, en la cual los estudiantes tienen poco conocimiento ante esta problemática social y cultural que está el desarrollo de cada una de las capacidades que está dotado cada persona para realizar. También la falta de terreno y edificio propio para la enseñanza y aprendizaje de los jóvenes. El cual aparece como número uno en la lista de análisis, debido que la falta de espacio reduce el aprendizaje pedagógico en el alumno y no llena los requisitos necesarios para la educación que es necesaria para desenvolverse en el área de campo educacional, en el desarrollo de la práctica a ejecutar.

1.2.15 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Opción 1. Elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

Opción 2. Falta de terreno y edificio propio.

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

1.2.16 Problema seleccionado:

Al terminar el análisis del Diagnóstico Institucional del problema se enlistaron los problemas y necesidades, priorizando el problema número uno "Carencia de material informativo acerca del Desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano, que se da en el Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, enfocándonos en la redacción de Guías de Aprendizaje sobre El desarrollo de sus capacidades físicas, su fundamentación deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base.

1.2.17 Solución propuesta como viable y factible

Después de aplicar el análisis de la información, la opción más viable y factible es elaborar una Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos,.

Problema seleccionado	Solución
Carencia de material informativo acerca de “El desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano”.	Elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

CAPITULO II: PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Aspectos Generales.

Nombre del proyecto:

Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos,.

Tipo de proyecto

Proyecto Educativo.

Problema

Carencia de material informativo acerca de “El Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano”, del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

Localización:

El Instituto Nacional de Educación Diversificada pertenece al sector 1216.1 del Municipio de Catarina, ubicado en Calle principal de Catarina, San Marcos. Frente al parque central.

Unidad ejecutora:

- * La ejecución del proyecto estará a cargo de: Facultad de Humanidades, a través de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Catarina, San Marcos.

2.2 Descripción del proyecto:

El proyecto consiste en elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre **“El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su fundamentación Deportiva**, siendo el objetivo primordial del proyecto: fomentar el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de cada persona, en el cual se enfoca en los estudiantes, docentes y padres de familia del Instituto Nacional de Educación Diversificada, donde se realizara el proyecto, del Municipio de Catarina, San Marcos.

La Guía de Aprendizaje contendrá temas como lo que es El Desarrollo de las Capacidades Físicas, Educación Física, la importancia y desarrollo de la recreación en el ser humano, las capacidades físicas ejercidas durante el desarrollo de una actividad como: la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

La Guía de Aprendizaje dará a conocer las diferencias entre la capacidad, habilidad, actividad y deporte, cada uno con su concepto para la identificación del mismo, al igual la guía tendrá temas como los tipos de salud que el ser humano puede adoptar al momento de mantener su organismo en funcionamiento ya sea físico y deportivo.

Se puede observar en nuestro alrededor la poca importancia sobre que la comunidad educativa desarrolle sus capacidades tanto físicas como deportivas, por lo mismo nos enfocamos a la realización de la presente guía de aprendizaje donde se describe el Desarrollo de las Capacidades Físicas, y su fundamentación deportiva.

Socializando la presente guía de aprendizaje se pretende concientizar y promover en los alumnos, para que sean ellos los promotores de fomentar el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas, empezando en su vida personal y culminando en la comunidad educativa donde se socializa.

2.3 Justificación

Es necesario ante la carencia de material informativo acerca del Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano, crear la fomentación en los alumnos, docentes de integrarse a las diferentes actividades que se realizan tanto deportivas, como culturales y en general para lograr el desarrollo de cada una de sus capacidades como ser humano. Se realiza este proyecto con el fin de promover y llenar las expectativas educativas, así como: concientizar a los jóvenes para no seguir obstruyendo el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas de cada uno.

Con la elaboración y redacción de la guía de aprendizaje, se pretende llenar de los conocimientos necesarios y crear conciencia a los presentes y futuros alumnos de nivel diversificado, sobre la fomentación del desarrollo de sus capacidades físicas y personales, y así disminuir el riesgo intelectual y físico de cada uno de los participantes y de las diferentes personalidades que apoyen el desarrollo del proyecto educativo.

2.4 Objetivos del proyecto

General

Contribuir al sistema educativo de manera normativa y participativa para la “Mejorar el desarrollo físico y deportivo del ser humano” por medio de la formación de jóvenes estudiantes del Nivel Medio preparándolos para el desarrollo intelectual y psicológico.

Específicos

- * Diseñar una Guía de Aprendizaje.
- * Socializar la Guía en la Supervisión Educativa, Institución Educativa beneficiada, como el personal docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- * Capacitar al Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base.

2.5 Metas

- * Elaborar una Guía de aprendizaje en el periodo determinado para dar a conocer la fomentación y medios existentes para el Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas, a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada de Catarina, San Marcos.
- * Presentar la Guía al Supervisor Educativo, al personal docente, y a personas que tienen un liderazgo para su información y conocimiento previo.
- * Realizar el proceso de capacitación a docentes del subárea de Educación Física, a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada para que ejecuten el uso adecuado de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

2.6 Beneficiarios

Directos

- * Estudiantes del Nivel Medio - Ciclo Diversificado.
- * Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada.
- * Docentes del Instituto de Educación Diversificada.
- * Padres de Familia.

Indirectos

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

2.7 Fuentes de financiamiento

Para la realización y ejecución de gastos realizados para el proyecto de la Epesista fue autogestión.

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1.	Alquiler de proyector.	1	Unidades	Q. 150.00	Q. 150.00
2.	Tecleado de Texto	100	Unidades	Q. 3.00	Q. 300.00
3.	Impresión de módulo	2	Unidades	Q. 200.00	Q. 400.00
4.	Copias de Módulo	5	Unidades	Q. 95.00	Q. 475.00
5.	Resma de papel bond	2	Unidades	Q. 48.00	Q. 96.00
6.	Tinta para computadora	4	Unidades	Q. 100.00	Q. 400.00
7.	Marcadores	4	Unidades	Q. 12.00	Q. 48.00
8.	Empastado de módulos	5	Unidades	Q. 40.00	Q. 200.00
9.	Fotocopias de información.	70	Unidades	Q. 1.00	Q. 70.00
10.	Refacciones	75	Unidades	Q. 7.50	Q. 375.00
11.	Material didáctico.	5	Unidades	Q. 5.00	Q. 25.00
12.	Pago de sonido	1	Unidades	Q. 150.00	Q. 150.00
13.	Hulas de plástico.	25	unidades	Q. 20.00	Q. 500.00
14.	Gorgoritos	6	Unidades	Q. 25.00	Q. 150.00
15.	Pelotas (fut y básquet bol)	6	Unidades	Q. 30.00	Q. 180.00
16.	Cuerdas.	25	Unidades	Q. 3.00	Q. 75.00
Total					Q.3,594.00

2.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO 2016

ACTIVIDADES	Responsable	Mes y semana Año 2016																												
		Marzo				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			■	■																									90
Entrevistar al recurso humano interno y externo de la institución.	Epesista			■	■																									100
Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución.	Municipalidad			■	■																									100
Documentar lo observado	Supervisor			■	■																									100
Reproducir el organigrama de la institución.	Epesista				■																									100
Consultar manuales de	Supervisor				■																									100

2.9 Recursos

Humanos

- * Supervisor Educativo.
- * Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- * Docentes.
- * Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras del área Agroforestal.
- * Capacitadores.
- * Epesista.

Físicos

- * Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos. Oficinas administrativas.

Materiales

- * Material didáctico.
- * Computadora.
- * Impresora.
- * Cámara fotográfica.
- * Guía de auto-aprendizaje.
- * Instrumentos varios.
- * Cañonera.

Financieros

El proyecto fue autogestión.

CAPÍTULO III: Proceso de Ejecución del Proyecto

3.1 Aspectos generales

3.2 Actividades y resultados

No.	Actividades	Resultados
1.	Elaboración del plan de ejecución del proyecto para la elaboración de Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva”.	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó en tiempo establecido y con certeza para ser ejecutado.
2.	Organización del cronograma de trabajo.	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.	Solicitar a Autoridades Educativas para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado en el centro Educativo Nacional del Nivel Diversificado.	Se les presentó a las autoridades Educativas la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro Educativo del nivel diversificado.
4.	Visita al Supervisor Educativo del municipio de Catarina, San Marcos para recoger la solicitud de autorización.	Se visitó al Supervisor Educativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
5.	Solicitud dirigida al Director del Instituto Nacional del nivel Diversificado del municipio de Catarina, San Marcos, para la autorización de socialización de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.	Se solicitó al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, San Marcos, la autorización para la elaboración de la Guía de Aprendizaje.
6.	Visita al Director del Instituto Nacional de Diversificado de Catarina, 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.
7.	Presentación de la guía por unidades a los docentes y estudiantes del Curso de Biología.	Docentes y estudiantes del establecimiento quedaron agradecidos con el contenido del mismo.
8.	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes directos e indirectos y a todos los alumnos del Instituto Nacional de Diversificado de Catarina, San Marcos.
9.	Investigación bibliográfica.	Se investigaron diferentes fuentes bibliográficas para la redacción

		la guía de aprendizaje.
10.	Clasificación de información.	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para la argumentación de la guía de aprendizaje.
11.	Redacción de la guía de Auto-aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.	La guía de aprendizaje, se redactó para su reproducción de los estudiantes.
12.	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del EPS.	El Licenciado Ángel Iván Girón Montiel, efectuó las correcciones necesarias en el documento.
13.	Aprobación de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, por el asesor del EPS.	El Licenciado Ángel Iván Girón Montiel, aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
14	Entrega de la Guía de aprendizaje para archivo de la Universidad y Asesor.	Fue entregada la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, al asesor Licenciado respectivo.
15.	Reproducción de Guías de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
16.	Planificar el taller de capacitación para la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación de la socialización a ejecutar.
17.	Entrega de Guías de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.	Las Guías de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, fueron entregadas al director del Instituto Nacional de Diversificado del Municipio de Catarina, San Marcos.

3.3 Productos y Logros:

Productos	Logros
Se realizó la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.	Una completa aceptación por parte de alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
Se realizó la presentación de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, para los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, quienes manifestaron su participación y dieron sus diferentes opiniones de como poder lograr un mejor desarrollo de sus capacidades personales.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto Nacional de Diversificada con lineamientos sobre el buen desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de cada persona.	Afluencia de asistencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de Aprendizaje.	Realizaron actividades en forma individual para que participaran todos los estudiantes.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de Aprendizaje.	Personas de la comunidad mostrando interés en el conocimiento de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.

3.4 Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

No.	ACTIVIDADES	MES Y SEMANA AÑO 2016																											
		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 el desarrollo físico y deportivo del ser humano.				■	■	■	■																					
3	Ordenar la información recabada.								■																				
4	Seleccionar información.									■																			
5	Redacción los temas y subtemas.										■	■	■	■															
6	Dosificación de temas por capítulo.													■															
7	Elaboración de Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.														■	■													
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.																■	■	■										
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 Supervisado



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

EPESISTA

Gilma Amelis Arriola Miranda

ASESOR

Lic. Ángel Iván Girón Montiel

Catarina, San Marcos, Noviembre de 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
Presentación	ii
Objetivos	
Generales	
Específicos	iii
CAPÍTULO I: Educación Física	1
1.1 Su Importancia	1
1.2 La Recreación y su importancia	3
1.3 Áreas de la Recreación	4
1.4 El deporte y su importancia	5
1.5 Aptitud física, su importancia y como lograrla	6
1.6 ¿Qué es enfermedad? y La Salud	7
1.7 Salud mental y emocional	8
1.8 Salud social, ambiental y espiritual	9
1.9 Actividad	10
CAPÍTULO II: Diferencia entre Capacidades y Habilidades	11
2.1 Capacidades físicas	12
2.2 El desarrollo de las capacidades intelectuales	12
2.3 Desarrollo de las Capacidades Físicas del Ser Humano	
2.3.1 Desarrollo Evolutivo de la Resistencia	14
2.3.2 Desarrollo de la Velocidad	15
2.3.3 Desarrollo de la Flexibilidad	16
2.3.4 Desarrollo de la Fuerza	16
2.4 Actividades Motrices y Crecimiento Físico	17
2.5 Aspectos Evolutivos del Factor Fuerza	18
2.6 Aspectos Evolutivos de la Resistencia Cardiovascular	18
2.7 Aspectos Evolutivos de la Flexibilidad	19
2.8 Deporte competitivo en Edades de Crecimiento	21
2.9 La entrenabilidad y la edad	23
2.10 Capacidad Aeróbica	23
2.11 Capacidad Anaeróbica	24

2.12 Velocidad	24
2.13 Habilidad Motriz	25
2.14 Flexibilidad	25
2.15 Fuerza	26
2.16 Actividad	27
CAPÍTULO III: Relación entre Capacidades, Habilidades, Conocimiento	28
3.1 de la Actividad	28
3.2 Cualidades Físicas	30
3.3 Actividades Deportivas	31
3.4 Actividad Física	31
3.4.1 Efectos de la Actividad Física	32
3.4.2 Beneficios de la Actividad Física	32
3.4.3 Consecuencias de la inactividad Física	34
3.5 Actividades Recomendadas de acuerdo a tu edad	35
3.6 Deporte	35
3.7 Ejercicio Físico	36
3.8 Efectos del ejercicio físico en la salud	37
3.9 Clasificación de deportes	
3.9.1 De pelota	38
3.9.2 De combate	38
3.9.3 Atlético	39
3.9.4 De contacto con la naturaleza	39
3.9.5 Mecánico	39
3.10 Actividad	40
3.11 Bibliografía y E-grafía	41

INTRODUCCIÓN

La presente Guía de Aprendizaje, sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos. Y consta de tres capítulos que a continuación se dan a conocer:

CAPÍTULO I EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA, ÁREAS DE RECREACIÓN, EL DEPORTE Y SU IMPORTANCIA, CLASIFICACIÓN DE LA SALUD. La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo.

CAPÍTULO II DIFERENCIA ENTRE CAPACIDADES Y HABILIDADES, EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: Las Habilidades, son cualidades que permiten al hombre ofrecer y recibir los elementos físicos de la creación, en sus diversas manifestaciones. Y las capacidades físicas, son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, que cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

CAPÍTULO III RELACIÓN ENTRE CAPACIDADES, HABILIDADES, CONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD. La relación que existe entre ellos se puede ver a través de un ejemplo vinculado muy directamente vinculado a la práctica de los ejercicios físicos. Estas tres dimensiones son componentes fundamentales de la cultura física y han formado parte de la revolución pedagógica cultural que se lleva a cabo en nuestro país, las cuales han estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, biológica y social del ser humano, se trabaja directamente sobre las escuelas, institución educacional que junto a las influencias de tipo social son las responsables de la formación multiláteras de nuestros niños y jóvenes.

Presentación

El ser humano es responsable de su cuerpo, domina el espacio donde vive y se relaciona con su entorno. La vieja fórmula de "mente sana en cuerpo sano" ha llevado al hombre a preocuparse por mantener en buenas condiciones lo que Dios le dio.

Es aquí donde se presenta la Educación Física, porque esta enseña la mejor manera de cuidarlo a través del ejercicio físico, relajación y recreación.

Los deportes son una buena manera de desarrollar la parte física y fortalece la mente, porque separa al hombre del estrés cotidiano y hace que su autoestima se eleve. La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar.

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, el ocio debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherentes con ellos, una experiencia de recreación, para el mejoramiento del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas en la comunidad educativa.

Es por lo consiguiente que se da a presentar la Guía de Aprendizaje, sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

Teniendo como objetivo contribuir con la comunidad educativa para que sea de gran beneficio para las generaciones presentes y futuras, logrando la fomentación del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas y así mantener un ambiente agradable y sano para nuestra vida personal.

En la presente guía de aprendizaje se implementan tres capítulos con información variada para que la comunidad educativa y personas que requieran de la información necesaria sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva** y puedan ser uso de ella.

Objetivos

Objetivo General

- * Dar a conocer en la juventud de las acciones negativas que se desarrollan para impedir el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas, para lograr una vida plena y saludable.

Objetivos Específicos

- * Desarrollar los conocimientos previos para fomentar, proteger y lograr de una manera adecuada el buen desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas, de cada persona para una condición de vida mejor.
- * Dar a conocer la información necesaria para implementar el cuidado correcto de nuestras capacidades físicas y deportivas, para el servicio adecuado de organismo personal.

CAPÍTULO I: Educación Física

Competencia:

Conocer la importancia de la Ejercicio Físico, para el logro del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas para una vida saludable.

EDUCACIÓN FÍSICA

“La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial”. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

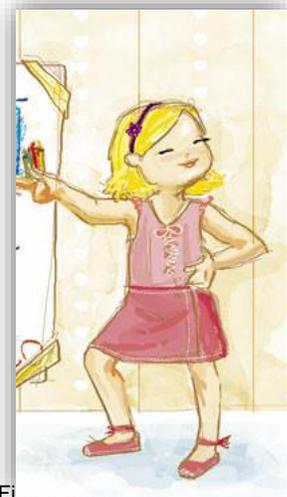
Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

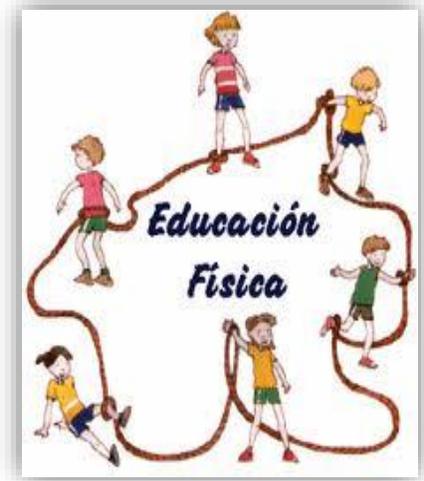
1.1 Su importancia

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad.



Fi...
[http://www.monografias/Hogar saludable.](http://www.monografias/Hogar saludable)

Figura Educación Física.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=ejercicio.](http://www.google.com.gt/imgres?q=ejercicio)



BLÁZQUEZ, D. (1993): Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. “La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial”.

Figura Deportes Físicos.
<http://www.monografías/deportes>.



Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.

La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente.

Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo.

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.



Figura Deportes Físicos.
<http://www.monografías/deportes>.

Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.



1.2 La recreación y su importancia

3

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. El término recreación proviene del latín "recreatio", que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental.

Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión.

Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.



Figura Juegos físicos.
[http://www.todoportes/fisicos.](http://www.todoportes/fisicos)

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

1.3 Áreas de la recreación

Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas:

Tiempo Positivo: Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también "tiempo libre de recreación".

Tiempo Neutro: Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión.

Tiempo Negativo: Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.



Figura Juegos físicos.
<http://www.todoportes/fisicos>.

Funciones de La Recreación

- Produce libertad espiritual,
- Desarrolla la creatividad,
- Proporciona satisfacciones y experiencias placenteras,
- Incrementa la confianza en sí mismo,
- Desarrolla la espontaneidad,
- El individuo se identifica más y mejor con la comunidad donde se desenvuelve,
- Desarrolla la conciencia de grupo, la tolerancia y el respeto,
- Contribuye a aliviar tensiones,
- Logra interesar a los jóvenes por los "hobbies",
- Provoca estímulo al buen uso del tiempo libre,
- Previene a la juventud contra desviaciones al uso del tiempo negativo,
- Crea conciencia de la importancia de conservar los recursos naturales y de la convivencia con el medio ambiente.

Figura Juegos físicos.
<http://www.educación-escolar>.



1.4 El deporte y su importancia

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

Figura Juegos mentales.
<http://www.educación-escolar>.



Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo.

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su

desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos

- Ciclismo.
- Marcha.
- Carrera continúa.
- Remo.
- Equitación.

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

- Fútbol.
- Baloncesto.
- Voleibol.



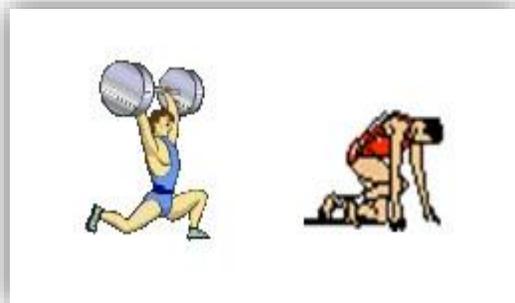
Figura Juegos deportivos.
<http://www.educación-escolar>.

Deportes preponderantemente anaeróbicos - Atletismo

- Gimnasia

Estos nos ayudan a estar sanos, fuertes y también a convivir.

Figura Juegos mentales.
<http://www.educación-escolar>.



1.5 Aptitud física, su importancia y como lograrla

La aptitud física, se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga mientras mejor o más óptima sea la aptitud física del individuo, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación.

La aptitud física no está dada, sino que se desarrolla a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo. El objetivo fundamental, es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

<http://www.definicion.de/actividades-deportivas/2016>.

Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en:

- Capacidad Aeróbica
- Resistencia general
- Potencial anaeróbico
- Resistencia muscular
- Potencia muscular
- Fuerza muscular
- Velocidad
- Flexibilidad
- Movilidad articular
- Elongación muscular

Figura Actividades deportivas.
<http://www./actividades-deportivas/>



Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentran personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tienen un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseñan. También en la comunidad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes.

1.6 ¿Qué es una enfermedad? Y La Salud



Es un desequilibrio en nuestro cuerpo, producido por microbios como los son: las bacterias y los virus. Es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud.

Prevención: Es la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas.

Salud: Es el estado en que el organismo realiza con normalidad todas sus funciones. Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Salud en una persona

La salud de una persona es el equilibrio entre una serie de factores físicos, psíquicos y sociales. Para preservar la salud más vale prevenir que curar y aunque no pueden evitarse todas las enfermedades, una vida sana disminuye el riesgo de aparición de muchas de ellas.

La salud se clasifica de la siguiente manera:

SALUD FÍSICA: la salud física hace referencia a las condiciones de funcionamiento y desarrollo propios de los sistemas que componen al cuerpo humano. Si el organismo se desempeña de manera óptima y correcta, la salud física es buena.



Figura Condición Física mental.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.

Este tipo de salud puede ser afectada por tres factores esenciales:

- Estilo de vida: aquí se incluyen la dieta llevada a cabo por el sujeto, la actividad física, las conductas, etc.
- Biología humana: hace referencia a las características genéticas que posee un individuo, las cuales escapan del control que éste puede tener sobre ellas.
- Medio ambiente: en esta categoría se incluye el entorno en el cual el sujeto desarrolla su vida habitual.

1.7 SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

SALUD MENTAL: esta clase de salud alude al equilibrio presente entre la persona y el contexto o entorno social en que se ve inmerso. Una salud mental estimable es aquella en la que se existe bienestar por parte del individuo en la participación intelectual, laboral, y social del mismo.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos

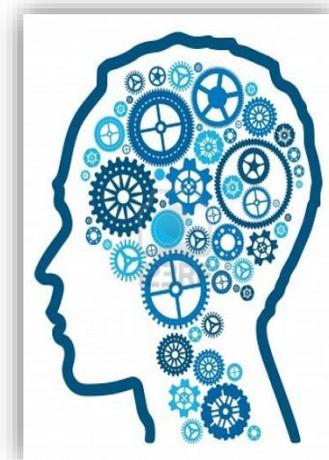


Figura La Salud Mental.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=familia.](http://www.google.com.gt/imgres?q=familia)

La salud mental hace referencia a una armonía en la capacidad para poder mantener relaciones con el resto, para enfrentar las exigencias diarias óptimamente, etc.

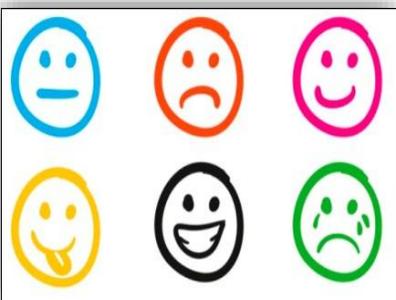


Figura La Salud Emocional.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=familia.](http://www.google.com.gt/imgres?q=familia)

Salud Emocional: La habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada. Las características emocionales que te ayudan a crecer y desarrollar:

- Grado en el cual tu eres capaz de controlar/combate el estrés.
- Ser flexible.
- Compromiso para resolver conflictos.

1.8 Salud Social: la salud social, como su nombre lo manifiesta, indica la capacidad de un sujeto para interactuar de manera efectiva con aquellos que lo rodean y su ambiente. Hace referencia a una habilidad para la adaptación al medio social en el que se desenvuelve.

Este tipo de salud incluye una serie de destrezas de carácter social y armonía entre el individuo y el contexto.

La noción de salud social está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno. La salud del ser humano, tanto física como mental, siempre depende del contexto socioeconómico.



Figura La Familia.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=familia.](http://www.google.com.gt/imgres?q=familia)

La salud social, por lo tanto, se concentra en las circunstancias que condicionan el bienestar del sujeto. Se trata de aquellos condicionamientos derivados de la distribución de los recursos y del poder, relacionados con las políticas que se desarrollan a nivel local e internacional.

Salud ambiental: La salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. Por consiguiente, queda excluido de esta definición cualquier comportamiento no relacionado con el medio ambiente, así como cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética.

Salud espiritual: Es el estado de plenitud (de gracia) que se obtiene al estar en armonía con Dios, con el prójimo y con la naturaleza.

- ▲ Creencias y prácticas religiosas.
- ▲ La creencia en una fuerza unificante (de un ser supremo).
- ▲ Para algunos, dicha fuerza será la naturaleza, para otros será las leyes científicas y para otros será la fuerza de Dios.

La habilidad para:

- ▲ Descubrir y articular un propósito personal en la vida.
- ▲ Aprender, como experimentar amor, disfrute, paz y sentido de logro (auto-realización).

1.9 ACTIVIDAD

10

Objetivo: Indagar y aprender sobre los diferentes temas relacionados al capítulo I.

Metodología: Recuerda y escribe los tipos de ejercicios o actividades físicas y deportivas para el mejoramiento de la salud personal.

▲ Mencione 2 áreas de la recreación.

▲ Mencione 2 funciones de la recreación.

▲ Mencione 2 deportes preponderantemente aeróbicos.

▲ Mencione 2 deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo).

▲ Mencione 2 enfermedades por falta de ejercicio o actividad física.

▲ Mencione 2 cualidades físicas para el mejoramiento del organismo.

▲ Mencione 2 tipos de salud en el ser humano.

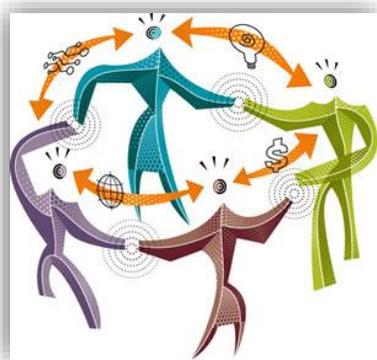
50

Capítulo II: Diferencia entre Capacidades y Habilidades

Competencia: Conocer el concepto de Capacidad y Habilidad, en el desarrollo de las capacidades físicas del ser humano.

Diferencia entre Capacidades y Habilidades

Figura Condición Física mental.
<http://www.google.com.gt/imgres?q>.



Habilidades: son cualidades que permiten al hombre ofrecer y recibir los elementos físicos de la creación, en sus diversas manifestaciones. Cualidades y habilidades trabajan juntas en paralelo. Por ejemplo: La vista mira y el intelecto entiende lo que ve. Reconoce distancias, posiciones, colores etc. El oído escucha y el intelecto es el que reconoce lo que oye. El intelecto se orienta frente al sonido, ubica su dirección y distancia.

Figura Condición Física mental 2.
<http://www.google.com.gt/imgres?q>.

Capacidad: es la cualidad contenida en el creador, que posibilita la apreciación, reconocimiento, recepción y retribución, de sensaciones, conocimiento y propiedades espirituales, producto de la concordancia, reconocimiento y semejanza con el objeto apreciado.



CONTRERAS (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Zaragoza. "Es la cualidad contenida en el creador, que posibilita la apreciación, reconocimiento, recepción y retribución, de sensaciones, conocimiento y propiedades espirituales, producto de la concordancia, reconocimiento y semejanza con el objeto apreciado".

2.1 CAPACIDADES FÍSICAS

Que son las capacidades físicas: Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Figura Deportes activos.
[http://www.google.com.gt/imgres?q.ejercicios.](http://www.google.com.gt/imgres?q.ejercicios)



Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas son: fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.

2.2 El Desarrollo de las Capacidades Intelectuales

Capacidades Intelectuales:

Existen capacidades sensibles, cognitivas y volitivas.

- * La capacidad sensible, nos permite captar las necesidades y retribuciones del objeto.
- * La capacidad cognitiva, nos permite recibir y emitir juicios de conocimiento.
- * La capacidad volitiva, nos permite absorber y activar la motivación, mediante impulsos o inhibiciones.



Figura La Familia.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=familia.](http://www.google.com.gt/imgres?q=familia)

El estándar de las capacidades emocionales, intelectuales y volitivas, es común en la especie humana. No es correcto decir que alguien posee más cualidades que el otro. Nadie tiene más capacidades que otro. Todo humano, es humano por su condición humana. Lo que transforma al ser en humano es su capacidad emocional, su capacidad intelectual y su capacidad volitiva. Todo ser humano, por condición, ha sido creado con una sensibilidad incondicional, capaz de apreciar a todo lo creado, seduciéndolo con afecto.

Todo ser humano ha sido creado con un intelecto capaz de asimilar y comprender las propiedades de la creación y las leyes fundamentales del universo. Esta capacidad es universal e immanente en el hombre, por lo tanto todo hombre ha sido creado igual en sus capacidades.

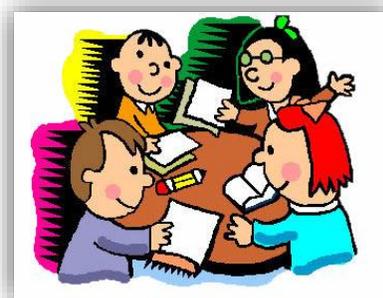
Figura Educación escolar.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=educación.](http://www.google.com.gt/imgres?q=educación)



Tenemos habilidades visuales, auditivas, olfativas, gustativas, y táctiles. Todo humano ha sido dotado de estas habilidades, pero por razones circunstanciales, unos han desarrollado algunas, más que otros. De aquí que se hallen diferencias en las habilidades o en las cualidades, a pesar de tener todos las mismas. Todo humano sano tiene cinco sentidos físicos y espirituales.

En las artes plásticas y en especial en la pintura, el desarrollo de las cualidades espirituales, emocionales, cognitivas y volitivas, tiene un alto desempeño. Del mismo modo que las habilidades táctiles y visuales. En especial, la capacidad de observación, análisis y apreciación.

Figura Aprendizaje-escolar.
[http://www.aprendizaje/escolar.](http://www.aprendizaje/escolar)



Dentro de las habilidades táctiles, existen las habilidades motrices, o del movimiento de las manos. La agilidad para prensar, presionar o deslizar suspendiendo el lápiz o el pincel, es una habilidad motriz y táctil de singular importancia en la construcción de la obra de arte. La habilidad de ver las proporciones y ubicaciones, tiene que ver

con la capacidad intelectual de comparar para encontrar conocimiento, de distancias. La orientación es producto del raciocinio, así como la ubicación de posiciones.

La capacidad para identificar los colores, también es una labor muy racional. En este caso la mirada observa al objeto de color, pero es la capacidad emocional, quien percibe la necesidad de identificar la intensidad de luz contenida en el color, o la saturación del mismo.

Las capacidades intelectuales, se van desarrollando desde el nacimiento y alcanzan su madurez en la edad adulta. El óptimo desarrollo de estas capacidades depende tanto de factores genéticos, personales y ambientales. Abordaremos cuestiones como el desarrollo cognitivo, la importancia del aprendizaje y del bienestar físico y emocional en el desarrollo intelectual.



Figura Actividades deportivas.
<http://www./actividades-deportivas/>

2.3DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DEL SER HUMANO

* 2.3.1 Desarrollo Evolutivo de La Resistencia

En el desarrollo de la resistencia se establece una progresión moderada a partir de los 7 u 8 años, que se mantendrá hasta el final de la edad primaria. En esta edad un trabajo controlado de la misma contribuirá a su desarrollo. En la fase de paso de la educación primaria a la secundaria se produce una fase de estancamiento e incluso algunos científicos dicen que puede llegar a ser un descenso absoluto de la resistencia del individuo. De ahí en adelante, se da una fase de rápido crecimiento, la cual conduce a un 90% aproximadamente de los niveles fisiológicos máximos.

Figura Deportes activos.



Entre los 17 y los 22 años se entra en una fase de moderación de la velocidad de crecimiento, llegando a desarrollarse la resistencia al 100%, aeróbica y anaerómicamente. A partir de los 30 años, se entra en un periodo de progresiva involución, dependiente del entrenamiento y las características fisiológicas del individuo.

Un adecuado estímulo de trabajo, basado fundamentalmente en la carga aeróbica, permite que la curva de involución sea poco acentuada. Las cargas anaeróbicas carecen de sentido e incluso son perniciosas en la infancia y la adolescencia. Los trabajos anaeróbicos importantes no empezarán a ser combinados con los aeróbicos hasta los 16 ó 17 años, aunque el máximo poder anaeróbico no se conseguirá hasta los 22 o 23 años.

* 2.3.2 Desarrollo de La Velocidad

Figura Deportes activos.



La velocidad va a ser desarrollada fundamentalmente a expensas de la fuerza y la coordinación. Entre los 8-11 años es una buena edad para desarrollarla, ya que el niño se encuentra en un periodo de crecimiento armónico y sus niveles de coordinación son satisfactorios. Hasta la pubertad, la falta de fuerza principalmente sitúa la velocidad alrededor del 50% de su desarrollo máximo.

Superado el periodo de adolescencia, y recuperados los índices de coordinación, -alterados por el rápido crecimiento, la velocidad inicia su mayor crecimiento. Entre los 14-19 años, la velocidad experimenta un desarrollo paralelo a la fuerza.

A los 17 años, se ha alcanzado el 95% del desarrollo de la misma, y desde esta edad se mantiene estable hasta los 23 años. La velocidad es la cualidad física básica, que al margen de la flexibilidad, antes inicia su regresión.

* 2.3.3 Desarrollo de La Flexibilidad

Figura Deportes activos.



Es la única cualidad física básica que en lugar de seguir una progresión paralela al desarrollo motor del sujeto, manifiesta una regresión. Algunos autores hablan que desde que se nace inicia esta regresión, pero lo cierto es que hasta los 2 o 3 años aumenta, a partir de este momento si se inicia la regresión progresiva. El objetivo por ello no es mejorarla, sino procurar que la regresión fisiológica sea la menor posible. El descenso hasta los 12-14 años no es muy acusado, pero en esta edad, debido a la eclosión hormonal y el crecimiento se provoca una ruptura en esa lenta regresión, que pasa a ser más acentuada.

Hasta los 20-22 años solo se conserva un 75% del desarrollo máximo de la misma. A partir de los 30 años, el descenso es menos acusado debido a la estabilización del factor fuerza, y el grado de acentuación de la curva dependerá del sujeto y de su actividad. Hay dos momentos críticos en los que se puede modificar su tendencia involutiva, entre los 6-9 años, y entre los 9-12 años.

* 2.3.4 Desarrollo de La Fuerza

Hasta los 11-13 años la fuerza no experimenta un gran desarrollo, hasta esa edad se produce un desarrollo muy suave producto del crecimiento físico y del incremento de la coordinación. No conviene presentar estímulos de carácter específico ya que el organismo se halla en un periodo de crecimiento, con lo que acciones intensas y rápidas con contracciones rápidas y repetidas pueden causar daños importantes en los puntos de inserción óseos.

Las acciones globales estimulan lo suficiente esta cualidad, como el saltar, el correr, reptar, etc. Hasta la adolescencia no se manifiestan cambios significativos entre ambos sexos, pero a partir de ese momento, se experimentan diferencias importantes a favor del chico.

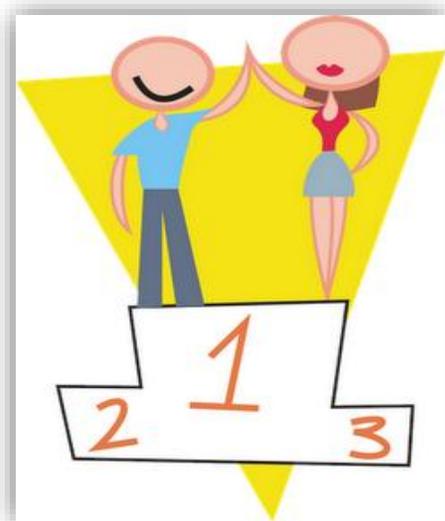
Figura Deportes activos.



Sin embargo, el primer aumento considerable de fuerza se da en chicas (11-13 años) antes que en chicos (14-17 años). En los 14-17 años se experimenta un aumento de fuerza debido al desarrollo anatómico (longitud de las palancas y los músculos, incremento del volumen y una mejora de contracción de las fibras musculares y de la coordinación intramuscular). Hasta los 20 años, los valores de fuerza siguen creciendo hasta alcanzar el máximo a los 25-29 años.

A partir de esa edad, con un buen entrenamiento, el valor de fuerza puede ser mejorado para una actividad deportiva, pero por lo general se inicia un leve descenso, bastante acusado entre los 35 y los 45-50 años, a partir de esas edades se habla de una regresión suave según los sujetos y fundamentalmente del tipo de actividad.

Figura Actividades deportivas.
<http://www./actividades-deportivas/>



2.4 Actividades Motrices y Crecimiento Físico

Está comúnmente admitido que la actividad física posee efectos favorecedores del proceso de crecimiento. Es conocido el efecto estimulador que sobre el tejido óseo, muscular y órganos internos poseen las actividades físicas (Aahper, 1968). El profesor Trueta (1983), afirma que la presión integral del cartílago ayudado por la gravedad, el soporte del peso y las acciones musculares, son indispensables para permitir el crecimiento de los huesos en la proporción esperada. Larson (1973) dice que el stress dentro de los límites

funcionales favorece el crecimiento óseo, siendo la inactividad un factor negativo. Las fuerzas mecánicas estimulan el crecimiento no solo en longitud, sino también en anchura y en densidad, de ahí que el crecimiento óseo con claro componente genético, este dependiendo de las fuerzas mecánicas.

El crecimiento longitudinal del hueso es debido a la proliferación de las células sub-epifisarias favorecido por la acción excitadora de las presiones. La actividad física actúa como moldeador de las articulaciones (Lapierre, 1977).

La ley de Depelch formulaba que los huesos colocados en posiciones anormales crecen de forma anormal.

Figura Fuerza física.
<http://www. /actividades-fisicaydeportiva/>



2.5 Aspectos Evolutivos del Factor Fuerza¹⁸

El aumento del tamaño muscular va acompañado del incremento de la fuerza corporal. Autores como Fleishman (1964), o Rarick (1980), han demostrado que el factor fuerza se diferencia en subfactores: Fuerza estática, Fuerza dinámica, Fuerza explosiva y fuerza del tronco.

Si a la hipertrofia progresiva natural de todo sujeto se le añade ejercitación física, se obtendrá una hipertrofia mayor, de ahí que la práctica deportiva eleva el nivel de fuerza en los niños.

Las investigaciones de Paritzcova (1973), mostraron que los niños que participaban asiduamente en actividades físicas poseían un porcentaje mayor de tejido macro que los que no lo hacían. Los saltos, carreras, lanzamientos, se convierten en elementos favorecedores del desarrollo muscular, y por tanto, de la fuerza.

Es recomendable que en las sesiones de Educación Física con niños, las tareas de fuerza se ubiquen en la parte final de la sesión, para que el efecto de fatiga no interfiera en los aprendizajes (Cratty, 1967). Las actividades globales en las primeras edades (correr, saltar, trepar, reptar, etc.) son estímulos suficientes para el desarrollo de la fuerza.

2.6 Aspectos Evolutivos de La Resistencia Cardiovascular

Es un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud. En ciertos textos no se recomienda que los niños realicen tareas de larga duración, pero los niños responden adecuadamente a los esfuerzos de larga duración como lo hacen los adultos (Mandel,1984). Si el niño no posee ninguna alteración cardíaca ni enfermedad excluyente, no existe riesgo de sobrecarga (Karpovich,1979), lo cual se ve favorecido por la existencia de un mecanismo de control de la fatiga nerviosa que ayuda a evitar esa sobrecarga. En lugar de ello, se deberían resaltar los perjuicios que la inactividad puede provocar en el organismo infantil.

Figura Aprendizaje-escolar.
<http://www.aprendizaje/escolar.>



Desde el punto de vista deportivo, es un factor básico para la construcción del deportista y elemento importante para lograr un desarrollo corporal óptimo. Los informes médicos no parecen aconsejar entrenamientos intensivos precoces en organismos en proceso de crecimiento, no es recomendada la realización de esfuerzos de gran efecto sobre el organismo infantil.

2.7 Aspectos Evolutivos de La Flexibilidad

Es la única cualidad física básica cuyo apogeo coincide con el paso de la infancia a la adolescencia, perdiéndose después progresivamente.

Es la capacidad de movilizar una articulación hasta su máxima amplitud, lo que requiere el concurso de todos los elementos constitutivos de cada articulación.

Una flexibilidad óptima permite una mayor fluidez y amplitud de los movimientos durante la realización de actividades físicas además de mejorar la capacidad infantil de evitar lesiones de tejidos blandos y desgarros musculares o ligamentosos.

En el ámbito deportivo y en el entrenamiento es un factor al que se trata de mejorar desde las edades tempranas. La consecución de la flexibilidad en sus límites extremos puede entrañar peligros y molestias potenciales que deben ser consideradas por el educador. En la edad preescolar el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, por lo que parece inadecuado en los niños entrenamientos estrictamente específicos, mientras que están recomendadas las actividades globales.

Las actividades físicas de flexibilización deben realizarse bajo la doble perspectiva de repeticiones (rebotes) y mediante flexiones prolongadas (mantenidas) durante 4"-6". Deben ubicarse al principio de las sesiones y antes de los ejercicios que exijan fuerza (Cratty, 1967).



Figura Educación Física 1
<http://www.educaciónfísica>.



Figura Educación Física 2
<http://www.educaciónfísica>.



Tipología Corporal Y Actividades Físicas

20

Los niños que destacan en actividades físicas presentan una edad biológica precoz por norma general. En la adolescencia destaca el desarrollo más adelantado de la fuerza. Destaca el hecho de que desde preescolar el niño de tipología mesó-morfa y de gran competencia motriz se convierte rápidamente en líder de grupo (Montagner, 1978).

La relación entre tipología corporal y eficiencia física es evidente (Walker, 1962). En los niños y jóvenes con una tipología endomorfa donde predominan las redondeces y el cumulo de grasa, la práctica de ejercicio que requiera agilidad, velocidad y resistencia es menor. Los más favorecidos, los mesomorfos, de musculación y robustez más clara. El efecto del ejercicio físico sobre los endomorfos fue tratado anteriormente. La práctica de actividades físicas, aunada a una dieta adecuada, reducirá el porcentaje de grasa, mejorando de este modo también su capacidad física y motriz.



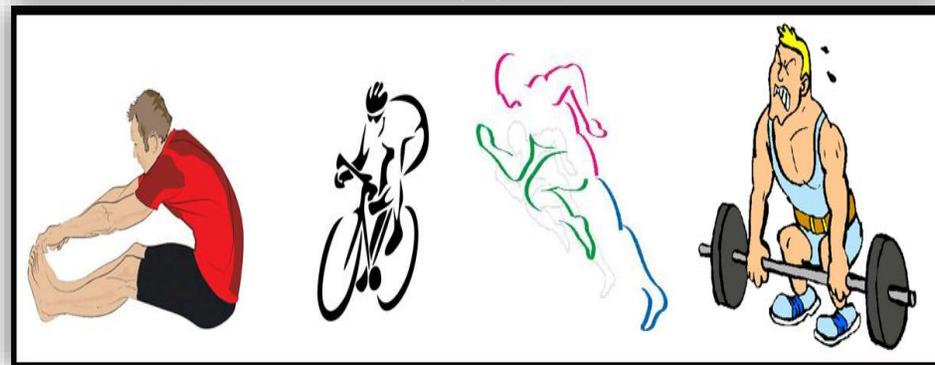
Actividades Físicas Y Alteraciones En El Crecimiento

Existen condiciones individuales que predisponen a alteraciones en el proceso normal de crecimiento y que pueden restringir temporal o totalmente la práctica de actividades físicas. Se denominan Enfermedades Evolutivas (Baluis, 1983).

Es labor del médico diagnosticarlas, pero el educador, en muchos casos son los educadores los que primero lo notan en los niños. Las formas más comunes de alteraciones ligadas al proceso de crecimiento en zonas reclamadas en el soporte del cuerpo. Son enfermedades ligadas a zonas óseas encargadas del sostén del cuerpo. Estas zonas son la cadera, la columna vertebral y las rodillas principalmente. Las enfermedades más típicas son la Osteocondritis, la osteocondrosis y la epífisis.

La osteocondritis es la inflamación simultánea del hueso y su cartílago; la osteocondrosis es la necrosis que tiene lugar en diferentes núcleos de osificación en los periodos de máxima actividad del crecimiento; la epífisis es la inflamación de una epífisis o del cartílago que la separa del hueso principal.

Figura Fuerza física.
<http://www./actividades-fisicaydeportiva/>



2.8 DEPORTE COMPETITIVO EN EDADES DE CRECIMIENTO

El deporte competitivo intenso requiere la práctica sistematizada de entrenamiento durante más de 10 horas semanales, con la intención de obtener altos rendimientos.

Un informe sobre los peligros del entrenamiento intensivo precoz fue presentado por el profesor Dr. Delmas en la Academia Francesa de Medicina. En él se hace una acusación clara de los manejos que sufren los niños atletas con vistas a la obtención de medallas internacionales y que ponen en peligro la integridad de los mismos. Este fenómeno ha preocupado a las Organizaciones Internacionales de la Educación Física y el Deporte.

Entre las razones aducidas para el rechazo de la alta competición en edades tempranas destacan:

- Exceso de fatiga
 - Retrasos en el crecimiento
 - Riesgos de sobrepasar las posibilidades cardiovasculares
- Se manifestaron los diferentes profesionales tras determinar el valor de las actividades físicas y los deportes para el crecimiento de los niños. Los excesos podían acarrear:
- Problemas articulares y en las zonas de crecimiento
 - Stress competitivo elevado
 - Conductas no educativas que se generan alrededor de los eventos deportivos
 - Susceptibilidad a la fatiga
- Surgió la necesidad de generar normas que salvaguarden la integridad física y psicológica de los niños y adolescentes.

El educador tiene el deber con el niño deportista de:

1. Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
2. Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.
3. Considerarle como persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte como de cualquier otra actividad.
4. Prever la asistencia médica adecuada.
5. Dotarle del material adecuado.
6. Evitar trasladar al niño sus frustraciones.
7. Disminuir el stress deportivo.
8. Controlar al máximo los posibles peligros.
9. Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento y desarrollo infantil.
10. Poner como objetivo inicial la salud integral del niño y, en cualquier caso, después la marca o el resultado.

Debemos tener en cuenta las consideraciones que expresó sobre el deporte en edades tempranas Martens(1978):

1. El peso corporal debe ser relacionado con la edad cronológica en los deportes de contacto.
2. Deben utilizarse tests de habilidad motriz específicos del deporte en cuestión.
3. Deben reducirse los intervalos de edad para evitar las diferencias muy elevadas.
4. Debe existir un consejo deportivo con potestad para permitir o no la participación de los deportistas que manifiesten un avance o retraso en su crecimiento y desarrollo.
5. Debe ofrecerse a los niños una amplia variedad de deportes.
6. Los padres deberían prestar más atención a sus hijos deportistas y utilizar su buen juicio para tomar decisiones sobre la carrera deportiva de sus hijos, manteniendo una estrecha comunicación con el médico, profesor de EF y/o entrenador.

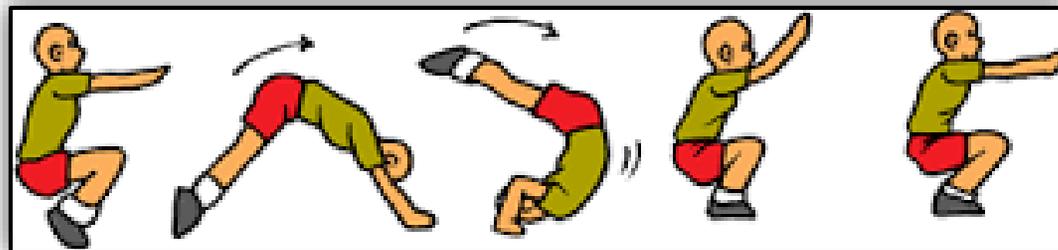


Figura Desarrollo de la Fuerza
<http://www. /actividades-fisicaydeportiva/>

Figura Actividades recreativas
<http://www. /actividades-recreativas/>



2.9 LA ENTRENABILIDAD Y LA EDAD ²³

La entrenabilidad se mide por el grado de transformaciones morfológicas o funcionales sufridas por el organismo sometido al proceso de acondicionamiento general a través de un programa de entrenamiento específico. La mejoría producida en los diversos sistemas y órganos del cuerpo humano mediante el entrenamiento se halla en consonancia con la edad, siendo más entrenables lo jóvenes.

En los niños, el crecimiento y la maduración interfieren alterando positiva o negativamente los efectos del entrenamiento. En los niños, la capacidad aeróbica se encuentra de por sí muy elevada, a consecuencia de la gran cantidad de ejercicio realizado habitualmente, ya sea espontaneo o controlado, por lo que cualquier programa dedicado a mejorarla debería ser vigoroso. Aunque algunos autores señalan que la actividad realizada de forma habitual, consistente en ejercicios rápidos y de corta duración, no es suficiente para elevar la VO₂.

2.10 CAPACIDAD AEROBICA

Hoy en día se sigue debatiendo si la actividad física fuera de las horas lectivas de clase tiene la capacidad de mejorar la capacidad aeróbica en los niños pre-púberes.

El ejercicio de larga duración es una actividad poco habitual en los niños.

Las respuestas circulatorias centrales al ejercicio prolongado según Rowel son 3:

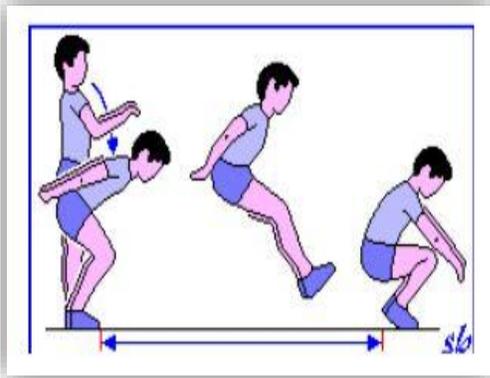
- * Elevación continúa de la frecuencia del pulso, sin modificación significativa del gasto cardiaco.
- * Disminución constante del volumen latido.
- * Reducción progresiva de la presión arterial.

Thoren y Asano dicen haber encontrado notables diferencias en la capacidad funcional entre niños y niñas pre-púberes no entrenados. A partir de los 15 años, el entrenamiento de resistencia produce un agrandamiento de las dimensiones cardiopulmonares de ambos sexos.

Figura Compañerismo.
<http://www. /actividadesdeconvivencia.>



Figura Educación física.
<http://www. /actividades-fisica>



2.11 CAPACIDAD ANAEROBICA 24

El rendimiento del trabajo anaeróbico disminuye un 30% en el niño de 8 años respecto al de 11 (Eriksson). La explicación podría estar relacionada con los niveles alcanzados en sangre por el lactato tras la realización de un esfuerzo de corta duración y gran intensidad, ya que los niveles del mismo son más bajos en los niños.

La gran mayoría de los autores considera contraindicado el ejercicio anaeróbico en los niños. Sin embargo, se han encontrado mejorías sustanciales de la capacidad anaeróbica consecutivas al entrenamiento intenso.

Figura Educación física 1
<http://www. /actividades-fisica>

2.12 VELOCIDAD

Es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de sus sistemas musculo esqueléticos, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido.

La rapidez o lentitud depende en última instancia de la velocidad de contracción de los músculos implicados, la cual se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso nervioso, a lo que deberíamos sumar el tiempo empleado en las reacciones bioquímicas específicas para cada tipo de fibras y la facilitación del movimiento producida por el proceso de relajación de los músculos antagonistas.



La velocidad del movimiento se puede mejorar dentro de unos límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso (contracción protagonista, relajación antagonista), única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento. Debido a esto se produce una mejora en la velocidad en los niños de 5 a 8 años. La entrenabilidad de la velocidad en el niño no se diferencia de la del adulto y en ambos es mínima.

2.13 HABILIDAD MOTRIZ

El proceso de aprendizaje de las habilidades o destrezas constitutivas de la inmensa mayoría de los deportes continúa a lo largo de la fase de maduración y crecimiento, estabilizándose en las hembras a los 13 años y en los varones hasta bien entrada la adolescencia aproximadamente.

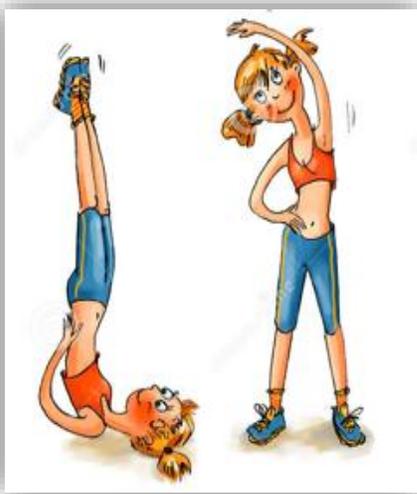
La coordinación psicomotriz no solo puede ser entrenada desde los primeros años de la vida, sino que debe serlo, dado que la adquisición de una técnica depurada depende, en gran parte, de los conocimientos adquiridos en épocas precedentes y de la capacidad actual del niño para el aprendizaje.



Figura Jugando-aprendo 2
<http://www.wikipedia.com>

La habilidad motriz es, probablemente, la cualidad deportiva más beneficiada con el entrenamiento en los años que preceden a la pubertad.

Figura Educación física.
<http://www.flexibilidad-fisica>.



2.14 FLEXIBILIDAD

No es una característica específica del músculo, sino que depende de otra serie de elementos de cada articulación (hueso, cartílago, ligamentos, músculos y tendones). No es idéntica para todas las articulaciones del cuerpo y su limitación contribuye de forma desigual a las diferentes partes de cada articulación.

Fuerza y flexibilidad han de ser entrenadas conjuntamente, primero la flexibilidad y después la fuerza, a fin de evitar lesiones.

La flexibilidad puede y debe ser entrenada en los niños, con el objeto de impedir la aparición de lesiones músculo-ligamentosas y articulares.

Figura Fuerza-física.
<http://www./actividades-física>



2.15 FUERZA

26

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Por eso la fuerza posee varias clasificaciones.

Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18.

Llega a su máximo a los 25 años (hacen menos cerotes y son más pesados, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado). En las personas sedentarias se produce una atrofia muscular, ya que no se trabaja la fuerza. Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar.

La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista del rendimiento físico.

Clasificación de la fuerza:

- Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.
- Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar. Por ejemplo, el saque de un tenista.
- Fuerza de resistencia: Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Por ejemplo, el deporte del remo.

Figura Fuerza.
<http://www./actividades-física>



2.16 ACTIVIDAD

OBJETIVO: Identificación de los conceptos de cada una de las capacidades físicas y deportivas para el desarrollo de las capacidades humanas.

METODOLOGÍA: Responder las diferentes interrogantes, en relación a los temas vistos en el Capítulo II.

1. ¿Qué es capacidad?

2. ¿Qué es habilidad?

3. ¿Qué son capacidades físicas?

4. ¿Qué es fuerza?

5. ¿Qué es velocidad?

Competencia: Conocer la relación entre las capacidades, habilidades, y conocimientos de las capacidades físicas y deportivas.

CAPÍTULO III: Relación entre capacidades, habilidades, conocimiento de la actividad.

Habilidad: Dominio por parte del individuo de las acciones teóricas o prácticas de que están compuesta la actividad para alcanzar un objetivo.

Conocimiento: Acción de conocer, entendimiento, inteligencia, saber.



Figura Desarrollo de las habilidades.
<http://www.monografias/habilidades>.

3.1 Actividad: Es el proceso de interacción del individuo con la realidad responde a una necesidad.

Figura Deportes activos.
<http://www.monografias/deportes>.



La relación que existe entre ellos se puede ver a través de un ejemplo vinculado muy directamente vinculado a la práctica de los ejercicios físicos. Un atleta para desarrollar la capacidad de correr 100 mts planos, debe de conocer una serie de conocimientos indispensables, por ejemplo: Como debe de ser la arrancada, hacia donde va dirigida la vista, como debe de ser el movimiento alternado de los brazos, el apoyo de los pies, ritmo e intensidad con la que se debe de desarrollar la carrera, etc. Una vez desarrollada la habilidad en la carrera el mismo podrá desarrollar la capacidad de rapidez, todo este proceso se realiza durante la actividad.

Las capacidades pueden clasificarse en:

- 1. Generales: Cuando puedes responder a exigencias de cualquier tipo de actividad.
- 2. Especiales: cuando puede responder a un tipo determinado de actividad.

También pueden clasificarse en dependencia al tipo de actividad en:

- Capacidades Intelectuales: Relacionadas con el pensamiento, donde están presente el razonamiento, la abstracción y síntesis.
- Capacidades Pedagógicas: Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.
- Capacidades Físicas: Capacidades condicionales, capacidades coordinativas, flexibilidad

Las capacidades físicas:

Según Ariel Ruiz Aguilera en " Metodología de la educación física, no son más que condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.

Las actividades físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico. En nuestro país el desarrollo de las capacidades físicas se ponen de manifiesto en tres dimensiones.

- **Educación física**
- **Recreación**
- **Deporte**

Estas tres dimensiones son componentes fundamentales de la cultura física y han formado parte de la revolución pedagógica cultural que se lleva a cabo en nuestro país, las cuales han estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, biológica y social del ser humano, se trabaja directamente sobre las escuelas, institución educacional que junto a las influencias de tipo social son las responsables de la formación multiláteras de nuestros niños y jóvenes.

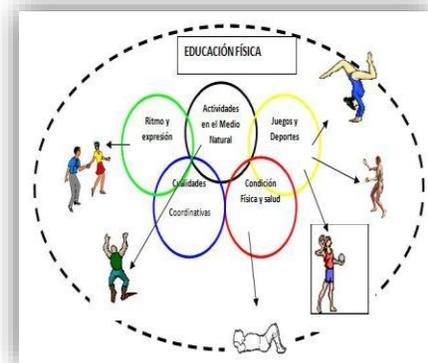


Figura Actividades físicas.
<http://www.monografias/actividades-fisicas>.

3.2 Cualidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Figura Deportes activos.
<http://www.google.com.gt/imgres?q.ejercicios>.



Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.



Figura Actividad física.
<http://www.google.com.gt/img>.

Por ejemplo: en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

3.3 Actividades Deportivas: son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.



Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina. Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo del partido.

Aunque muchas veces se confunde entre las actividades deportivas y los juegos, uno de los rasgos distintos del deporte es que implica la búsqueda de un resultado. Los sujetos que realizan actividades deportivas, de este modo, compiten entre sí. De todas maneras, es habitual que, excepto entre profesionales, las actividades deportivas se desarrollen con fines lúdicos y de ocio

Figura Deportes activos.
<http://www.google.com.gt/imgres?q.ejercicios>.



3.4 Actividad Física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el

consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

3.4.1 Efectos de la actividad física

32

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional, físico y debilitamiento del sistema inmunológico.

3.4.2 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.
 - 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.

3.4.3 Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir y/o caminar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

Figura Vida saludable.

<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.



3.5 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

Figura Deportes.
<http://www.deportes.com>



3.6 DEPORTE

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física (Antúnez, M. 2001) de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego.

La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también, en una segunda acepción, más amplia, como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas).

Así mismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio.

3.7 EJERCICIO FÍSICO

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.

Figura Salud física.
<http://www.ejercicio-fisico>.



El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

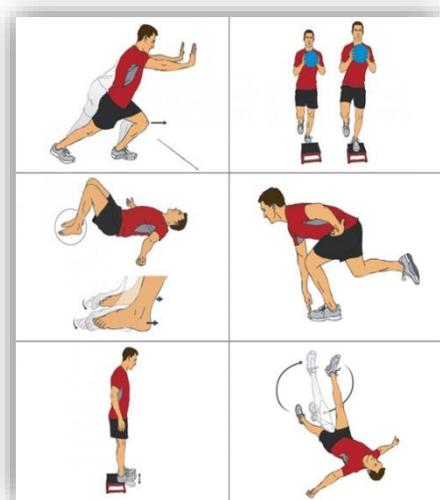


Figura Relajación y resistencia.
<http://www.ejerciciofisico>.

La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del

movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

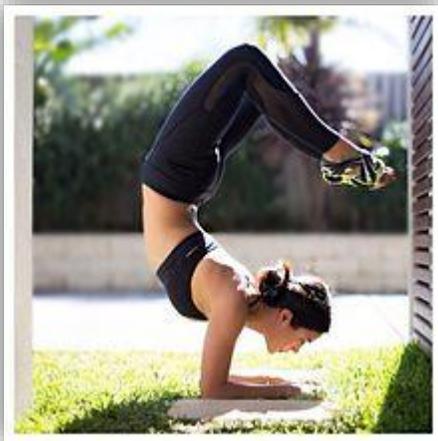
La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Figura Tipos de deportes.
<http://www.deportes físicos.>



El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal.

Figura Salud física.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud.>



3.8 Efectos del ejercicio físico en la salud

Las personas que tienen como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, y muestran menor ansiedad y tensión. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

El ejercicio físico es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (p. ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o tres veces en semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly «las personas físicamente activas reducen en un 50 % la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias».



La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el ADN.

Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión. Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.

A las actividades físicas que se realizan con espíritu competitivo y respetan una serie de reglas se las conoce bajo el nombre de deporte.

Figura Tipos de deportes.
<http://www.deportes/futbol>.



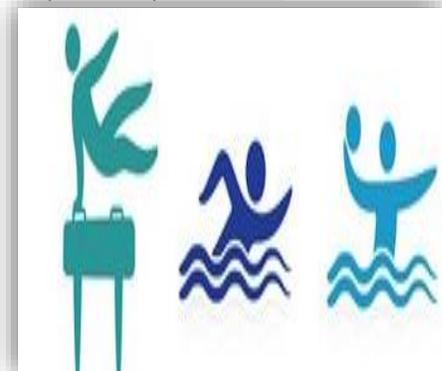
3.9 CLASIFICACION DE DEPORTES

3.9.1 De pelota: en estos, la pelota es el elemento de mayor importancia y actúa como un punto referencial que polariza a los bandos. La pelota cobra tal importancia que los integrantes se concentran más en esta que en los jugadores del equipo contrario y es en base a esta que las jugadas se clasifican en defensivas u ofensivas. Algunos de los deportes que pueden mencionarse dentro de esta categoría son tenis, fútbol, básquet, vóley y hándbol, entre otros.

3.9.2 De combate: en estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzarse o derribarse mutuamente. Para esto, utilizan

técnicas como el golpe, el agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo y las artes marciales mixtas, entre otros.

Figura Tipos de deportes físicos.
<http://www.deportes físicos.>



3.9.3 Atlético: en estos deportes, el punto de referencia no pasa ni por la pelota ni por el oponente, como en los dos casos anteriores, sino por el esfuerzo propio. El participante busca rendir lo mejor posible para obtener buenos resultados. Algunos ejemplos de esta clase de deportes son: la natación, el atletismo en todas sus variantes y la gimnasia.

Figura Deportes extremos.
<http://www.deportes físicos extremos.>



3.9.4 De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.

Figura Velocidades
<http://www.monografías/deportes de velocidad.>



3.9.5 Mecánico: en estos deportes, las máquinas se presentan como objetos y sujetos, como una extensión del cuerpo del jugador, de la que este intenta obtener su máximo rendimiento. Dentro de estos deportes se ubican el motociclismo, automovilismo, ciclismo, etcétera.

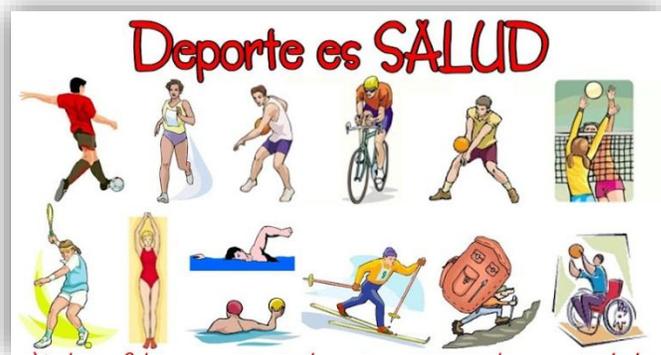


Figura Tipos de deportes.
<http://www.deportes físicos de fuerza y velocidad.>

3.10 ACTIVIDAD

OBJETIVO:

Definir con claridad los siguientes conceptos relacionados a los diferentes temas vistos en el Capítulo III.

Metodología: Responder en las siguientes líneas la definición de cada uno de los temas relacionados a las capacidades físicas y deportivas del ser humano.

1. Habilidad:

2. Actividad físicas:

3. Deporte:

4. Ejercicio físico:

5. Actividades deportivas:

BIBLIOGRAFIA

- ❖ BLÁZQUEZ, D. (1993): Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria.
- ❖ Educación Física, Editora Educativa. Año 2006.
- ❖ Enciclopedia del Desarrollo de Capacidades Físicas y Deportivas, de Guatemala. Año 2012.
- ❖ Guía de Educación Física. Educación Diversificada. Año 2011.
- ❖ Deportes y Ejercicios. Educación Física. Edición Oceánica. Año 2009.
- ❖ Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala 2014.
- ❖ Ariel Ruiz, Psicología para educadores, Gimnasia Básica de Año 2011.
- ❖ ANTÓN, J. L. (1989): El entrenamiento deportivo en la edad escolar. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.
- ❖ CONTRERAS (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Zaragoza.
- ❖ MATVEEV, L. (1992): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú.

E-GRAFIA

- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte>.
- ❖ <http://www.tiposde.org/cotidianos/107-tipos-de-deportes>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Daniel Muñoz Rivera.
- ❖ <http://www.definicion.de/actividades-deportivas/2016>.

CAPITULO IV: PROCESO DE LA EVALUACIÓN

4.1 EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

La evaluación del Capítulo del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la Guía de análisis contextual de la institución, a la vez permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, analizando los problemas detectándolos y priorizándolos se pudo determinar uno de ellos de manera positiva considerando la factibilidad y disponibilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el afán de mejorar el desarrollo físico y deportivo de la comunidad educativa.

Ya que con esto estaremos presentando propuestas para mejorar las relaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje, pues la experiencia me indica que la carencia de fomentación del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas en el ser humano, hace una sociedad sin el cuidado y conservación plena del desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas, para el cuidado personal de los miembros de la comunidad educativa.

4.2 EVALUACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO

La evaluación del perfil del proyecto se realizó por medio de una lista de cotejo la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos del proyecto, la elaboración de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, se desarrolló en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue carencia de material didáctico de apoyo, que abordaron los temas de educación en el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de cada persona. El perfil consistió en definir claramente los elementos que tipifican el proyecto los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo para cuidar, proteger nuestro organismo físico e intelectual.

4.3 EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

La elaboración de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, fue un aporte de gran valor en beneficio de la comunidad del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, que ayudará no solo a los estudiantes de la institución educativa, sino a todos los habitantes cercanos y lejanos de la misma comunidad, haciendo conciencia de la importancia de desarrollar correctamente las capacidades físicas y deportivas de cada persona, que sean miembro de la comunidad, que sean los agentes de cambio porque serán ellos mismos los que recibirán los beneficios obtenidos cuando hay una comunidad que valora la riqueza saludable, con que cuenta nuestro país. La socialización de la Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, enriquecerá los conocimientos adquiridos para transmisión de hábitos saludables para beneficio de su comunidad.

4.4 EVALUACIÓN GENERAL Y FINAL DEL PROYECTO.

Los resultados fueron satisfactorios pues, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo. Se redactó una solicitud la cual fue presentada en el despacho del Supervisor Educativo de la localidad, para que se nos brindara el espacio para ejecutar un proyecto la cual aprobó la solicitud en su momento.

Para ejecutar el proyecto se procedió a realizar el Diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades de la institución y proceder a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la carencia de material informativo acerca del desarrollo adecuado de las capacidades físicas y deportivas del ser humano, que como todos sabemos es indispensable y necesario que cada persona desarrolle adecuadamente cada una de sus capacidades físicas y deportivas, para lograr desarrollos tanto en lo personal, como en la sociedad, por eso se nos permite la elaboración y presentación de la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

El Proyecto ejecutado tuvo gran aceptación por parte de las autoridades educativas y alumnado de la institución beneficiada.

La concientización fue un gran éxito pues se comprometieron con mucho entusiasmo a darle seguimiento al tema generado para preservar un mejor desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de cada ser humano.

CONCLUSIONES

- * Se diseñó una guía de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, del Municipio de Catarina, San Marcos.
- * Se logró socializar la guía de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- * Se compartió la información descrita de la Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, a docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

RECOMENDACIONES

- * Se recomienda darles seguimiento a la guía de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, implementada en la institución educativa beneficiada.
- * Seguir compartir la información sobre la guía de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, a un cierto periodo de tiempo a los estudiantes, docentes y padres de familia.
- * Seguir brindando capacitaciones a los docentes de las distintas entidades educativas sobre el Desarrollo de las Capacidades Físicas y Deportivas del ser humano, para seguir manteniendo nuestro desarrollo intelectual y deportivo.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ BLÁZQUEZ, D. (1993): Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria.
- ❖ Educación Física, Editora Educativa. Año 2006.
- ❖ Enciclopedia del Desarrollo de Capacidades Físicas y Deportivas, de Guatemala. Año 2012.
- ❖ Guía de Educación Física. Educación Diversificada. Año 2011.
- ❖ Deportes y Ejercicios. Educación Física. Edición Oceánica. Año 2009.
- ❖ Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala, 2014.
- ❖ Psicología para educadores, Gimnasia Básica de Ariel Ruiz, Año 2011.
- ❖ ANTÓN, J. L. (1989): El entrenamiento deportivo en la edad escolar. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.
- ❖ CONTRERAS (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Zaragoza.
- ❖ MATVEEV, L. (1992): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú.

E-GRAFIA

- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte>.
- ❖ <http://www.tiposde.org/cotidianos/107-tipos-de-deportes>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Daniel Muñoz Rivera.
- ❖ <http://www.definicion.de/actividades-deportivas/2016>.

APÉNDICE

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. **Identificación:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, Bachiller en Ciencias y Letras con orientación en Computación.

2. **Nombre del proyecto**

Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

3. **Justificación**

El presente plan se realiza con el objetivo de que el proyecto ejecutado pueda ser aprovechado para impartir nuevos conocimientos sobre el desarrollo físico y deportivo de cada persona, por medio de la Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

4. **Objetivos**

- * Diseñar una Guía de Aprendizaje.
- * Socializar la Guía en la Supervisión Educativa, Institución Educativa beneficiada, como el personal docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- * Capacitar al Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la Guía de Aprendizaje, sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base.

5. Organización:

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

- * Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- * Padres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

6. Recursos Humanos

- * Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del Municipio de Catarina, San Marcos.
- * Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.
- * Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.

Actividades

- * Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas al desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano.
- * Visita del proyectista para verificar comportamiento físico y deportivo de la comunidad educativa.

Evaluación

- * La evaluación se realizara con supervisión constante del acerca del buen uso, cuidado y protección del proyecto ejecutado, a través de la técnica de Observación.

Evaluación Elaboración del Diagnóstico Institucional

Nombre de la Epesista: Gilma Amelis Arriola Miranda.
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel.
Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos

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
1. Institución	Se solicita una institución recomendada.	X	
2. Diagnóstico	Se diagnosticó en el tiempo estipulado.	X	
3. Instrumentos de investigación	Los instrumentos son adecuados a la institución.	X	
4. Aplicación de los instrumentos	Permitieron verificar en forma aceptable el diagnóstico.	X	
5. Interpreta de forma adecuada los resultados de la investigación.	La estructura del diagnóstico está bien definida.	X	
6. Responsabilidad	Cumplió satisfactoriamente con las actividades Programadas.	X	
7. Efectividad del Proyecto	Se detectó problemas reales y de interés social.	X	
8. Apoyo institucional	La institución facilitó la información veraz.	X	
9. Planes y estrategias del Epesista	Se demostró una línea de trabajo a seguir.	X	
10. Comunicación	Es eficiente la relación con las autoridades e instituciones.		
Total		100%	0%

Observaciones _____

Evaluación Perfil del Proyecto

Nombre de la Epesista: Gilma Amelis Arriola Miranda.
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel.
Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos

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
1. Planificación y organización	Se elaboró un plan de trabajo y se organizó con los que intervinieron.	X	
2. Efectividad del diagnóstico	Se perfiló según los problemas encontrados con el diagnóstico.	X	
3. Perfil del proyecto	Se analizó detenidamente el proceso.	X	
4. Priorización del proyecto	Selección del más indicado para dar solución al problema.	X	
5. Viabilidad y factibilidad	Se cumplió con el llenado de la lista de cotejo.	X	
6. Socialización	Se dio a conocer a los estudiantes, docentes y padres de familia.	X	
7. Misión del proyecto	Los objetivos del proyecto responden a los intereses colectivos.	X	
8. Estrategias	Se contemplaron los inconvenientes del recurso tiempo.	X	
9. Actividades	Se desarrollan con técnicas todas las actividades.	X	
10. Beneficios del proyecto	Responde a la problemática.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Gilma Amelis Arriola Miranda.
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel.
Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos

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
1. Priorización del proyecto	Se seleccionó el proyecto de acuerdo a los resultados del diagnóstico.	X	
2. Planificación	Se desarrollaron las actividades planificadas.	X	
3. Apoyo institucional	Fueron tomadas en cuenta en el momento de planificación.	X	
4. Participación Comunitaria	Se contó con la presencia de personas líderes comunitarios.	X	
5. Socialización	Evidencia que socializó el proyecto con las instituciones planificadas.	X	
6. Métodos y técnicas	Se solicitó apoyo para ejecutar el proyecto propuesto.	X	
7. Recursos Materiales	Se utilizaron los materiales adecuados al problema.	X	
8. Mano obra	Se seleccionó el personal que ejecutó el proyecto.	X	
9. Objetivos y estrategias	Se lograron los objetivos trazados.	X	
10. 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: Gilma Amelis Arriola Miranda.
Asesor: Lic. Ángel Iván Girón Montiel.
Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos

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
1. Información recopilada	X			
2. Obtención de carencias	X			
3. Selección del problema	X			
4. Perfil del proyecto	X			
5. Alcances de los objetivos y metas	X			
6. Evaluaciones adaptables al proceso	X			
7. Cronograma ejecutado según las fechas establecidas	X			
8. Actividades desarrolladas en diversas etapas	X			
9. Metodología adecuada al tema seleccionado	X			
10. Informe presentable para ser revisado	X			
Total	100%	0%	0%	0%

Observaciones _____

**PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÒSTICO
INSTITUCIONAL**

I. IDENTIFICACION

INSTITUCIÒN

Instituto Nacional de Educación Diversificada I.N.E.D. del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

UBICACIÒN

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTO

Guía de Aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTISTA

Gilma Amelis Arriola Miranda Carné: 201218121

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, en la institución educativa.

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 necesarios para la realización del proyecto.

IV. TITULO

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación diversificada I.N.E.D. de la carrera de Computación, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

V. OBJETIVOS

GENERALES

- * Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, 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 Diversificada I.N.E.D.

- * 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 y de campo.

INSTRUMENTOS

- * Listas de Cotejo.
- * Libretas de notas.
- * Agendas.
- * Cuestionarios.
- * Cámara fotográfica.

VIII. RECURSOS

HUMANOS

- * Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- * Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- * Epesista.
- * Asesor.

MATERIALES

- * Lapiceros.
- * Engrapadoras.
- * Perforadores.
- * Filmaciones.
- * Hojas de papel bond.
- * Cuaderno de notas.
- * Computadora.
- * Tinta de impresora.
- * Impresora.
- * Cámaras fotográficas.
- * Resúmenes.
- * Análisis.

IX. Cronograma de las Actividades del Diagnóstico Institucional 2016

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FEBRERO				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. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista	■	■																										
2. Solicitud de apoyo de la Supervisión Educativa	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 de Catarina, departamento de San Marcos.

SI_____

NO_____

2. Se recopiló información necesaria en las técnicas estipuladas.

SI_____

NO_____

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad del Municipio de Catarina, 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 Nacional de Educación Diversificada I.N.E.D.

1.2 Lugar

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

1.3 Dirección

2a. Avenida 2-26 Zona 1 Catarina, 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

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

7. Cronograma PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO 2016

No	ACTIVIDADES	MARZO				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		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	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 CATARINA, SAN MARCOS**

I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
1. Geográfica	<p>1.1 Localización: El municipio de Catarina 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 Catarina por lo general, es cálido.</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: río Amá, Cabúz, Gramal, Ixbén, Chiquito, Ixlamá, Ixpil, La Lima, La Puerta, Las Marías, Malacatillo, Mollejón, Negro.</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 cálido 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 Catarina tiene la forma de un perro Danés y en los sucesos históricos Catarina, 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: La feria titular del municipio se celebra del 18 al 26 de Noviembre y se conmemora a: la Virgen de Santa Catarina de Alejandría, patrona del lugar.</p> <p>2.7 Lugares de orgullo local: Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, Las principales calzadas, Balnearios.</p>
----------------------------	---

<p>3. Política</p>	<p>3.1 Gobierno Local:</p> <p>El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Dr. Fulbio Pérez y su consejo.</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</p> <p>Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: El FIS, , DEOCSA, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Juzgado de Paz, Ministerio Público, Juzgado de Trabajo y Previsión Social, Juzgado de Primera Instancia, Delegación del TSE y Coordinaciones Técnicas.</p> <p>3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas.</p> <p>Son las Instituciones que son Autofinanciables</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONALFA. • Consejo Comunitario de Desarrollo. • Cooperativa “La Esquina”. • Casa de la Cultura. • Correos, • Colegios privados. • Farmacias. • Tiendas. • Ferreterías. • Restaurantes.
---------------------------	--

<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, ñame, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, manía, plátano, sandía, ajonjolí, etc.</p> <p>4.3 Instituciones Educativas: Escuela Oficial Urbana Mixta “Sofía L. Vda. De Barrios”. Escuela Oficial Urbana Mixta 1º. De Mayo. Instituto Nacional Mixto de Educación Básica. Instituto Nacional de Educación Diversificado en la Carrera de Bachillerato con orientación en Turismo, Computación y Agroforestal. Academias de Corte y Confección MARICLEMENCIA. Academia de Corte y Confección ERYMAR. Academia de Cultora de Belleza Evelyn. Academia de Belleza Olga.</p> <p>4.4 Agencias Bancarias: Banrural y Banco Industrial.</p> <p>4.5 Viviendas (tipos) Block. madera lámina Teja Terraza</p> <p>4.6 Centros de Recreación: Piscinas “Ojo de Agua” Piscinas “El Pedregal” Estadio Deportivo “Sacramento de León” Canchas Multideportivas</p> <p>4.7 Transporte: Humano Animales Mecánico: urbano y extraurbano</p>
-------------------------	--

	<p>4.8 Comunicación: Correros y telégrafos Entre las vías de comunicación Catarina cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica: a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.</p> <p>4.9 Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.</p> <p>4.10 Composición Étnica: En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.</p>
--	---

DETECCION DE PROBLEMAS

I SECTOR COMUNIDAD

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Muy poca información sobre el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de las personas que viven, en el municipio de Catarina.</p> <p>2. Descuido de los recursos naturales.</p> <p>3. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Catarina.</p> <p>4. Falta de Centros de Recreación.</p> <p>5. Mal estado de las vías de acceso.</p>	<p>1. Falta de actividades para el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de cada habitante.</p> <p>2. Desinterés por la conservación del medio ambiente.</p> <p>3. Falta de información.</p> <p>4. Falta de recursos financieros.</p> <p>5. Falta de mantenimiento.</p>	<p>1. Promover actividades sociales, culturales y deportivas, para lograr el desarrollo físico y deportivo de las capacidades de cada persona.</p> <p>2. Concientización de la importancia de la conservación de la flora y fauna.</p> <p>3. Promover campañas de información sobre la historia del municipio de Catarina.</p> <p>4. Gestionar a Instituciones privadas y públicas los recursos financieros.</p> <p>5. Gestionar a la Municipalidad.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD I. SECTOR COMUNIDAD

PROBLEMAS No.	Muy poca información sobre el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de las personas que viven, en el municipio de Catarina.		Descuido de los recursos naturales de la cabecera municipal.		Desconocimiento 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.¿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 OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	9	1	5	5	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	1		3		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. “Muy poca información sobre el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de las personas que viven, en el municipio de Catarina”.

II. SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
<p>1. Localización Geográfica</p>	<p>1.1 Ubicación: En el municipio de Catarina, San Marcos</p> <p>1.2 Vías de acceso: Carretera internacional, por medio de automóviles.</p>
<p>2. Localización Administrativa</p>	<p>2.1 Tipo de Institución: Oficial.</p>
<p>3. Edificio</p>	<p>3.1 Edificio: El área de la institución se encuentra trabajando en las instalaciones de la Escuela Oficial Urbana Mixta Sofía L.vda de Barrios, en jornada vespertina.</p> <p>3.2 El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado.</p> <p>3.3 Locales en servicio: 16 aulas, dos corredor seis servicios sanitarios, una bodega y una dirección.</p>
<p>4. Ambiente y equipamiento</p>	<p>4.1 El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes pero con equipo de cómputo suficiente.</p> <p>4.2 Salones Específicos: Cuenta con un salón de computación.</p> <p>4.3 Oficinas: una oficina que funciona como dirección y una como bodega.</p> <p>4.4 Servicios Sanitarios: se cuenta con tres servicios sanitarios para mujeres y tres de hombres.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

II. SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Carencia de material informativo acerca del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano.	Insuficiente fuentes bibliográficas de información.	Implementar guías de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus capacidades físicas y su fundamentación deportiva.
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.	Poco presupuesto económico.	Gestionar la Implementación de un docente específico para dar clases de computación.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

II. SECTOR INSTITUCIÓN

1. **DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Carencia de material informativo acerca del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Carencia de material informativo acerca del desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del ser humano.		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 OG'S y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
TOTAL	8	2	7	3	5	5	5	5
PRIORIDAD	1		2		3		4	

III. SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
<p>1. Fuentes de Financiamiento</p>	<p>1.1. Presupuesto de la Nación: Todo es financiado por el Ministerio de Educación.</p> <p>1.2. Venta de Productos y Servicios: Educación Gratuita.</p> <p>1.3. Los servicios: Son los siguientes: el nivel diversificado, con la carrera de Bachilleratos en Ciencias y Letras con orientación en Agroforestal, Computación y Turismo.</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 la directora 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. No contar con personal operativo.	1. Falta de recursos financieros.	1. Gestionar el apoyo del personal operativo correspondiente.
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 información de la conservación del ambiente.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestión ante autoridades de la institución para el material necesario del área del medio ambiente.

CUADRO DE ANALISIS VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
III. SECTOR FINANZAS

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

PROBLEMAS No.	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 información de la conservación del ambiente.	
	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 OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	6	4
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

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: 7 por contrato 021 del MINEDUC.</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 urbana.</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 3 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
1. Falta de personal presupuestado.	1. Falta de presupuesto del Ministerio de Educación.	1. Gestionar ante autoridades correspondientes para el aumento de presupuesto.
2. Insuficiente capacitación al personal de la institución.	2. Desinterés del personal para capacitarse.	2. Motivar al personal de la institución para estar actualizado.
3. Insuficiente personal operativo.	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar ante autoridades para cubrir esta necesidad.
4. Insuficiente material didáctico para la institución.	4. Falta de recursos financieros.	4. Gestionar la disponibilidad de fondos ante las autoridades.
5. Insuficiente personal de servicio.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestionar ante las autoridades los fondos económicos para cubrir esta necesidad.

**CUADRO DE ANALISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS**

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

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de personal presupuestado.		Insuficiente capacitación al personal de la institución.		Insuficiente personal operativo.		Insuficiente 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 OG'S y ONG's 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	

V. SECTOR CURRICULUM

AREA	INDICADOR
1. Plan de estudios y servicios	<p>1.1 Plan que atiende: Diario-Regular.</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>
2. Material Didáctico	<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>
3. Métodos, Técnicas y Procedimientos	<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>
4. Evaluación	<p>4.1 Controles de calidad educativa: a través de herramientas e instrumentos que permiten el progreso de los estudiantes.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

V. SECTOR CURRICULUM

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Carencia de material informativo acerca del buen desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de la comunidad educativa.</p> <p>2. Falta de actividades que motiven a los estudiantes a participar.</p> <p>3. Falta de participación de los estudiantes en los proyectos a ejecutar.</p> <p>4. Falta de material didáctico para el aprendizaje de los estudiantes.</p>	<p>Insuficiente material informativo.</p> <p>Desinterés de docentes para realizar actividades.</p> <p>Poca participación de los jóvenes estudiantes.</p> <p>Bajo recurso económico para la institución.</p>	<p>Implementación de guías de aprendizaje sobre El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva.</p> <p>Crear actividades en donde puedan participar los alumnos.</p> <p>Crear actividades productivas para los estudiantes.</p> <p>Contemplar en el plan de presupuesto anual.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD V. SECTOR CURRÍCULUM

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Carencia de material informativo acerca del buen desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de la comunidad educativa.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Carencia de material informativo acerca del buen desarrollo de las capacidades físicas y deportivas de la comunidad educativa.		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 ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	8	2	7	3	7	3	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

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: Director. Docentes. Comité de apoyo de padres de familia. Alumnos.</p>
3. Coordinación	<p>3.1 A través del director: 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 Coordinador Técnico Administrativo 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.	Desinterés 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, en la comunidad educativa.	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

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

PROBLEMAS No.	Falta de comunicación del personal de la institución.		Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.		Falta de planificación a mediano plazo, en la comunidad educativa.		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 ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X	X	
TOTAL	6	4	5	5	4	6	5	5
PRIORIDAD	2		3		1		4	

VII. SECTOR DE RELACIONES

ÁREA	INDICADOR
<p>1. Institución Usuarios</p>	<p>1.1. Institución-Usuarios. Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta es de acuerdo a sus necesidades e intereses.</p> <p>1.2. Intercambios Deportivos: se realizan en tiempos determinados con otros establecimientos.</p> <p>1.3. Actividades Sociales: día del cariño, día de las madres, día del padre, el 15 de septiembre y aniversario del instituto.</p> <p>1.4. Actividades Culturales: concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria.</p> <p>1.5. Actividades Académicas: se da a través de docentes para los alumnos.</p>
<p>2. Institución con otras</p>	<p>2.1. Culturales: esta institución apoya las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</p>
<p>3. Institución con comunidad</p>	<p>3.1. Institución con la Comunidad: se da por medio de los padres de familia de los jóvenes estudiantes.</p> <p>3.2. Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.</p>

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 propias.	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**

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

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas propias.		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 ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	4	5	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

VIII. SECTOR FILOSÒFICO, POLÌTICO, LEGAL

ÁREA	INDICADOR
1. Filosofía de la Institución	<p>Visión: Ser una institución democrática formadora de ciudadanos con carácter, capaces de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta, estimulando en los educandos su propia superación, por lo que debe facilitarse su acceso a la educación.</p> <p>Misión: Inducir el sistema educativo nacional en una forma participativa, proyectiva en base a los estatutos de la ley de educación nacional, para la orientación de jóvenes capaces de desenvolverse personal y socialmente.</p>
2. Políticas de la Institución	<p>Implementar un modelo de gestión educativa transparente que responda las necesidades de la comunidad educativa. Fortalecer la educación bilingüe intercultural. Justicia Social a través de equidad educativa y permanente escolar. Ampliar la cobertura educativa incorporando a jóvenes y señoritas de escasos recursos y problemas especiales. Priorizar una educación de calidad.</p>
3. Aspectos Legales	<p>El instituto se base a las legislaciones Educativas, que rigen nuestro país.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS

VIII. SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

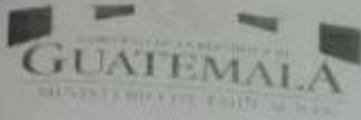
PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Políticas educativas repetitivas.</p> <p>2. Ausencia de la filosofía del instituto hacia la comunidad educativa.</p>	<p>1. Desinterés de las autoridades educativas por implementar nuevas 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

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

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 ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X
TOTAL	8	2	6	4
PRIORIDAD	1		2	



SUPERVISIÓN EDUCATIVA
SECTOR 1216.1
CATARINA, SAN MARCOS

Catarina, San Marcos, octubre de 2016

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: **Gilma Amelis Arriola Miranda** con carné: **201218121**, de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras.

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

PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez
Supervisor Educativo Sector 1216.1
Catarina, San Marcos.



**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION DIVERSIFICADA
CATARINA, SAN MARCOS**

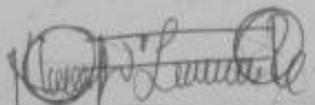
Catarina, San Marcos, octubre de 2016

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

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Gilma Amelis Arriola Miranda**, 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 Nacional de Educación Diversificada 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 cinco días del mes de octubre del año dos mil dieciséis.



Lic. Nerly Ovany de León Requena
Director I.N.E.D.
Catarina, San Marcos



Catarina, San Marcos, octubre de 2016

P.E.M. César Augusto Ambrocio Gutiérrez
Supervisor Educativo 1216.1
Catarina, San Marcos

Distinguido Supervisor Educativo.

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 éste medio participo a usted para que el día 10 de octubre del presente año a las 13:00 P.M. en el Despacho del I.N.E.D., podamos tener una reunión de trabajo con el Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada Lic. Nerly de León Requena y catedrático del subárea de Educación Física, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, 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.



P.E.M. Gilma Amelis Arriola Miranda
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

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



Catarina, San Marcos, octubre de 2016

A: Nerly de León
Docente del Subárea de Educación Física
Instituto Nacional de Educación Diversificada
Catarina, 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 éste medio participo a usted para que el día 10 de octubre del presente año a las 13:00 P.M en el Despacho del I.N.E.D, podamos tener una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo 1216.1, Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada; 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,

P.E.M. Gilma Amelís Arriola Miranda
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

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



Catarina, San Marcos, octubre de 2016

A: Nerly de León
Docente del Subárea de Educación Física
Instituto Nacional de Educación Diversificada
Catarina, 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 éste medio participo a usted para que el día 10 de octubre del presente año a las 13:00 P.M en el Despacho del I.N.E.D, podamos tener una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo 1216.1, Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre **El Desarrollo de sus Capacidades Físicas, su Fundamentación Deportiva**, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada; 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,

P.E.M. Gilma Amelis Arriola Miranda
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

ENTREVISTA AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN BENEFICIADA

Lic. Nerly Ovany de León Requena

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué Filosofía utiliza la Institución educativa que usted dirige?
Brindar a los jóvenes de Catarina los conocimientos teóricos y prácticos que le ayuden a desenvolverse por sí mismos.
2. ¿Sobre qué principios se basa como director 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?
Director, Subdirector, 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 director 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 Educativo, 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: Marque con la X la opción que usted considere correcta.

1. ¿Considera que la dirección cumple con sus funciones de acuerdo a reglamentos establecidos?

SI X _____ NO _____

2. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?

SI X _____ NO _____

3. ¿Ha recibido capacitaciones constantes sobre Relaciones Humanas?

SI X _____ NO _____

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas para brindar un buen servicio a los estudiantes?

SI X _____ NO _____

5. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el director del establecimiento?

SI X _____ NO _____

6. ¿Se siente bien en el equipo de esta institución educativa?

SI X _____ NO _____

7. ¿Le brindan todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?

SI X _____ NO _____

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

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

1. ¿Considera que este instituto cumple con sus funciones educativas?

SI X _____ NO _____

2. ¿Está de acuerdo con el reglamento interno del instituto?

SI X _____ NO _____

3. ¿Cree usted que el servicio que presta este instituto debe mejorar?

SI X _____ NO _____

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas a las necesidades de los estudiantes?

SI X _____ NO _____

5. ¿Conoce a los docentes que imparte sus enseñanzas con su hijo?

SI X _____ NO _____

6. ¿Ha visto cambios en la enseñanza de sus hijos?

SI X _____ NO _____

7. ¿La atención que le brindaron a sus hijos es la adecuada?

SI X _____ NO _____

8. ¿Considera que hay discriminación de parte de los docentes hacia a los estudiantes?

SI _____ NO **X** _____

9. ¿Existe armonía entre los docentes de la institución escolar?

SI **X** _____ NO _____

10. ¿Considera que el director mantiene una autoridad en la comunidad educativa?

SI **X** _____ NO _____

**Entrevista a Estudiantes de Bachillerato del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
Responsable: Gilma Amelis Arriola Miranda**

Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta

1.-Considera que es de gran importancia poder desarrollar las capacidades físicas en una persona.

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

2. -Cree que es indispensable conocer el significado de capacidad física.

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

3.- Existirá interés por los estudiantes al respecto de realizar actividades deportivas, para mejorar el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas.

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

4.- Considera que existen instituciones que se preocupen por fomentar actividades deportivas.

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5. -Como estudiante demuestra interés en la práctica de Desarrollo de sus capacidades Físicas y Deportivas.

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

ANEXOS

FOTOGRAFÍAS TOMADAS DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Epesista Gilma Amelis Arriola Miranda acompañada de Director Lic. Nerly de León del I.N.E.D, donde se ejecutó el proyecto.



Epesista Gilma Amelis Arriola Miranda, informa sobre la guía de aprendizaje al Director de la institución educativa

Epesista Gilma
Amelis Arriola
Miranda,
socializando la
guía de
aprendizaje sobre
El Desarrollo de
sus Capacidades
Físicas, su
Fundamentación
Deportiva, con los
estudiantes.



Los jóvenes
estudiantes
atiende a la
información
brindada.





Epesista Gilma
Amelis Arriola
Miranda,
brindando
refrigerio a los
estudiantes,
durante la
ejecución de la
socialización de la
guía de
aprendizaje.

Epesista Gilma Amelis
Arriola Miranda, en
compañía de estudiantes
del I.N.E.D., realizando
unos ejercicios para el
Desarrollo Físico del ser
humano.



Estudiantes del I.N.E.D., realizando algunos ejercicios para el Desarrollo de las Capacidades Físicas. “La Fuerza”



Epesista Gilma Amelis Arriola Miranda, en compañía de estudiantes del I.N.E.D., realizando unos ejercicios para el Desarrollo de las Capacidades Físicas. “La Flexibilidad”



Epesista Gilma
Amelis Arriola
Miranda, en
compañía de
estudiantes del
I.N.E.D.,
realizando unos
ejercicios para el
Desarrollo
deportivo del ser
humano.



Epesista Gilma Amelis Arriola Miranda,
en compañía del director y estudiantes
del I.N.E.D., donde se ejecutó el
proyecto.