

Rocío Massiel Escobar Arriola

“Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos”.

Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, noviembre 2016.

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

Guatemala, noviembre 2016

INDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
CAPITULO I: Diagnóstico	
1.1 Datos generales de la institución beneficiada	1
1.1.1 Nombre de la institución	1
1.1.2 Tipo de institución por lo que genera	1
1.1.3 Ubicación geográfica	1
1.1.4 Visión	1
1.1.5 Misión	2
1.1.6 Políticas	2
1.1.7 Objetivos	3
1.1.8 Metas	3
1.1.9 Estructura organizacional	3
1.1.10 Recursos	4
1.2 Técnicas utilizadas para el diagnostico	5
1.3 Cuadro de análisis y priorización de problemas	6
1.4 Datos generales de la institución beneficiada	7
1.4.1 Visión	8
1.4.2 Misión	8
1.4.3 Políticas institucionales	8
1.4.4 Objetivos	1
1.4.5 Metas	11
1.4.6 Estructura organizacional	12
1.4.7 Perfil de los integrantes de la comunidad educativa	13
1.4.8 Recursos	13
1.5 Técnicas utilizadas para realizar el diagnostico	14
1.6 FODA de la institución	15
1.7 Lista y análisis de problema (Análisis del FODA)	16
1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad	17
1.9 Priorización de problemas	18
1.10 Análisis de viabilidad y factibilidad	18
1.11 Problema seleccionado	20
1.12 Solución propuesta como viable y factible	20
CAPITULO II: Perfil del proyecto	
2.1 Aspectos Generales	21
2.1.1 Nombre del proyecto	21

2.1.2	Problema	21
2.1.3	Localizacion	21
2.1.4	Unida ejecutora	21
2.1.5	Tipo de proyecto	21
2.2	Descripcion del proyecto	22
2.3	Justificación	23
2.4	Objetivos del proyecto	23
2.4.1	Generales	23
2.4.2	Especificos	23
2.5	Metas	24
2.6	Beneficiarios	24
2.6.1	Directos	24
2.6.2	Indirectos	24
2.7	Fuentes de financiamiento	25
2.8	Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto	26
2.9	Recursos	28
2.9.1	Humanos	28
2.9.2	Fisicos	28
2.9.3	Materiales	28
2.9.4	Financieros	28

CAPITULO III: PROCESO DE EJECUSION DEL PROYECTO

3.1	Aspectos Generales	29
3.2	Actividades y Resultados	29
3.3	Productos y Logros	32
3.4	Cronograma de las Actividades de la Ejecución del Proyecto	33

Guía de Aprendizaje sobre “ LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA PARA EL DESARROLLO Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA	34
--	-----------

CAPITULO IV: PROCESO DE EVALUACIÓN

4.1	Evaluación del diagnóstico	102
4.2	Evaluación del Perfil	103
4.3	Evaluación de la Ejecución	104
4.4	Evaluación Final	105

CONCLUSIONES	106
---------------------	------------

RECOMENDACIONES	107
------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA	108
---------------------	------------

APENDICE	
-----------------	--

ANEXOS	
---------------	--

INTRODUCCION

El proyecto: Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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 La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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.

CAPITULO

I

CAPÍTULO I: Diagnostico

1.1 Datos Generales de la Institución

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. (educativa, 2016)

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

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

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

1.1.4 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.

1.1.5 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.

1.1.6 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 1216.1 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.

1.1.7 Objetivos

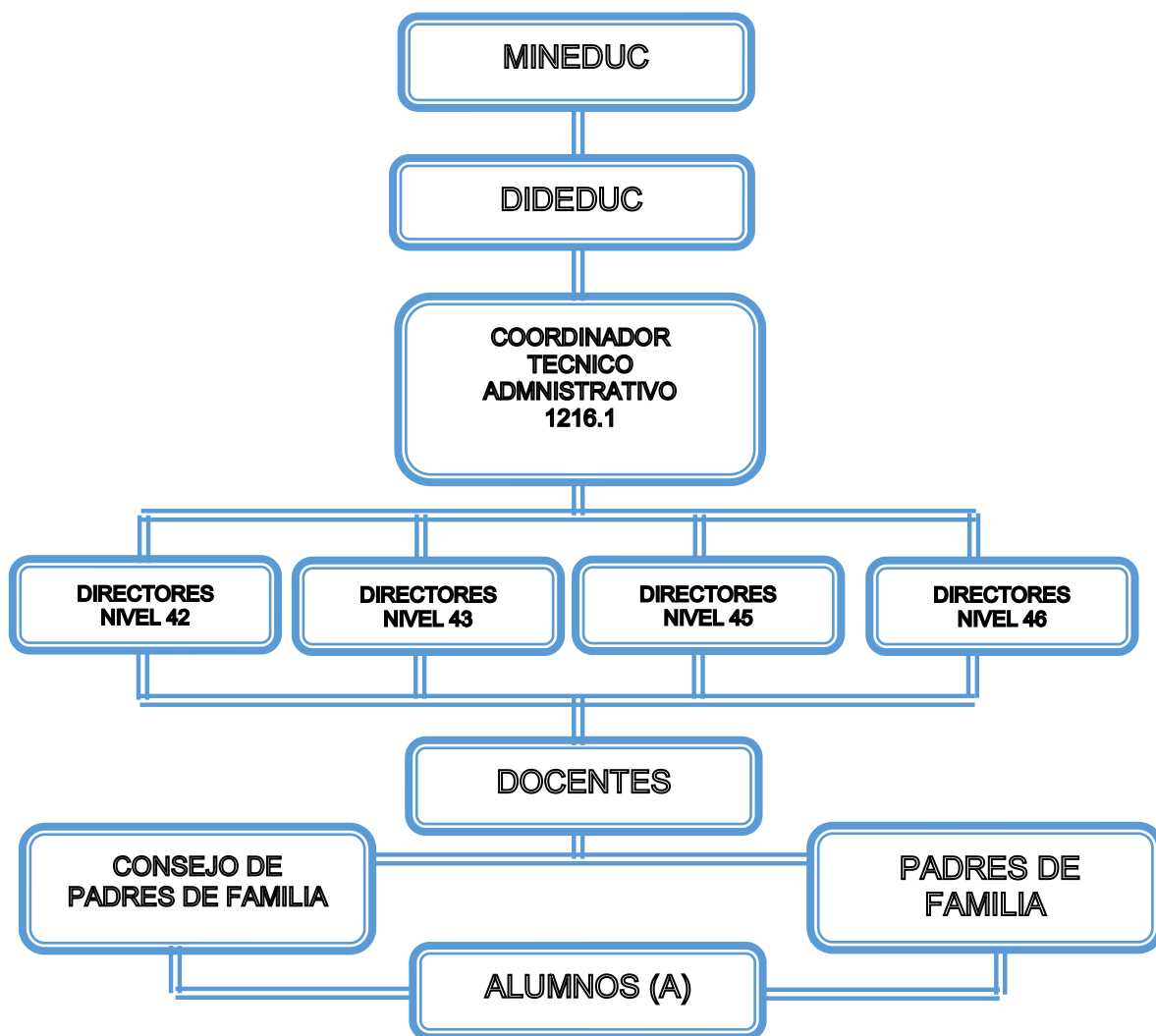
- ✱ Gestionar talleres y proyectos educativos para promover el desarrollo social, cultural, económico, productivo y de infraestructura física (mejorar establecimientos educativos, construir edificios escolares) en coordinación con el MINEDUC y el gobierno central.
- ✱ Concientizar al docente para que 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.

1.1.8 Metas

- ✱ Atender a todo el estudiantado en general de acuerdo a las necesidades que tenga en el ámbito de la educación y en la concientización de nuestro Medio Ambiente.
- ✱ 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.

1.1.9 Estructura organizacional

1. MINEDUC.
2. DIEDUC.
3. Coordinación Técnica Administrativa.
4. Direcciones de los diferentes Establecimientos Educativos.
5. Estudiantes.
6. Padres de Familia.



1.1.10 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.

1.2 Técnicas utilizadas para el diagnóstico

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.

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.

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.

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 “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y Fundamentación deportiva”.
- ★ 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.

1.3 Cuadro de análisis y priorización de problemas

No.	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Carencia de material informativo acerca de “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y Fundamentación deportiva”.	Carencia de información ante esta problemática de la falta de conciencia de material informativo acerca de “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y Fundamentación deportiva”.	Apoyar con material informativo y la redacción de guías de aprendizaje sobre “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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	Carencia de materiales didácticos para la clase de Educación Física	Falta de recurso económico.	Gestionar a las instituciones adecuadas para la adquisición de materiales.
04	Deficiencia para orientar a la población estudiantil sobre el cuidado físico personal.	Insuficiente recurso económico para imprimir afiches de información	Solicitar a las autoridades educativas o municipales capacitaciones respecto al tema.

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 “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y Fundamentación deportiva”, 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 “La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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 persona de la comunidad educativa beneficiada.

1.4 Datos Generales de la Institución Beneficiada

DESCRIPCIÓN:

★ **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.

1.4.1 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.

1.4.2 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.

1.4.3 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;
- * 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.

1.4.4 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:

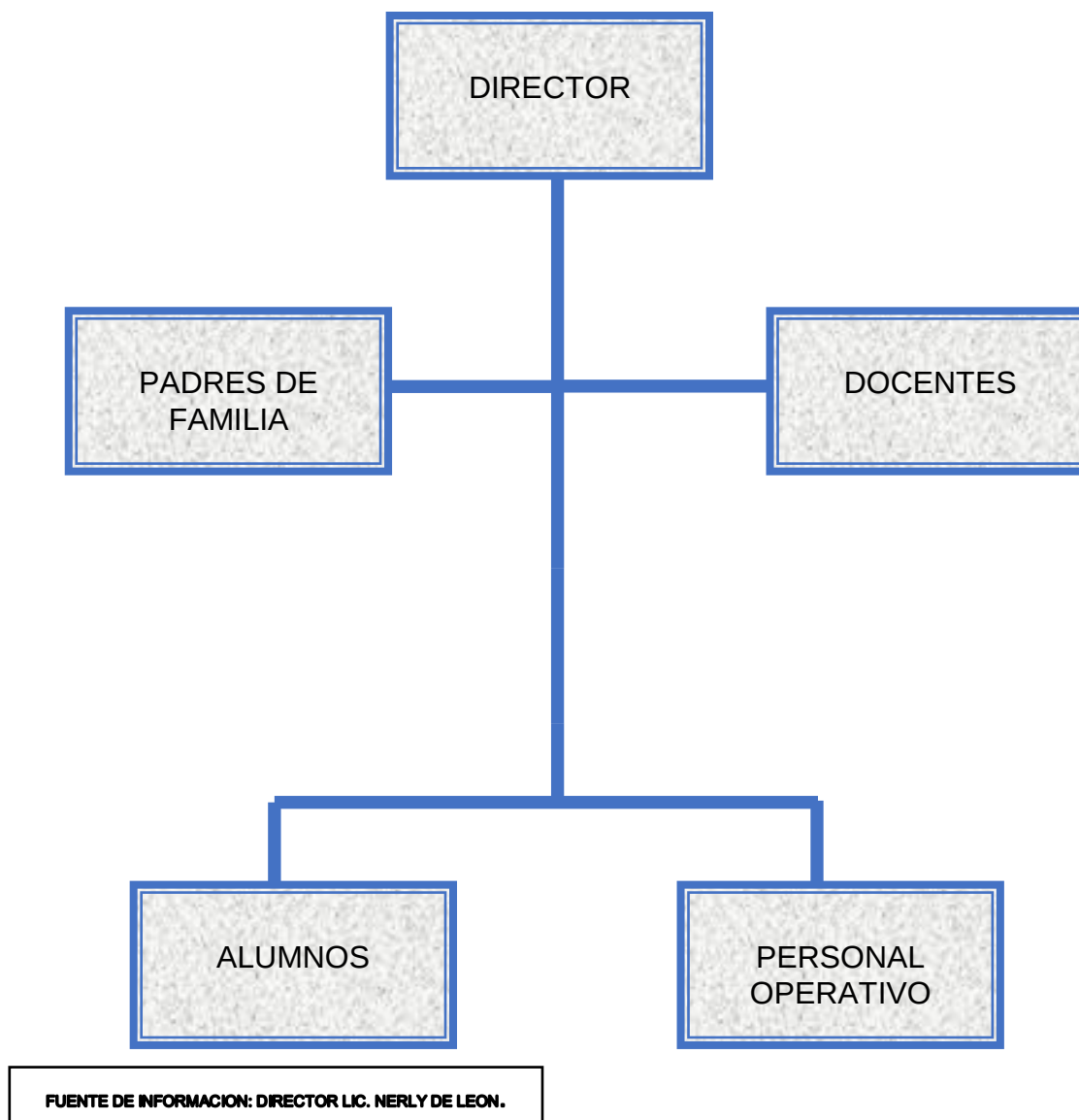
- ✱ Lograr el cambio en la personalidad de cada estudiante.
- ✱ Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.
- ✱ Contribuir en la formación de la personalidad en el educando de una manera constructivista.
- ✱ Provisión de insumos para el desarrollo de evaluaciones de impacto de políticas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

1.4.5 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.

1.4.6 Estructura Organizacional

Organigrama del INED



IMPORTANCIA DE LA PROYECCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Es importante e indispensable que las nuevas generaciones, en nuestros tiempos, deban estar llenas de formación, priorizando en la importancia de la educación física para el desarrollo y fundamentación deportiva, que se deben realizar para que contribuya a favorecer una mejor forma de vida saludable. Por lo tanto es necesario involucrar a los estudiantes y docentes de la comunidad beneficiada, 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.

1.4.7 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.

1.4.8 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.

1.5 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

Guía de los VIII Sectores

Técnicas de observación

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

Instrumentos

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

1.6 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 “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva 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 toda la comunidad educativa.	Falta de interés en algunos padres de familia acerca de la educación de los jóvenes. Falta de apoyo económico para mejoramiento del área deportiva.
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.

1.7 Lista y análisis de problemas (Análisis de FODA)

No	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Carencia de material informativo acerca de “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano”.	Falta de material bibliográfico con respecto a la importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano.	Redactar guías de aprendizaje para informar a los docentes, alumnos y padres de familia, sobre la importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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 materiales didácticos y propiamente Para el trabajo y desarrollo de la clase de Educación Física.	Insuficiencia de material variado para la práctica y realización de la clase de educación física.	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 personal.	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.

1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

PROBLEMAS	Carencia de material informativo acerca de “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano”		Falta de terreno amplio y edificio propio.		Carencia de materiales didácticos y propiamente para el trabajo y desarrollo de la clase de Educación Física		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	

1.9 Priorización Del Problema:

El problema seleccionado es, la Carencia de material informativo acerca de “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano”. En la cual los estudiantes tienen poco conocimiento ante esta problemática social y cultural que obstaculiza el desarrollo de cada una de las capacidades de las cuales está dotada cada persona. También se encuentra la falta de terreno y edificio propio para la enseñanza y aprendizaje de los jóvenes. El cual aparece como número dos 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.

1.10 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Opción 1. Elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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	X			X

	necesarios para el proyecto?				
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

1.11 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 de La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva 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 La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base.

1.12 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 La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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 “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano”.	Elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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

CAPITULO II: PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Aspectos Generales.

2.1.1 Nombre del proyecto:

Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

2.1.2 Problema

Carencia de material informativo acerca de “La importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva del ser humano”, del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

2.1.3 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.

2.1.4 Unidad ejecutora:

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

2.1.5 Tipo de proyecto

Proyecto Educativo.

2.2 Descripción del proyecto

El proyecto consiste en elaborar una Guía de Aprendizaje, sobre **“La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva”**, siendo el objetivo primordial del proyecto: fomentar la importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva de cada persona, 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 implementa temas como lo que es La importancia de la educación física, salud en el ser humano, la importancia del deporte, el deporte, fundamentos deportivos, elementos importantes de la educación física, leyes del movimiento.

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 el mejoramiento de salud que el ser humano puede adoptar al momento de mantener su organismo en funcionamiento ya sea físico y deportivo, las posturas adecuadas para el levantamiento de objetos y desplazamientos.

Se puede observar en nuestro alrededor la poca importancia de la comunidad educativa hacia el desarrollo de sus capacidades físicas como deportivas, por lo mismos nos enfocamos a la realización de la presente guía de aprendizaje donde se describe La importancia de la Educación Física para el desarrollo y 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 de La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva del ser humano, crear el interés en los alumnos y 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.

Con la elaboración y redacción de la guía de aprendizaje, se pretende informar los conocimientos necesarios y crear conciencia a los presentes y futuros alumnos de nivel diversificado, sobre la importancia 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

2.4.1 General

Contribuir al sistema educativo de manera normativa y participativa para “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.

2.4.2 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 importancia 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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

2.6.1 Directos

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

2.6.2 Indirectos

- ★ A las diferentes personas que habitan en la comunidad.
- ★ A los 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	3	Unidades	Q. 325.00	Q. 975.00
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.	Material didáctico (folletos de información)	10	Unidades	Q. 5.00	Q. 50.00
11.	Material deportivo (conos)	10	Unidades	Q. 12.00	Q. 120.00
12.	Material deportivo (hulas)	20	Unidades	Q. 20.00	Q. 400.00
13.	Material deportivo (silbato)	1	Unidades	Q. 115.00	Q. 115.00
14.	Material deportivo (balones de futbol)	3	Unidades	Q. 70.00	Q. 210.00
15.	Material deportivo (balones de baloncesto)	3	Unidades	Q. 70.00	Q. 210.00
16.	Material deportivo (balones de volibol)	3	Unidades	Q. 70.00	Q. 210.00
17.	Material deportivo (cuerdas de 180 centímetros)	12	Unidades	Q. 15.00	Q. 180.00
18.	Refacciones	75	Unidades	Q. 7.50	Q. 375.00
16.	Pago de sonido	1	Unidades	Q. 350.00	Q. 250.00
Total					Q. 4834.00

2.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO 2016

ACTIVIDADES	Responsable	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	%
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 funciones, reglamentos y trabajo de cada área.	Supervisor																												100	
Detectar las necesidades o carencias de cada sector.	Docente Epesista																												100	
Analizar los problemas y priorizar la más urgente de solución.	Epesista																												90	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO 2016

[illegible]

2.9 Recursos

2.9.1 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.

2.9.2 Físicos

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

2.9.3 Materiales

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

2.9.4 Financieros

El proyecto fue autogestión.

CAPITULO



CAPÍTULO III: Proceso de Ejecución del Proyecto

3.1 Aspectos generales

3.2 Actividades y resultados

No.	Actividades	Resultados
3.2.1	Elaboración del plan de ejecución del proyecto para la elaboración de Guía de Aprendizaje, sobre “La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva”.	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó en tiempo establecido y con certeza para ser ejecutado.
3.2.2	Organización del cronograma de trabajo.	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.2.3	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.
3.2.4	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.
3.2.5	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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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.
3.2.6	Visita al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada de Catarina, San	La solicitud presentada al director fue aprobada para ejecutar la socialización de la

	Marcos para recoger autorización para ejecutar el proyecto en el establecimiento.	Guía de aprendizaje.
3.2.7	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.
3.2.8	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes directos e indirectos y a todos los alumnos del Instituto Nacional de Educación Diversificada de Catarina, San Marcos.
3.2.9	Investigación bibliográfica	Se investigaron diferentes fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
3.2.10	Clasificación de información.	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para la argumentación de la guía de aprendizaje.
3.2.11	Redacción de la guía de Auto-aprendizaje sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva.	La guía de aprendizaje, se redactó para su reproducción con los estudiantes.
3.2.12	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del EPS.	El Licenciado Milton Constantino Girón Montiel, efectuó las correcciones necesarias en el documento.
3.2.13	Aprobación de la Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva, por el asesor del EPS.	El Licenciado Milton Constantino Girón Montiel, aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
3.2.14	Entrega de la Guía de aprendizaje para archivo de la Universidad y Asesor.	Fue entregada la Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva, al

		asesor Licenciado respectivo.
3.2.15	Reproducción de Guías de aprendizaje sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
3.2.16	Planificar el taller de capacitación para la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación de la socialización a ejecutar.
3.2.17	Entrega de Guías de Aprendizaje sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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 Educación Diversificada con lineamientos sobre el proceso de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva.	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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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				SEPTIEM BRE				OCTUBRE				NOVIEMB RE			
		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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva del ser humano.																												
3	Ordenar la información recabada.																												
4	Seleccionar información.																												
5	Redacción de los temas y subtemas.																												
6	Dosificación de temas por capítulo.																												
7	Elaboración de Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva.																												
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y 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.																												

GUÍA

DE

APRENDIZAJE

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogia
Licenciatura en Pedagogia y Administracion Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado**



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guía de Aprendizaje, sobre “La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva”, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, San Marcos.

EPESISTA

Rocío Massiel Escobar Arriola

ASESOR

Lic. Milton Constantino Girón Montiel

Catarina, San Marcos, Noviembre de 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
Presentación	ii
Objetivos	iii
UNIDAD I	1
Educación Física	1
Importancia de la Educación Física	2
Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala	3
Importancia de la Actividad Física	5
Importancia de la Educación Física	6
Importancia de la educación física: Ayer y Hoy	6
Incorporación de la Educación Física al sistema educativo	7
La difícil tarea de educar acerca del cuerpo	8
Beneficios de la actividad física	8
Educación física en los adultos	9
El deporte y su importancia	9
Aptitud física, su importancia y como lograrla	11
Actividad	12
UNIDAD II	13
Salud	13
El descanso	15
Nutrición	15
Higiene	15
Salud mental	16
La personalidad saludable	16
Hábitos perjudiciales para la salud	16
Factores que influyen en la salud	17
Biología humana	17
Ambiente	18
Ambiente doméstico	18
Forma de vida saludable	18
Salud en una persona	18
Salud física	19
Salud mental	19
Salud emocional	20
Salud social	20

Salud ambiental	20
Salud espiritual	21
Actividad	22
	23
UNIDAD III	23
Desarrollo físico	23
Crecimiento y desarrollo	24
División del crecimiento según scannon	24
Características físicas	
Relación entre capacidades, habilidades, conocimiento de la actividad	24
Cualidades Físicas	26
Actividades Deportivas	26
Al practicar deporte se mejoran muchos aspectos físicos de la persona	27
Actividades físicas según la edad	28
Deporte	29
Elementos de la educación física para el desarrollo deportivo	30
Esquema corporal	31
Elementos que componen el esquema corporal	32
El juego	32
Leyes del movimiento	32
Pruebas físicas	33
Test de fuerza y resistencia muscular	34
Actividad	51
UNIDAD VI	52
Fundamento deportivo	52
Fundamentación deportiva	52
Fundamentos que rigen la enseñanza y práctica del atletismo-en el nivel diversificado	53
Fundamentos que rigen la enseñanza y práctica del baloncesto- en el nivel diversificado	54
Fundamentos que rigen la enseñanza y práctica del fútbol- en el nivel diversificado	55
Fundamentos que rigen la enseñanza y práctica del voleibol- en el nivel diversificado	56
Fundamentos que rigen la enseñanza y práctica del balonmano- en el nivel diversificado	58
Fundamentos que rigen la enseñanza y practica del Chaaj pelota maya- en el nivel diversificado	59
Fundamentos que rigen la enseñanza y practica del danza aeróbica- en el nivel diversificado	60
Actividad	61
Bibliografía y E-grafía	62

INTRODUCCIÓN

La presente Guía de Aprendizaje, sobre La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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 cuatro unidades que a continuación se dan a conocer:

UNIDAD I: EDUCACIÓN FÍSICA SU IMPORTANCIA, HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA, EL DEPORTE Y SU IMPORTANCIA, BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre. La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje mediante el movimiento. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano a través de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo.

UNIDAD II: SALUD, DESCANSO, NUTRICIÓN, HIGIENE, FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD, SALUD EN UNA PERSONA La salud es una base muy importante para el desarrollo de nuestras habilidades físicas básicas, ya que mediante ella nuestro cuerpo transmite la energía necesaria para cada actividad. Sin salud, es muy difícil estar conectados totalmente al medio que nos rodea.

UNIDAD III: DESARROLLO FÍSICO, CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, MEJORAMIENTOS FISICOS AL PRACTICAR DEPORTE, PRUEBAS FÍSICAS. El desarrollo físico es la parte importante de toda actividad pre-deportiva, porque según el desarrollo físico que la persona presente, así será su desenvolvimiento en la práctica deportiva, y según las capacidades o disposiciones que el cuerpo le permita desarrollar, también será la forma de ganar habilidades para el respectivo deporte.

UNIDAD VI: FUNDAMENTO DEPORTIVO, FUNDAMENTACION DEPORTIVA, FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LOS DEPORTES A ENSEÑAR EN EL NIVEL DIVERSIFICADO. El fundamento deportivo es muy importante ya que bajo este se rige el aprendizaje para desarrollar de manera fluida la práctica del deporte, no importando cuál sea, todo deporte tiene su fundamentación, sus técnicas, sus formas de desarrollo.

PRESENTACIÓN

El ser humano es responsable de su cuerpo, domina el espacio donde vive y se relaciona con su entorno. La vieja frase 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.

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 **“La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo Y 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 cuatro capítulos con información variada para que la comunidad educativa y personas que requieran de la información necesaria sobre **“La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo Y Fundamentación Deportiva”**, puedan ser uso de ella.

OBJETIVOS

Objetivo General

- * Concientizar a la juventud, respecto a los malos hábitos que dañan su desarrollo físico e impide el mejoramiento 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.
- * Implementar la información necesaria para mejorar el cuidado correcto del desarrollo físico y mejorar la experiencia deportiva, para el mejoramiento del físico personal.

UNIDAD



UNIDAD I

Competencia:

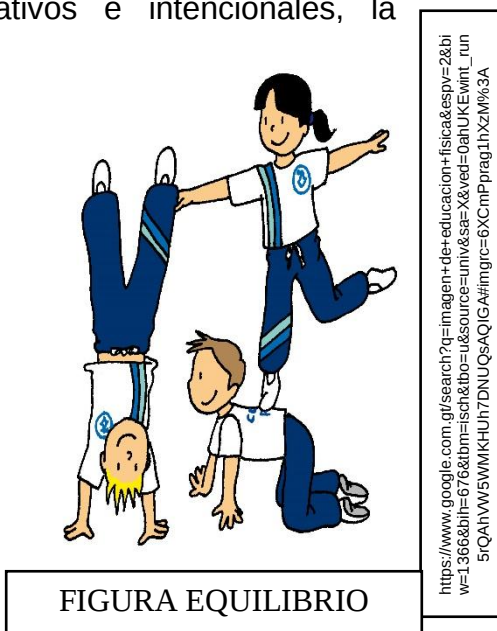
Conocer la importancia de la Educación Física, como base, para el logro del desarrollo y fundamentación deportiva para una vida saludable.

Educación física

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.



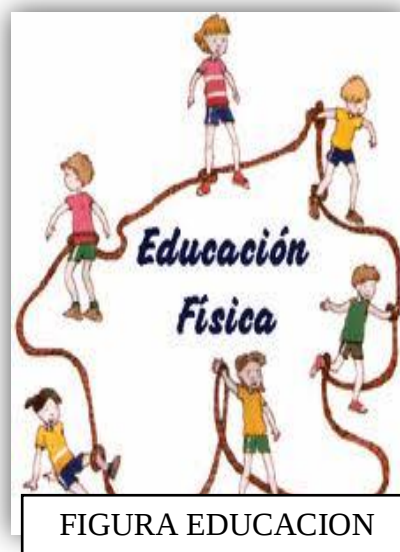
La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología,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

FIGURA: CLASE DE EDUCACION FISICA



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

https://www.google.com.gt/search?q=imagen+de+educacion+fisica&espv=2&biw=1366&bih=676&tbn=sch&tho=n&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwint_ru5rOAhYVW5WMKHU7b7DNLUQsAOIGAA#tbn=sch&q=ADOLESCENTE+EDUCACION+FISICA&imgdii=rT3pJO_TFwi9a

var publicacion = " OFERTA de Empleo! - Gran convocatoria de NESTLE en todo

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.

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.



FIGURA DE BALONCESTO

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.

Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala

Los primeros estivos de la Educación Física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida

guerrera, durante la colonia, se recibía “calistenia” en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, con equipos gimnásticos se establece la clase de Educación Física con calistenia y gimnasia de aparatos. En el año 1929 se creó la Liga Deportiva y se

https://www.google.com/search?q=digef&source=lnms&dm=isch&as=X&ved=0ahUKEwX0LbnhpzQAhUDF74KHTTByAsQ_AUICCG8&biw=1366&bih=676#bm=isch&q=logo-digef&imgc=lgZOnw7p_nAmM%3A



FIGURA LOGO DE EDUCACION FISICA

hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la Educación Física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de Gimnasia Escolar bajo la tutela del Negociado de Deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado “Milicia Escolar”. En el año 1931 se creó el Negociado de Deportes. Al crearla, el Estado reconoció primera vez la responsabilidad que tenía por para desarrollar la Educación Física y el Deporte. En 1936 pasa a depender del Departamento de Extensión Cultural y Deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno del General Jorge Ubico que creó la Secretaría de Deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el Departamento de Educación Física.

Los inicios de la DIGEF empezaron en el año 1940, cuando se creó el Departamento de Educación Física, dentro de la estructura organizativa de la oficina de extensión, cultura y deportes, del Ministerio de Educación Pública. Según el Acuerdo Gubernativo No. 368 “PALACIO NACIONAL”.- Ministerio de Educación Pública.- Guatemala, 26 de noviembre de 1947.-En la administración del entonces EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, Juan José Arévalo, se creó la Dirección General de Educación Física con categoría de Dirección General. CONSIDERANDO: Que es deber



https://www.google.com/search?q=digef&source=lnms&dm=isch&as=X&ved=0ahUKEwX0LbnhpzQAhUDF74KHTTByAsQ_AUICCG8&biw=1366&bih=676#bm=isch&q=logo-digef&imgc=lgZOnw7p_nAmM%3A

FIGURA LOGO MINIS. CULTURA Y DEPORTES

del Estado proteger el desarrollo físico de niños, adolescentes y jóvenes, y que la Constitución de la República declara de utilidad social el incremento del deporte y la cultura física.

“El 8 de octubre de 1986, por Acuerdo Gubernativo No 756-86 se modificó su nominación a Dirección de Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, restándole la categoría de Dirección General. El 15 de enero de 1990, el Decreto

también a los órdenes que debemos tener para llevar una Vida Saludable.

Lógicamente, uno de los puntos fundamentales es Evitar el Sedentarismo, fomentando a llevar una vida con una Actividad Física moderada, pero también está relacionada a las Actividades Deportivas como parte de una socialización, aprendiendo a acatar reglas, trabajar en equipo y plantearse distintos objetivos, siendo necesaria su aplicación en la Edad Escolar.

Es por ello que desde pequeños en el colegio, en las horas de Educación Física, se nos enseña los valores de la Sana Competencia además de poder relacionarnos con distintos compañeros realizando Deportes de Grupo, permitiendo no solo un desarrollo de la adaptación sino también inculcando valores de tolerancia, respeto y compañerismo

Importancia de la Educación Física

La educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud.

Por esta importancia que tiene para la salud, para la formación afectiva y para la relación con sus pares del niño es que la educación física aparece como asignatura

obligatoria en la formación integral de todas las escuelas, tanto primarias como secundarias, de la mayoría de los países del mundo. La articulación con las otras disciplinas de aprendizaje está clara, pero la educación física se



FIGURA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN LAS ESCUELAS

https://www.google.com/search?q=figura+importancia+de+la+educacion+fisica+en+las+escuelas&rlz=1C1CgB88hw=136660h=676f6bm=1sch&q=importancia+de+la+educacion+fisica+en+las+escuelas&source=lmms&btn=1sch&sa=X&ved=0ahUKExwXXUJmhpzQAKUDF74KFTDyAskQ_AUICG888hw=136660h=676f6bm=1sch&q=importancia+de+la+educacion+fisica+en+las+escuelas

suele destacar y tiende a representar para los jóvenes una experiencia muy grata, por el constante vínculo que tiene con lo lúdico y lo recreativo.

Importancia de la educación física: Ayer y Hoy

No se puede precisar con exactitud en qué momento de la historia de la humanidad surge la idea de la educación física como un componente importante en el desarrollo de la persona. Se sabe que desde la prehistoria, el hombre

practicaba el ejercicio con fines de supervivencia, en la medida que sin agilidad, fuerza, velocidad y energía se tornaba muy difícil la subsistencia, en una vida tan rudimentaria.

Luego, civilizaciones como la espartana se ocuparon de la educación física

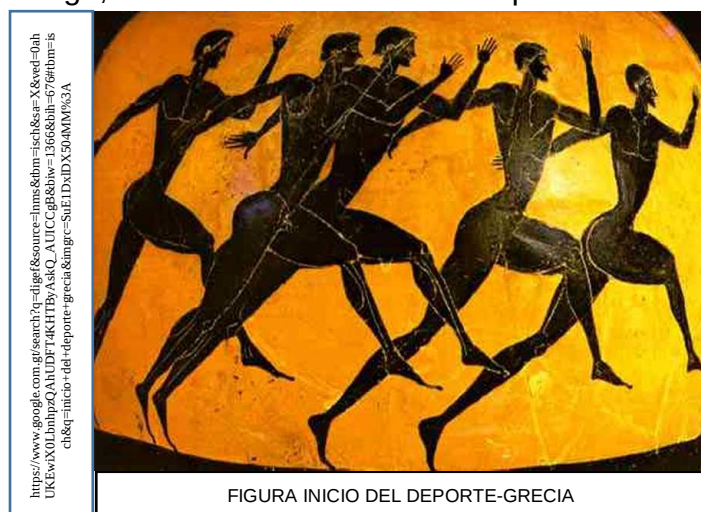


FIGURA INICIO DEL DEPORTE-GRECIA

dándole mucha importancia a la preparación para la guerra

y el combate. En Grecia, la concepción del humano como algo separado del alma instaba a darle mucha importancia a la educación física, y no es casualidad que en ese contexto fue que nacieron muchos de los deportes que se practican hasta el día de hoy y los famosos Juegos Olímpicos. Los deportes

de gimnasia moderna, en general vinculados con

el atletismo (danza, esgrima, natación, equilibrio, equitación) tuvieron un surgimiento directamente relacionado con la educación física. Más tarde llegarían los deportes de velocidad como el ciclismo y el automovilismo, en los que la habilidad física y la rapidez mental se combinan con la eficiencia mecánica.

Incorporación de la Educación Física al sistema educativo

En el sistema educativo, la educación física adquiere una importancia especial en la medida que se considera a la escuela no como un lugar en el que se desarrolla meramente el conocimiento formal de los niños, sino que también se transmiten valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz, sin las cuales seguramente será difícil perfeccionar todas las demás.

No se limita a la práctica de los deportes, sino que debe traer consigo una actividad de internalización de conocimientos: se espera una reflexión sobre el sentido y los efectos de la actividad motriz, y de los hábitos saludables practicados con regularidad. No busca exigirles a los niños que realicen tareas en el hogar a su pesar, sino la mucho más difícil tarea de que incorporen el hábito de mover el cuerpo, para lo que necesitan conocerlo muy bien, sabiendo donde están los músculos más importantes. El otro hábito que viene asociado a la educación física es el de la alimentación y el modo de vida



Estas tareas no son para nada sencillas. Aquello de incentivar a que los jóvenes apuesten a la movilidad frente a la pasividad parece cada vez más complejo, en la



FIGURA TAREA DE EDUCAR

medida que son muchas las tentaciones que tienen los niños por una vida sedentaria: la exposición cada vez más frecuente y desde una edad más temprana a las pantallas y a los videojuegos, los que invierten gran cantidad de propaganda en los medios, lleva a que los niños pasen mucho tiempo encerrados en sus casas, lejos de la actividad deportiva.

Asimismo, la clase de educación física

completamente pasivo, y tiene que compenetrarse muy rápidamente con la actividad de movimiento. Las escuelas en muchos casos toman a la educación física como una obligación, más que como un elemento fundamental en la formación del joven.

Son muchas las ventajas y los beneficios asociados a la realización de actividades

físicas. Se sabe que la práctica deportiva previene enfermedades, ayuda a conocer el cuerpo y logra formar al ciudadano en el trabajo en equipo. Además, la educación física es la única asignatura escolar que busca educar en la experiencia



FIGURA BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA

personal. Se logra consensuar reglas con el equipo contrario, pero también adquirir los valores y reconocer el esfuerzo aun en una situación de derrota. Para cualquier actividad física suelen intervenir otros conocimientos, como los de la matemática (el conocimiento sobre distancias), la física (la fuerza que se le impone a un móvil y la dirección que este toma), el arte (en la gran gama de deportes que se relacionan con la estética), y hasta la música, en los deportes que tienen un gran sentido rítmico.

EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ADULTOS

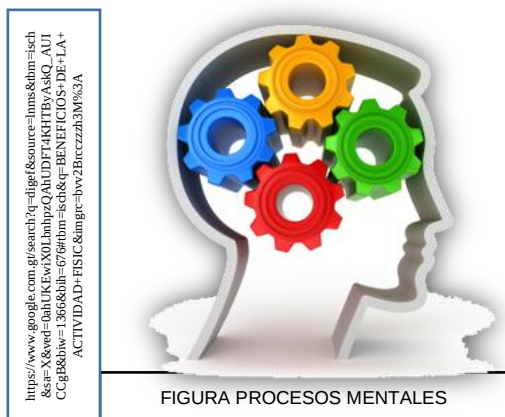
La educación física también debe llegar a los adultos. Los profesionales del deporte deben tener en cuenta los cambios que se van dando en el mundo, y el avance exponencial de la esperanza de vida. En el mismo sentido,



el sedentarismo se expandió y la jornada laboral cada vez más larga representa para muchas personas una gran cantidad de horas de inactividad física, a menudo en la misma posición (sentadas frente a una pantalla de computadora o junto a un escritorio, o paradas tras un mostrador). Se recomienda que todos los adultos, incluso

los adultos mayores, dediquen una parte de su tiempo a realizar alguna actividad física, acorde con sus capacidades físicas y respetando sus limitaciones. En muchas instituciones se ofrecen clases de gimnasia, yoga, etc. Es bien sabido que la actividad física reduce las tasas de hipertensión, de accidentes cerebrovasculares y de diabetes; también reduce el riesgo de fractura de cadera o columna, y mantiene más fácilmente el peso y la composición corporal.

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. 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 continua.
- Remo.
- Equitación.

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

- Fútbol.
- Baloncesto.
- Voleibol.

Deportes preponderantemente anaeróbicos

- Atletismo
- Gimnasia

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



FIGURA DE CICLISMO

<https://www.google.com/gf/search?q=ciclismo&source=images&img=1sch8sa=X&ved=0ahUKwIXOLbnipzQAhtJDFt4KHTByAaQ...AUICgB&hlw=1366&hli=676&hm=1&icq=CICLISMO&imgc=RRORZQZzb0K8RM%3A>

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.

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



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 encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en la comunidad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes.

ACTIVIDAD

Objetivo: Indagar y aprender sobre los diferentes temas relacionados a la Unidad I.

Metodología: Recuerda y escribe los conceptos de los siguientes temas vistos en la unidad I.

1. ¿Qué es la Educación Física?

2. ¿Por qué es importante la Educación Física?

3. ¿Cómo debe ser la inclusión de la Educación Física en la escuela?

4. ¿Cómo se desarrolla la Educación Física en adultos?

5. ¿Cómo lograr la aptitud física?

6. ¿Porque es importante el Deporte?

7. ¿Que beneficios se obtienen por la práctica de la Educación Física?

UNIDAD



UNIDAD II

Competencia: Conocer la importancia de mantener una buena salud para el desarrollo del ser humano.

Salud

La salud (del latín salus, -utis) 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 (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.



https://www.google.com/gi/search?q=salud&espy=2&hlw=1366&hl=6768&source=lm&sbm=isch&sa=X&ved=0ahLKEwJ55iqO35zQAhlhIQKfUC0B84Q_AUIBgB#imgc=hlzY7p3pgAZAJM%3A

FIGURA DE SALUD

La práctica regular de actividad física en cualquier edad produce un bienestar y mejora tanto en el estado de ánimo como físicamente.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido con el propósito de conservar la salud o mejorarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos,



FIGURA DE ACTIVIDAD FISICA

Enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con medida y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis (autoexámenes de conciencia mientras se desarrolla la actividad física).

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión;
- incrementa autoestima y autoimagen; además sus factores son:
- mejora tono muscular y resistencia a la fatiga;
- facilita la relajación y disminuye la tensión;
- quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal;
- ayuda a conciliar el sueño;
- fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;
- reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- mejora la respuesta sexual;
- atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos;
- fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial;
- es eficaz en el tratamiento de la depresión;
- estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", y
- permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.



FIGURA DE SALUD EQUILIBRADA

<https://www.google.com/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=768&source=images&sim=1&isdst=1&ved=0ahUgBIBn=1sch8q=salud+equlibrada&imgd=MRdaGaoXTPZKKM%3A%3BMRdaGaoXTPZKKM%3A%3B9y6g8b9p0dM%3A&imgc=MRdaGaoXTPZKKM%3A>

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

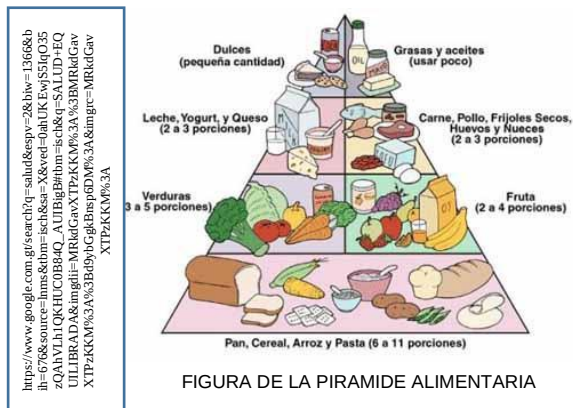
El descanso

Es necesario para que se produzcan en nuestro cuerpo las diferentes adaptaciones que aporta la actividad física y para que se produzca una mejora del rendimiento corporal.

Nutrición

La alimentación es otro factor que permite que disfrutemos de una buena salud. Esto se consigue mediante una dieta equilibrada, con una gran variedad de alimentos, equilibrio entre calorías, ingerir las comidas diarias recomendadas. Entre otros.

Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Sin una nutrición saludable, se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc.; se deben consumir pocas grasas y lípidos,



muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras.

En la nutrición, un dato muy importante es la higiene que es necesaria para evitar enfermedades estomacales. No debemos olvidar el ejercicio que sirve para una buena digestión. También es muy importante no ponernos a

dieta sin instrucciones de un especialista, ya que no es seguro. Lo mejor, es comer todos los alimentos que nos ofrece la pirámide alimentaria, lo importante, es consumirlas en porciones adecuadas.

La Dieta mediterránea está considerada como altamente saludable, ya que algunos de los compuestos bioactivos presentes en ella incluyen compuestos fenólicos, isoprenoides y alcaloides que contribuyen a efectos saludables comúnmente asociados a dicha dieta.

Higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene es un



elemento imprescindible para la salud, ya que mantiene la limpieza del cuerpo, los cabellos y los dientes, cosa que previene infecciones y enfermedades.

Salud mental

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: «el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades

cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria». En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes.



FIGURA DE SALUD MENTAL

La personalidad saludable

En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características, desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal.

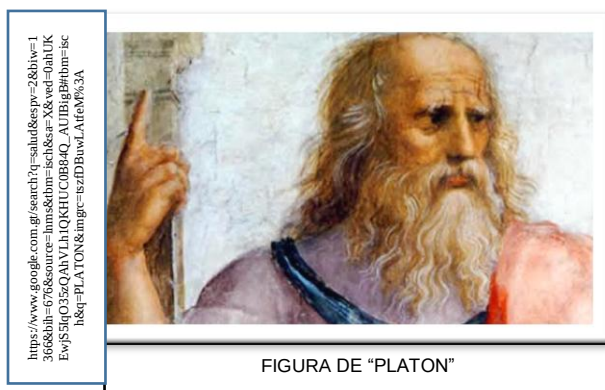


FIGURA DE "PLATON"

el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo. Esto es reconocido unánimemente por la clínica occidental, que ve que en los consultorios un altísimo porcentaje de consultas responde a distorsiones de la mente o de la personalidad, en sentido amplio.

Hábitos perjudiciales para la salud

Son todas aquellas actividades que presencian consecuencias nocivas y peligrosas para nuestra salud. Las más relevantes son:

El sedentarismo. Consiste en la inexistencia de actividad física, acción que agrava las enfermedades principalmente físicas. Surge en las sociedades modernas debido al gran número de horas dedicado al trabajo y a la televisión. Puede provocar obesidad, colesterol en exceso, estrés, falta de comunicación, etc.

Las posturas corporales incorrectas. Es otro factor condicionante de nuestro bienestar. Por ejemplo, sentarse sin mantener la espalda recta puede provocar enfermedades como escoliosis asimétrica.

Las drogas. Son uno de los elementos que perjudican de forma más rápida y grave nuestra salud y que, además, generan dependencia, desde el tabaco o alcohol hasta las llamadas drogas de diseño. Provocan

graves alteraciones en el organismo.



FIGURA DE SEDENTARISMO

https://www.google.com/gi/search?q=salud&espv=2&hl=1366&bih=676&source=lm&idm=isch&sa=X&ved=0ahUKEvj551qO35QAhV1h1QKHUC0B84Q_AUIBjBtBm=isc&h8q=PLATON&imgre=tszIDBwLAtfeM%3A

El tabaco. También es una droga, aunque se considera legal. El tabaco disminuye la capacidad pulmonar y provoca grandes enfermedades respiratorias. Además, aumenta doce veces el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, duplica el riesgo de sufrir un infarto, dificulta la curación de las infecciones respiratorias, provoca ansiedad por la dependencia de la nicotina y resisten menos el ejercicio físico.

Factores que influyen en la salud

Se sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales se les llamó: biología humana, ambiente, forma de vida y



FIGURA DE SALUD

la organización del cuidado de la salud. De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas, entre otras medidas, son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además

podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana) son factores clave en la mejora de salud.

Biología humana

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en



FIGURA DE BIOLOGIA HUMANA

https://www.google.com/gi/search?q=salud&espv=2&hl=1366&bih=676&source=lm&idm=isch&sa=X&ved=0ahUKEvj551qO35QAhV1h1QKHUC0B84Q_AUIBjBtBm=isc&h8q=PLATON&imgre=tszIDBwLAtfeM%3A

sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue o el mal de Chagas.

Ambiente

https://www.google.com.gt/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=676&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS5lqO35zQAhVLh1QKHUC0B84Q_AUIBigB#q=BIOLGIA%20



FIGURA DE AMBIENTE

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la

contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a

nivel mundial".

Ambiente doméstico

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.

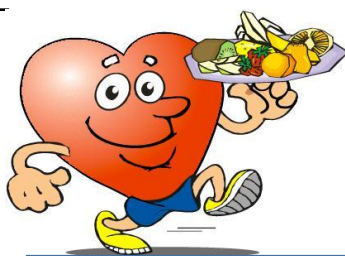


DOMESTICO

https://www.google.com.gt/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=676&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS5lqO35zQAhVLh1QKHUC0B84Q_AUIBigB#q=AMBIENTE+DOMESTICO&imgcr=XJ4uJq05o1593M%3A

Forma de vida saludable

SALUDABLE



https://www.google.com.gt/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=676&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS5lqO35zQAhVLh1QKHUC0B84Q_AUIBigB#q=forma+de+vida+saludable&imgcr=kLi3R5V6G4qoDM%3A

Para completar una forma de vida saludable es necesario seguir ciertas pautas tanto alimentarias como de hábitos de ejercicio físico. En primer lugar una dieta equilibrada requiere la ingesta controlada y equilibrada consistente en una alta ingesta de verduras, frutas, legumbres y cereales –que contienen antioxidantes y fibra– y pescado, rico en

ácidos grasos y omega 3. También son recomendables, en menor cantidad, carnes blancas, carnes rojas, con mucho control

sobre estas últimas al contener grasas saturadas.

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:

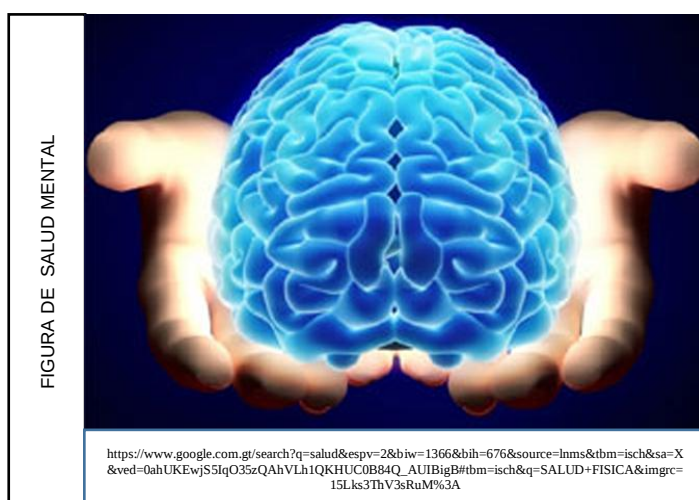
La salud física hace referencia a las condiciones de funcionamiento y desarrollo propios de los sistemas que componen al cuerpo humano. Si el organismo se desempeña de manera óptima y correcta, la salud física es buena.

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.



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

23io

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.

SALUD SOCIAL:

La salud social, como su nombre lo manifiesta, indica la capacidad de un sujeto para interaccionar 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.

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.

FIGURA DE SALUD ESPIRITUAL



https://www.google.com.gt/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=676&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS5iqO35zQAhVLh1QKHUC0B84Q_AUIBigB#tbm=isch&q=SALUD+AMBIENTAL&imgre=c0E2AcxTgpkKiM%3A

- ▲ 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).

ACTIVIDAD

OBJETIVO: Identificación de la importancia de la salud y los conceptos de cada uno de los diferentes ámbitos que interfieren en ella para el mejor desarrollo humano.

METODOLOGÍA: Responder las diferentes interrogantes, en relación a los temas vistos en la Unidad II.

1. ¿Qué es salud?

2. ¿Qué hábitos perjudican la salud?

3. ¿Qué es la personalidad saludable?

4. ¿Qué es la biología humana?

5. ¿Qué tipos de salud se encuentran en una persona?

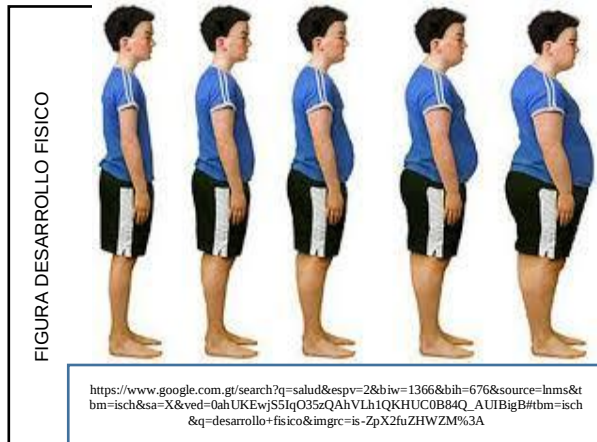
UNIDAD



UNIDAD III

Competencia: Conocer la importancia del desarrollo físico y deportivo en las personas.

Desarrollo físico



Es la adquisición de habilidades motoras, neurológicas y funcionales para lograr una acción determinada impuesta al organismo y en dado momento lograr una especialización de la misma. Este mismo puede ser aplicado a cada uno de los sistemas y aparatos que componen el cuerpo humano.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Fenómenos cuantitativos de incremento de la masa corporal como consecuencia del aumento en el número de células y del tamaño de las mismas.

Factores que influyen en el crecimiento

- Genéticos (factor endógeno).
- Ambientales (factores exógenos).
- Factores nutricionales.
- Factores socioeconómicos.
- Medio ambiente efectivo.
 - Hormonales (factor endógeno).
- Hormona de crecimiento (hormona somatotropa).
- Hormona tiroidea.
- Hormonas sexuales.
 - Metabolismo (factor endógeno).

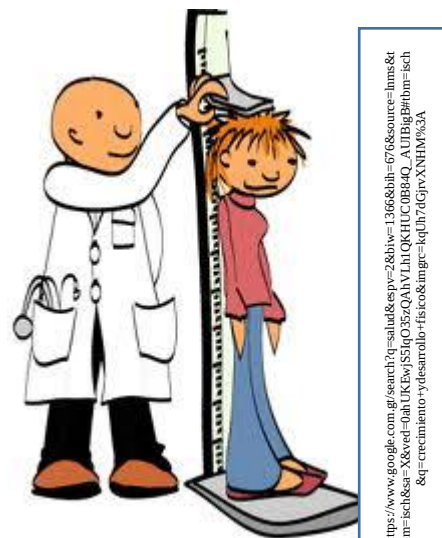


FIGURA DE CRECIMIENTO

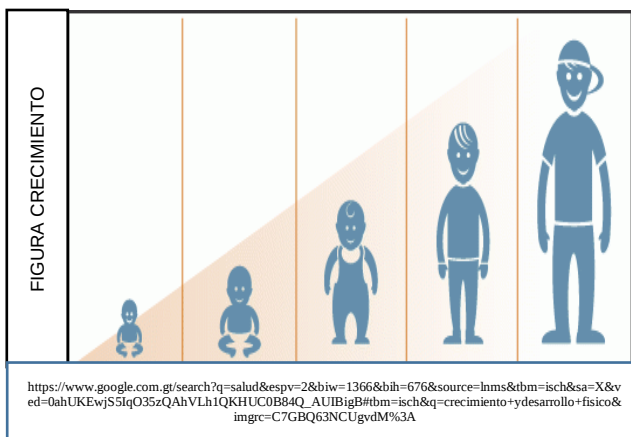
DIVISIÓN DEL CRECIMIENTO SEGÚN SCANNON

Crecimiento general:

Talla, aparato respiratorio, digestivo, sistema renal en los 2 primeros años y pubertad.

Crecimiento genital:

Órganos sexuales, en los cuales en los primeros años hay una curva muy lenta y se incrementa en la pubertad



Crecimiento neural:

SN y cráneo los primeros 4 años.

Crecimiento linfoide: Corresponde al timo, ganglios linfáticos.

Este crecimiento es progresivo hasta los 12 años y luego desciende hasta el final de la adolescencia.

CARACTERISTICAS FISICAS

Ritmo rápido desde el nacimiento a los dos años. De 50cm. en el recién nacido pasa a 86-87cm. a los dos años.

Ritmo lento de los dos años a la pubertad. Aumento entre 5-7 cm. anuales.

Descenso agudo del ritmo. Desde la pubertad a la madurez (desde los 20 años).

Se mide por percentiles, aquellos que van del 1 al 5% y los que van del 95 al 100% son objetos de estudio por salir de los parámetros normales.

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.

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

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.

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).

FÍSICAS					Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
	<i>Fuerza</i>	<i>Resistencia</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Flexibilidad</i>	Flexibilidad: capacidad de extensión
	https://www.google.com.gt/search?q=salud&espv=2&biw=1366&bih=676&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjS51qO35zQAhVLh1QKHUC0B84Q_AUIBigB#tbm=isch&q=CUALIDADES+FISICAS&imgre=moKPmD5yE1I5OM%3A				máxima de un
					movimiento en una articulación determinada.

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.

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.

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.



https://www.google.com.gt/search?q=deporte&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwihpNjErJ7QAhWq7oMKHUXQBxcQ_AUIBqB#imgsrc=zwXOb8E5V9KWgM%3A

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

AL PRÁCTICAR DEPORTE SE MEJORAN MUCHOS ASPECTOS FISICOS DE LA PERSONA, COMO:

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.

https://www.google.com.gt/search?q=deporte&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwihpNjErJ7QAhWq7oMKHUXQBxcQ_AUIBqB#q=SISTEMA%20NERVIOSO&tbn=isch&tbs=ring%3ACeL6XiNeCBs0ljgwbynulzmZLRiWiW_1Wm7i2gQ5BUdxeBw6qC8pB6Kh6DozOpQGpah07KE3WqlCgBOrGkP-ITdMtSoSCTBvKe6XOZkEYyNYxPrwP3TKhJUGVa1b9abuK0RQ55DJ7sIhr0qEenaBDk

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 óseo 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.

ACTIVIDADES FISICAS SEGÚN LA 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.



FIGURA CRECIMIENTO HUMANO

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

https://www.google.com.gt/search?q=deporte&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewihpNjE7QAhWq7oMKHUXQBxcQ_AUIBigB#tbm=isch&q=ACTIVIDAD+FISICA+DESDE+LA+NI%C3%91EZ+ALA+VEJEZ&imgcr=rz9A7IWkcAvLfM%3A

DEPORTE



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

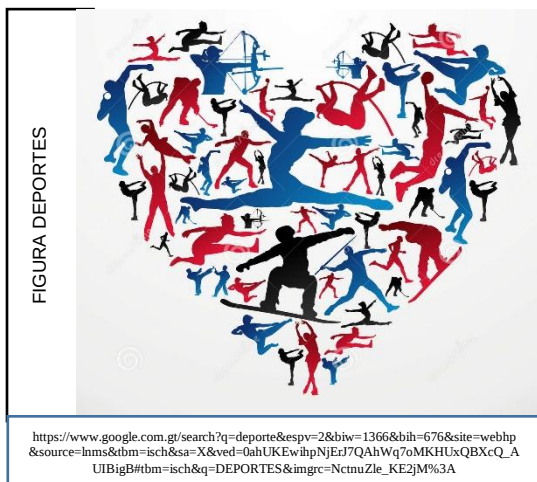
La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también, en una segunda acepción, más amplia, como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por 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. A las actividades físicas que se realizan con espíritu competitivo y respetan una serie de reglas se las conoce bajo el nombre de deporte. Y a grandes rasgos, los deportes se pueden dividir en deportes:



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.



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.

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.

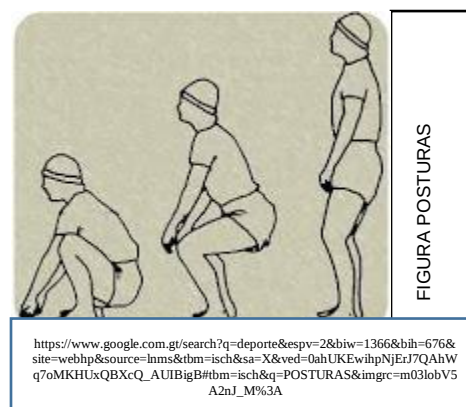
De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.

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.

ELEMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO

AJUSTE POSTURAL

Capacidad funcional del organismo para conservar la estabilidad ante cualquier situación, por medio de la representación que resulta de la propiocepción y exterocepción bajo el esquema que cada uno tienen de su propio cuerpo.



Elementos que componen el Ajuste Postural

•Relajación:

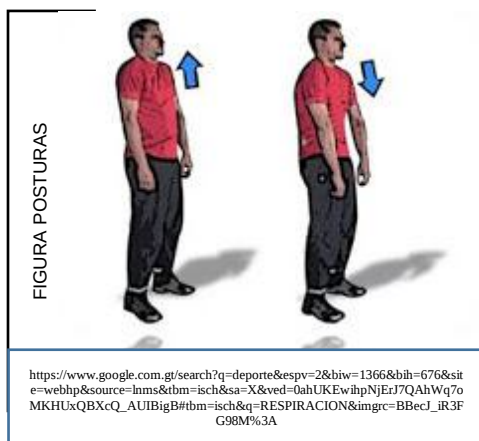
Habilidad de la persona para contraer y relajar los músculos según su voluntad, colaborando en el conocimiento, el manejo y la comodidad corporal.

•Respiración:

Trabajo realizado por boca y nariz en las acciones de inhalar y exhalar.

•Coordinación:

Es la interacción armónica de los diferentes movimientos.



•Coordinación dinámica general:

Implica las acciones en las que intervienen los miembros superiores en inferiores simultáneamente.

•Coordinación dinámica especial:

Se refiere a las destrezas de manipulación, movimiento de los ojos, los labios, los dedos, los pies, afirmando que son muy necesarias

para el éxito de las diferentes actividades académicas y laborales.

•Coordinación dinámica manual:

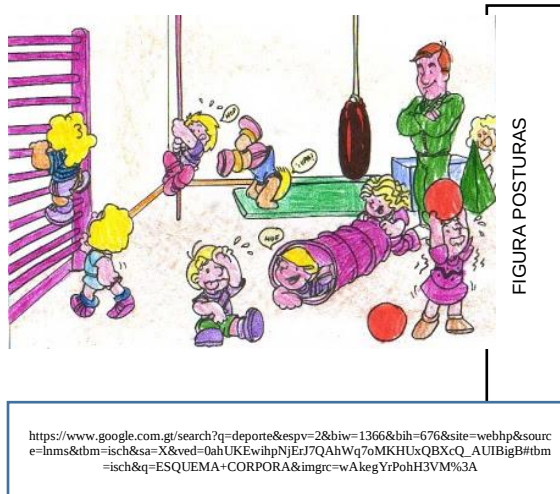
Se refiere al movimiento que exige la participación de las dos manos sobre la base de las impresiones visuales que se establecen previamente, permitiendo la armonía de la ejecución conjunta:

- **Simultanea** (cuando las manos se mueven al mismo tiempo, escribir a máquina)
- **Alternativos** (cuando las manos actúan en sucesión, tocar tambor)
- **Disociados** (cuando las manos efectúan movimiento de distinta clase en la que la mano dominantes realiza la tarea primordial, cortar papel con tijeras)

ESQUEMA CORPORAL

Es la conciencia o la representación mental del cuerpo y sus partes, con sus mecanismos y posibilidades de movimiento, como medio de comunicación con uno mismo y con el entorno.

El esquema corporal supone el desarrollo de la motricidad, de la percepción espacio-temporal y de la afectividad, mediante acciones lúdicas que le permitan al niño y a la niña conocer su cuerpo como un todo, conocerlo de forma segmentada, controlar



los movimientos globales y segmentados, el equilibrio y la expresión corporal del mismo.

ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ESQUEMA CORPORAL

Imagen corporal:

Se derivan de las sensaciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas. Es la impresión subjetiva de la percepción del propio cuerpo y los sentimientos respecto a él.

Concepto Corporal:

Conocimiento adquirido sobre las funciones de las diferentes partes del cuerpo.

Conciencia Corporal:

Regulación continua de las diferentes partes del cuerpo en relación mutua con las nociones espacio temporales.

EL JUEGO

Aparece como una estrategia o "Actividad creadora" que se convierte en una función educativa plena de sentido y significación", por consiguiente, el juego ideal para el aprendizaje es aquel que le permite al niño adaptarse a condiciones complejas y asumir nuevos retos y desafíos, se perpetúa en un estado libre lleno de imaginación y creatividad, motivándolo a extraer fantásticamente de su entorno múltiples aprendizajes y transformar la cultura.

LEYES DEL MOVIMIENTO

LEY CÉFALO-CAUDAL

Según esta ley se concreta que el desarrollo del movimiento se da primeramente en las partes del cuerpo más cercanas al sistema nervioso central y cerebro, así mismo el desarrollo físico progresa de la cabeza a las extremidades, dándose primeramente un crecimiento mayor y más rápido en la cabeza, enlenteciéndose posteriormente para desarrollarse las extremidades.

LEY PRÓXIMO DISTAL

En esta ley el niño desarrolla mucho más rápido la motricidad global que la fina de sus miembros superiores, por esta razón se controlan antes las partes que están más cerca del eje corporal, así la articulación del hombro se controla antes que la del codo, que a su vez se controla antes que la de la muñeca.

MOVIMIENTO REFLEJO

Son aquellos movimientos primarios en el ser humano en donde no interviene la conciencia. Constituyen las primeras estructuras motrices bien establecidas a partir de las cuales se podría empezar a diversificar la respuesta en generar nuevos esquemas.



https://www.google.com/gs/search?q=leyes+del+movimiento&espv=2&biw=1366&bih=676&source=images&img=1QKH7YUQCJHQ_AUIB9B#img=V3Q6YRYQw7MM%3A

MOVIMIENTO VOLUNTARIO

Los movimientos voluntarios son aquellos que el ser humano realiza con una intención determinada y que con la práctica se perfeccionan.

MOVIMIENTO INVOLUNTARIO

Los movimientos involuntarios ocurren sin ningún control consiente de ellos. Entre ellos se destacan el parpadear, bostezar, el hipo etc.

MOVIMIENTOS BÁSICOS FUNDAMENTALES

Son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como necesidad básica.

PRUEBAS FISICAS

Existen numerosas herramientas que se pueden utilizar para monitorizar la forma física y planificar los entrenamientos correctamente. Desde test de esfuerzo hasta cardiovasculares pasando por toda una serie de test de ejercicios concretos.

TESTS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

PRUEBAS PARA EVALUAR A LOS ESTUDIANTES EN EL CURSO DE EDUCACION FISICA COMO PARTE DEL DESARROLLO Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.



Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el

verdadero sentido de este concepto. Por un lado, justificar las razones por las que

incluir estas pruebas en nuestras clases y, por otro, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de nuestros alumnos. Se incluyen unas tablas orientativas de las pruebas.

1. Aproximación conceptual

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1º. En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado

2º. En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.



FIGURA RESISTENCIA MUSCULAR

https://www.google.com.gt/search?q=PRUEBAS+FISICAS&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFkOHZs6PQAhWLOSyKHTxsALoQ_AUICCGB#imgsrc=H_tBQYswZqfyJM%3A

1. Características de las pruebas

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.

Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.

FIGURA RESISTENCIA MUSCULAR



https://www.google.com.gt/search?q=PRUEBAS+FISICAS&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFkOHZs6PQAhWLOSyKHTxsALoQ_AUICCGB#imgsrc=x_C3A3_YWJxWt

Objetividad: Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.

Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.

Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.

Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

Físicas: aparato mal calibrado

Psicológicas: distinta motivación de los alumnos.

Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento...

Por otra parte, para la organización y administración de los test es necesario tener en cuenta:



Antes: selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar...

Durante: seguridad en la ejecución, motivación y demostración.

Después: adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales,...

2. Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

- ✿ Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.
- ✿ Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- ✿ Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
- ✿ Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- ✿ Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- ✿ Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- ✿ Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.

- ✪ Dotar de autonomía al alumno/a.
- ✪ Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.
- ✪ Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- ✪ Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

3. Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.



FIGURA RESISTENCIA MUSCULAR

Resistencia

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

https://www.google.com.gt/search?q=PRUEBAS+FISICAS&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFkOHZs6PQAhWLOSyKHTxsALoQ_AUICGgB#tbn=isch&q=PRUEBAS+FISICAS+DE+RESISTENCIA&imgre=v-fFmMIRwp9wsM%3A

A. Test de Cooper o Test de los 12 minutos

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Hombres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años ó más
0-2	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
3-4	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
5-6	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
7-8	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
9-10	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m
Mujeres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años ó más
0-2	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
3-4	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
5-6	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
7-8	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
9-10	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

B. Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h. Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica, se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

	Chicos						chicas					
	12-13	14	15	16	17-18			12-13	14	15	16	17-18
1	2	4	4	4	4		1	2	2,5	3	3,5	4
2	2,5	5	5	5	5,5		2	2	3	3,5	4	4,5
3	3	5	5,5	6	6,5		3	2,5	3,5	4	4,5	5
4	4	6	6,5	7	7,5		4	3	4	4,5	5	5,5
5	5	7	7,5	8	8,5		5	3,5	4,5	5,5	6	6,5
6	6	8	8,5	9	9,5		6	4	6	6,5	7	7,5
7	7,5	8,5	9	9,5	10		7	5	6,5	7	7,5	8
8	8,5	9	9,5	10	11		8	6	7	7,5	8	8,5
9	9	9,5	10	11	11,5		9	7	7,5	8	8,5	9
10	10	10,5	11	11,5	12		10	8	8,5	9	9,5	10

C. Test de Ruffier-Dickson

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(P_0 + P_1 + P_2) - 200 / 10$$

P₀ = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).

P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).

P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2)

Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.

Menos de 0	Excelente
Entre 0 y 5	Muy bien
Entre 5 y 10	Bien
Entre 10 y 15	Regular
Entre 15 y 20	Débil

Fuerza

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Hombres					Mujeres				
Puntuación	13	14	15	16	Puntuación	13	14	15	16
0,5	1.28-1.34	1.32-1.39	1.40-1.49	1.65-1.72	0,5	1.20-1.21	1.20-1.27	1.21-1.27	1.32-1.42
1	1.35-1.40	1.40-1.44	1.50-1.58	1.73-1.76	1	1.22-1.27	1.28-1.29	1.28-1.34	1.43-1.48
1,5	1.41-1.44	1.45-1.49	1.59-1.62	1.77-1.79	1,5	1.28-1.29	1.30-1.34	1.35-1.37	1.49-1.50
2	1.45-1.48	1.50-1.53	1.63-1.65	1.80-1.83	2	1.30-1.32	1.35-1.39	1.38-1.39	1.51-1.54
2,5	1.49-1.50	1.54-1.57	1.66-1.69	1.84-1.87	2,5	1.33-1.36	1.40	1.40-1.42	1.55-1.59
3	1.51-1.52	1.58-1.59	1.70-1.74	1.88-1.92	3	1.37-1.39	1.41	1.43-1.45	1.60-1.61
3,5	1.53-1.54	1.60-1.61	1.75-1.77	1.93-1.96	3,5	1.40-1.41	1.42-1.44	1.46-1.47	1.62
4	1.55-1.57	1.62-1.65	1.78-1.79	1.97-1.98	4	1.42-1.47	1.45-1.47	1.48-1.50	1.63-1.64
4,5	1.58-1.59	1.66-1.69	1.80-1.81	1.99-2.00	4,5	1.48-1.49	1.48-1.49	1.51-1.53	1.65-1.68
5	1.60-1.61	1.70-1.71	1.82-1.84	2.01-2.03	5	1.50	1.50-1.53	1.54-1.57	1.69-1.70

5,5	1.62-1.63	1.72-1.74	1.85-1.88	2.04-2.06	5,5	1.51	1.54-1.57	1.58-1.59	1.71
6	1.64-1.67	1.75-1.78	1.89	2.07-2.09	6	1.52-1.54	1.58-1.59	1.60-1.61	1.72-1.73
6,5	1.68-1.69	1.79	1.90-1.93	2.10-2.12	6,5	1.55-1.57	1.60-1.62	1.62-1.64	1.74-1.79
7	1.70-1.72	1.80-1.84	1.94-1.99	2.13-2.14	7	1.58-1.59	1.63-1.64	1.65	1.80
7,5	1.73-1.76	1.85-1.87	2.00-2.04	2.15-2.18	7,5	1.60-1.62	1.65-1.68	1.66-1.70	1.81
8	1.77-1.79	1.88-1.94	2.05-2.09	2.19-2.21	8	1.63-1.64	1.69	1.71-1.77	1.82-1.84
8,5	1.80-1.84	1.95-1.99	2.10-2.15	2.22-2.29	8,5	1.65-1.69	1.70-1.74	1.78-1.84	1.85-1.89
9	1.85-1.91	2.00-2.09	2.16-2.22	2.30-2.40	9	1.70-1.73	1.75-1.82	1.85-1.89	1.90-2.00
9,5	1.92-1.99	2.10-2.34	2.23-2.39	2.41-2.60	9,5	1.74-1.84	1.83-1.95	1.90-2.13	2.01-2.19
10	2.00-2.40	2.35-2.60	2.40-2.65	2.61-2.80	100	1.85-2.15	1.96-2.20	2.14-2.40	2.20-2.45

Tren superior

Test de lanzamiento de balón medicinal

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

El alumno/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

Hombres 3kg					Mujeres 2kg				
Puntuación	13	14	15	16	Puntuación	13	14	15	16
0,5	2.80- 2.84	2.85- 2.89	2.90- 2.94	2.95- 2.99	0,5	1.50	1.55	1.50	1.50- 1.60
1	2.85- 2.89	2.90- 2.94	2.95- 2.99	3.00- 3.04	1	1.55	1.56	1.55	1.70- 1.80
1,5	2.90- 2.94	2.95- 2.99	3.00- 3.04	3.05- 3.09	1,5	1.56	1.57	1.55	1.90- 2.10
2	2.95- 2.99	3.00- 3.04	3.05- 3.09	3.10- 3.19	2	1.57	1.58	1.60	2.20- 2.40
2,5	3.00- 3.04	3.05- 3.09	3.10- 3.19	3.20- 3.40	2,5	1.58	1.59	1.70- 1.80	2.50- 2.60
3	3.05- 3.09	3.10- 3.19	3.20- 3.40	3.50- 3.70	3	1.59	1.60	1.90- 2.10	2.70- 2.90
3,5	3.10- 3.19	3.20- 3.40	3.50- 3.70	3.80- 4.00	3,5	1.60	1.70- 1.80	2.20- 2.40	3.00- 3.20
4	3.20- 3.40	3.50- 3.70	3.80- 4.00	4.10- 4.40	4	1.70- 1.80	1.90- 2.10	2.50- 2.60	3.30- 3.50
4,5	3.50- 3.70	3.80- 4.00	4.10- 4.40	4.50- 4.70	4,5	1.90- 2.10	2.20- 2.40	2.70- 2.90	3.60- 3.80
5	3.80- 4.00	4.10- 4.40	4.50- 4.70	4.80- 5.00	5	2.20- 2.40	2.50- 2.60	3.00- 3.20	3.90- 4.10

5,5	4.10- 4.40	4.50- 4.70	4.80- 5.00	5.10- 5.50	5,5	2.50- 2.60	2.70- 2.90	3.30- 3.50	4.20- 4.40
6	4.50- 4.70	4.80- 5.00	5.10- 5.50	5.60- 6.00	6	2.70- 2.90	3.00- 3.20	3.60- 3.80	4.50- 4.80
6,5	4.80- 5.00	5.10- 5.50	5.60- 6.00	6.10- 6.50	6,5	3.00- 3.20	3.30- 3.50	3.90- 4.10	4.90- 5.20
7	5.10- 5.50	5.60- 6.00	6.10- 6.50	6.60- 7.00	7	3.30- 3.50	3.60- 3.80	4.20- 4.40	5.30- 5.60
7,5	5.60- 6.00	6.10- 6.50	6.60- 7.00	7.10- 7.50	7,5	3.60- 3.80	3.90- 4.10	4.50- 4.80	5.70- 6.00
8	6.10- 6.50	6.60- 7.00	7.10- 7.50	7.60- 8.00	8	3.90- 4.10	4.20- 4.40	4.90- 5.20	6.10- 6.40
8,5	6.60- 7.00	7.10- 7.50	7.60- 8.00	8.10- 8.50	8,5	4.20- 4.40	4.50- 4.80	5.30- 5.60	6.50- 6.60
9	7.10- 7.50	7.60- 8.00	8.10- 8.50	8.60- 9.00	9	4.50- 4.80	4.90- 5.20	5.70- 6.00	6.70- 7.80
9,5	7.60- 8.00	8.10- 8.50	8.60- 9.00	9.10- 9.50	9,5	4.90- 5.20	5.30- 5.60	6.10- 6.40	6.90- 7.00
10	8.10- 8.50	8.60- 9.00	9.10- 9.50	9.50- 10.00	10	5.30- 5.60	5.70- 6.00	6.50- 6.60	7.10

Tronco

Test de abdominales en 30 segundos

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

	Chicos						Chicas					
	12-13	14	15	16	17-18			12-13	14	15	16	17-18
1	19	23	26	30	31		1	17	20	22	23	24
2	21	25	28	31	32		2	19	21	23	24	26
3	23	28	29	32	34		3	21	23	24	26	27
4	25	30	31	33	35		4	23	24	25	27	28
5	26	31	33	34	36		5	24	26	27	28	29
6	27	32	34	35	37		6	25	27	28	30	30
7	28	34	36	36	38		7	27	28	30	31	31
8	29	36	37	37	40		8	29	30	32	32	32
9	30	39	38	38	41		9	30	31	33	33	33
10	31	41	39	39	42		10	31	33	35	34	34

Velocidad

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... A un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de los 50 metros lisos

Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

HOMBRES					MUJERES				
Puntuación	13	14	15	16	Puntuación	13	14	15	16
0,5	13.0-12.6	11.0-10.8	11.0-10.8	11.0-10.7	0,5	13.0-12.7	13.0-12.7	12.2-12.0	12.0-11.8
1	12.5-12.0	10.7-10.5	10.7-10.5	10.6-10.3	1	12.6-12.3	12.6-12.2	11.9-11.6	11.7-11.7
1,5	11.9-11.7	10.4-10.2	10.4-10.2	10.2-10.1	1,5	12.2-11.9	12.1-11.8	11.5-11.3	11.6-11.2
2	11.6-11.2	10.1-9.9	10.1-9.9	10.0-9.7	2	11.8-11.5	11.7-11.3	11.2-10.9	11.1-10.8
2,5	11.1-10.7	9.8-9.6	9.8-9.6	9.6-9.5	2,5	11.4-11.1	11.2-10.9	10.8-10.4	10.7-10.2
3	10.6-10.3	9.5-9.3	9.5-9.3	9.4-9.2	3	11.0-10.7	10.8-10.4	10.3-10.2	10.1-10.1
3,5	10.2-9.8	9.2-9.0	9.2-9.0	9.1-8.9	3,5	10.6-10.2	10.3-10.0	10.1-9.9	10.0-9.8
4	9.7-9.3	8.9-8.7	8.9-8.7	8.8-8.5	4	10.1-9.7	9.9-9.6	9.8-9.5	9.7-9.4
4,5	9.2-	8.6-	8.6-	8.4-	4,5	9.6-9.2	9.5-9.1	9.4-9.2	9.3-9.1

	8.9	8.4	8.4	8.2						
5	8.8- 8.6	8.3- 8.2	8.3- 8.2	8.1- 8.0		5	9.1- 9.0	9.0- 8.9	9.1- 8.9	9.0- 8.8
5,5	8.5- 8.4	8.1- 8.0	8.1- 8.0	7.9- 7.8		5,5	8.9- 8.8	8.8- 8.7	8.8- 8.7	8.7- 8.5
6	8.3- 8.2	7.9- 7.8	7.9- 7.8	7.7- 7.5		6	8.7- 8.6	8.6- 8.5	8.6- 8.5	8.4- 8.3
6,5	8.1- 8.0	7.7- 7.6	7.7- 7.6	7.4- 7.3		6,5	8.5- 8.4	8.4- 8.3	8.4- 8.3	8.2- 8.1
7	7.9- 7.7	7.5- 7.4	7.5- 7.4	7.2- 7.1		7	8.3- 8.2	8.2- 8.1	8.2- 8.1	8.0- 7.9
7,5	7.6- 7.5	7.3- 7.2	7.3- 7.2	7.0- 7.0		7,5	8.1- 7.9	8.0- 7.8	8.0- 7.8	7.8- 7.7
8	7.4- 7.3	7.1- 7.1	7.1- 7.1	6.9- 6.8		8	7.8- 7.7	7.7- 7.6	7.7- 7.6	7.6- 7.5
8,5	7.2- 7.1	7.0- 6.9	7.0- 6.9	6.7- 6.7		8,5	7.6- 7.5	7.5- 7.4	7.5- 7.4	7.4- 7.3
9	7.0- 6.8	6.8- 6.7	6.8- 6.7	6.6- 6.5		9	7.4- 7.3	7.3- 7.2	7.3- 7.2	7.2- 7.1
9,5	6.7- 6.6	6.6- 6.5	6.6- 6.5	6.4- 6.3		9,5	7.2- 7.1	7.1- 7.0	7.1- 7.0	7.0- 6.9
10	6.5- 6.4	6.4- 6.2	6.4- 6.2	6.2- 6.0		10	7.0- 6.7	6.9- 6.5	6.9- 6.5	6.8- 6.3

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.

Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.

	Chicos						Chicas					
	12-13	14	15	16	17-18			12-13	14	15	16	17-18
1	25,05	24,84	24,32	22,89	20,81		1	25,72	25,51	24,32	23,97	23,82
2	23,89	23,68	23,16	21,59	20,32		2	24,92	24,71	23,16	22,81	22,66
3	22,72	22,51	21,99	20,29	19,83		3	24,11	23,90	21,99	21,64	21,49
4	21,56	21,35	20,83	19,99	19,34		4	23,31	23,10	20,83	20,48	20,33
5	20,39	20,18	19,66	19,11	18,85		5	22,51	22,30	19,66	19,31	19,10
6	19,22	19,01	18,49	18,68	18,36		6	21,71	21,50	18,49	19,14	18,99
7	18,06	17,85	18,33	17,38	17,07		7	20,91	20,70	18,33	18,98	17,83
8	16,89	16,68	16,16	16,08	15,38		8	20,10	19,89	16,16	17,81	16,06
9	15,73	15,52	15,00	14,77	14,89		9	19,30	19,09	15,00	16,65	15,50
10	14,56	14,35	13,83	13,47	13,40		10	18,50	18,29	13,83	14,48	14,33

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.

Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.

A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

El alumno debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unido. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

Test de flexión de tronco sentado

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.

El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo, desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.

A continuación se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

	Chicos						Chicas					
	12-13	14	15	16	17-18			12-13	14	15	16	17-18
1	7	11	12	8	9		1	7	11	14	13	13
2	9	13	15	11	12		2	10	14	17	16	16
3	11	15	17	15	15		3	13	17	19	19	20
4	14	17	20	18	19		4	17	19	21	22	23
5	16	19	22	21	21		5	21	21	24	24	25
6	18	21	25	25	22		6	23	23	26	26	27
7	20	23	28	28	25		7	26	27	28	29	30
8	23	25	31	30	28		8	29	30	30	32	34
9	24	26	34	33	32		9	32	32	33	35	36
10	25	27	37	35	35		10	35	33	35	38	37

4. Tablas de las pruebas por edad y sexo

Las tablas que se presentan en este punto son orientativos y los docentes deberán adecuarlas a las características de cada grupo. Además, debemos tener en cuenta que la edad biológica y la cronológica no siempre coinciden (± 2 años de diferencia), así como que el proceso evolutivo del niño y joven presenta enormes diferencias individuales en función de factores endógenos y exógenos.

ACTIVIDAD

OBJETIVO:

Definir con claridad los siguientes conceptos relacionados a los diferentes temas vistos en la Unidad 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. ¿Qué es el Desarrollo Físico?

2. ¿Cuáles son las cualidades físicas?

3. ¿Qué aspectos físicos de la persona se mejoran al practicar deporte?

4. ¿A grandes rasgos, como se pueden dividir los deportes?

5. ¿Qué test de fuerza y resistencia muscular se pueden desarrollar para saber la aptitud y mejoramiento físico de una persona?

UNIDAD



⇒ IV ⇐

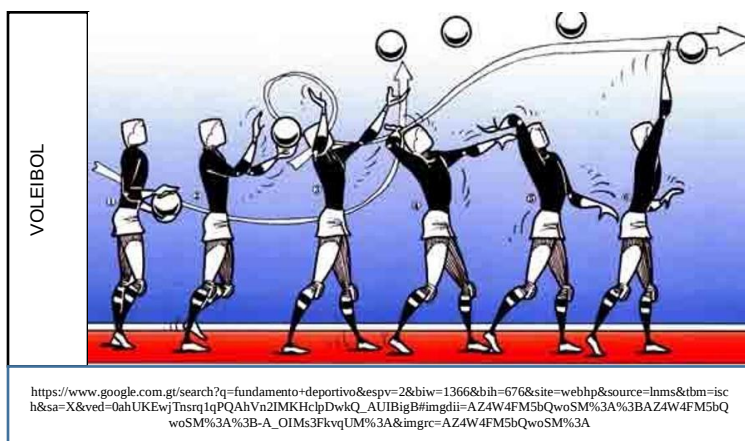
UNIDAD IV

Competencia:

Conocer los fundamentos deportivos de los deportes básicos de enseñanza en el nivel diversificado.

FUNDAMENTO DEPORTIVO

Fundamento es el principio o cimiento sobre el que se apoya y se desarrolla una cosa. Puede tratarse de la base literal y material de una construcción o del sustento simbólico de algo.



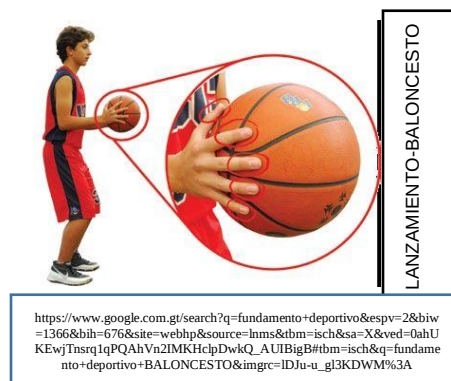
Cuando se habla además de cualquiera de las diversas disciplinas deportivas existentes, es habitual que se recurra al uso del término fundamento. Y es que se

emplea con el claro propósito de dejar constancia de los pilares y reglas que tiene cada una de aquellas. Así, se habla de los fundamentos del fútbol, del baloncesto y de cualquier otra disciplina deportiva.

FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Hace referencia a toda aquella base, técnica o enseñanza que hay que aprender antes de enlistarse a cualquier disciplina deportiva... ¿Cómo jugar al baloncesto, sin técnica?, desde el momento que se toma, dribla, lanza o patea un

balón ya se aplica un fundamento deportivo, y para practicar deporte de una manera correcta se debe saber lo básico del mismo.



FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL ATLETISMO-EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

- Ejercitación de salidas y llegadas con la técnica correcta.
- Práctica de carreras de velocidad 100 metros, con mejora de tiempo en espacios adecuados.
- Práctica de carreras con vallas 80 mts. Iniciando con una altura de 0.80 Cms. para desarrollar certeza en la ejecución.
- Iniciación en carreras de medio fondo 1,200 metros, en espacios adecuados y seguros para el desarrollo y valoración de la condición física.
- Práctica de carreras de relevos 4x100 metros, valorando el trabajo en equipo.
- Ejecución de salto largo desarrollando habilidad técnica en la aceleración, despegue, vuelo y caída.
- Práctica de los momentos del salto Triple (Aceleración, despegue, paso, vuelo y caída.) con seguridad.
- Ejercitación de impulsión de bala desarrollando la técnica por etapas (agarre, paso, giro, impulso) con aprecio del esfuerzo realizado

Salto de longitud



Arranque – El atleta inicia la carrera aumentando la velocidad en las dos últimas zancadas.

Despegue – Se impulsa lejos del punto de salida agitando piernas y brazos para imprimir más potencia al salto.

Aterrizaje – Piernas y brazos se extienden completamente hacia el frente para aumentar la distancia.

ATLETISMO

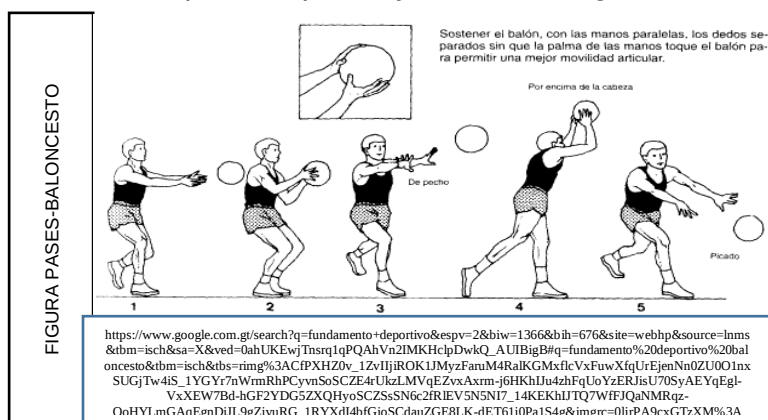
https://www.google.com.gt/search?q=fundamento+deportivo&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lmms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTnsqIqPQAhVn2IMKHclpDwkQ_AUIBiqB#tbm=isch&q=fundamento+deportivo+atletismo&imgsrc=c7APaNUeQArozM%3A

- Lanzamiento de disco, realizar varios intentos por etapas hasta completar el lanzamiento completo (agarre, balanceo, giro y liberación) en un espacio adecuado.

FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL BALONCESTO- EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

Táctica Ofensiva Básica

- Sin balón – con balón. Realización de la combinación de los ejercicios de carrera, parada, pivote y salto con seguridad.



- Ejercitación de drible con lanzamiento. Driblar finta a la entrada, desplazamiento por 2 minutos y lanzamiento de pecho.

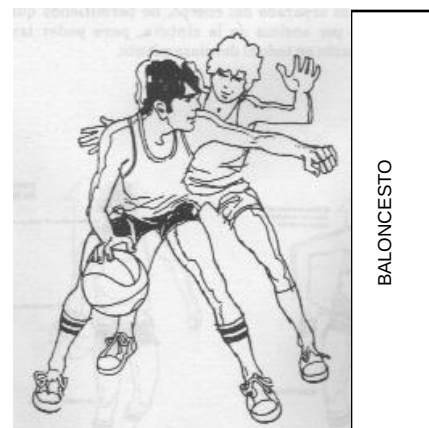
- Realización de carrera con cambio de dirección, parada de un tiempo y salto a tocar el tablero, demostrando

aumento en la habilidad técnica.

- Ejecución de finta, carrera y lanzamiento. Amago o engaño de salida por el lado derecho o izquierdo, salir por el lado contrario donde se hace el amago, posteriormente realizar una carrera con cambio de dirección, parada y salto a tocar el tablero. El amago se hará con cruce o giro del tronco.
- Realización de pase y corte. Realizar el pase, luego un corte para recibir o crear un espacio de oportunidad de lanzamiento con seguridad.
- Análisis y movimiento táctico con cambio rápido y seguro de los flancos ofensivos mientras se mantiene el control del balón.

Táctica Defensiva Básica

- Colocación en la zona defensiva. Traslados laterales derecha izquierda, brazos arriba en movimiento de aspas o molino. Cada integrante del equipo individualmente se colocará en el área de defensa correspondiente con seguridad.
- Ejercitación de defensa individual. Bloqueo individual de suspensión en el aire al momento de tiro y contraataque de pase largo con asertividad.



https://www.google.com.gt/search?q=fundamento+deportivo&espv=28&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&dbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTnsr1qPQAhVn2IMKHclpDwkQ_AUIBiqB#q=fundamento%20deportivo%20baloncesto&btn=isch&tb=ring%3ACsfcXFF0MVBliJRZ4F2-6BXD2cbG_1U83i5kd-oZR0zoDajbLMmD9wM1MRZk5RMFtOohDG-P2YVj3jvJpRCSHuaSoSCZFngXb7oFcPES0-yE6icZIEKhIJZxsb9TzeIjKRpUytUfGm4kqEgmR36hIHTOgNhF7kuh-g7PdyoSCaNsycuP3AzEXkv86-p5XKNKhIJUxVmTIEwW04R82X_1f6axjAqQegmiEMb4_1ZhWPRFYcMBGyzqA6CoSCeO8miEJIeSpEQZUzi7u5JtW&imgsrc=spi8H3hzKT5eyM%3A

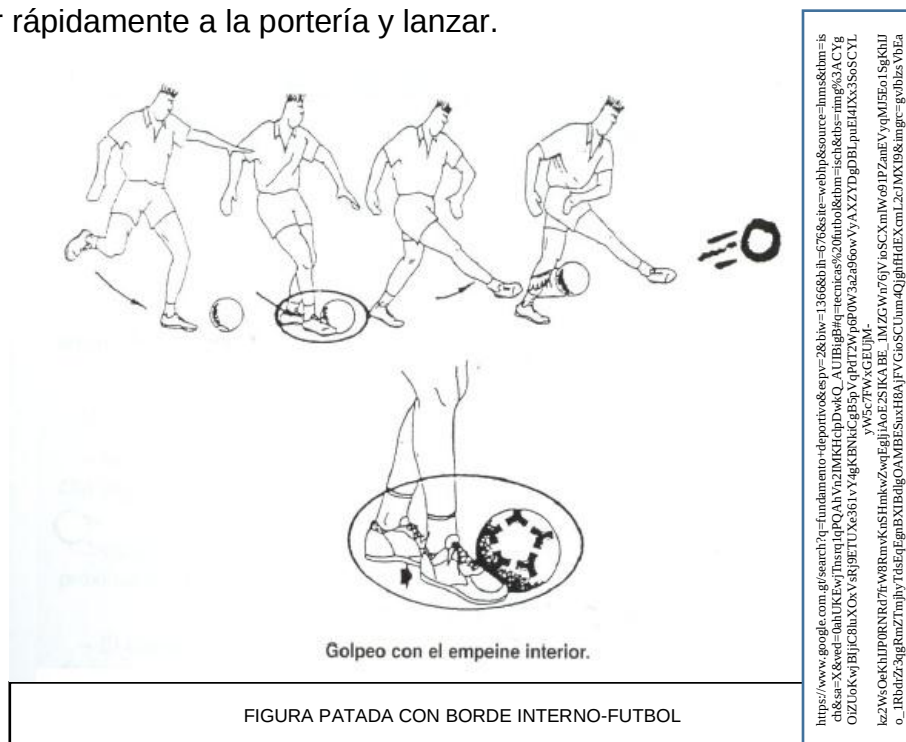
- Ejercitación de triángulos defensivos. Progresión en la flotación defensiva de tres en el rebote con seguridad para el contra ataque.
- Práctica de defensa cuatro contra cuatro. Con los fundamentos básicos, posición defensiva en cuatro, flotando en función del movimiento de la pelota en alerta de la acción del pase.

FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL FUTBOL- EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

Táctica Ofensiva Básica

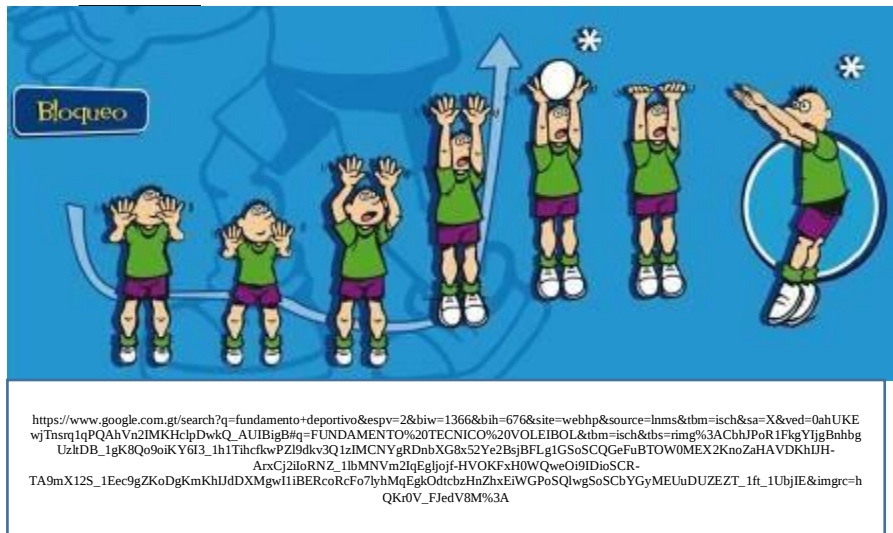
- Apreciación de la habilidad motriz deportiva de tres acciones técnicas ofensivas: recepción, conducción y pase aéreo por encima de la defensa contraria.
- Desplazamiento frontal, giro para la recepción y pase corto con asertividad.
- Práctica del robo de balón, contra ataque e intercambio de bandas e intentar llegar rápidamente a la portería y lanzar.

- Control del juego:
manifestado por las reiteradas acciones que se realizan sin perder la posesión del balón, disponiendo de la



iniciativa y del balón efectividad.

- Realización de un pase en suspensión hacia delante desde la posición 2, para luego recibir un pase para remate (I acción técnica), luego defiende con caída fácil un balón y corre a realizar un bloqueo (II acción técnica con rapidez y habilidad).



FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL BALONMANO- EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

- Combinación de fundamentos técnicos y tácticos de dos o más acciones consecutivas, con drible giro y finta, en grupos de 6, ubicados en cuartos de cancha.
- Destreza motriz y velocidad de reacción en el lanzamiento del pase y recepción frente a una pared lisa. A una distancia de 5 metros se dibujan 3 círculos, uno dentro de otro con una separación de radio de 25 cms. Realizar 20 lanzamientos cada uno, contra la pared y a la vez deben recibir la pelota después del rebote. Los lanzamientos se harán en forma rápida en el menor tiempo posible para desarrollar habilidad de reacción y rapidez al lanzar y recibir la pelota.
- Práctica de la combinación de finta, ciclo de tres pasos y lanzamiento, en colocación de tres hileras frente al marco pasar por turnos.
- Práctica en la combinación de recepción finta y drible, sobre la línea lateral de la cancha recibe realiza el movimiento de engaño o finta y sale driblando hacia la otra línea lateral repitiendo la acción combinada de regreso.

Balonmano, juego y acrobacia
El Balonmano combina en un mismo partido saltos, tacleadas, tiros acrobáticos, brillantes jugadas especiales y, sobre todo, muchos goles.

LA SUPERFICIE DE JUEGO
La cancha de balonmano es un rectángulo

EL BALÓN
Se utiliza una pelota de cuero o material sintético. En algunas ocasiones se cubre con una resina que aumenta su adherencia, para evitar que se escape de las manos.

Niños: de 50 a 52 cm*
Hombres adultos: de 58 a 60 cm*
*Circunferencia

DURACIÓN
El partido está dividido en dos tiempos de 30 minutos separados con un descanso de 10 minutos

ARBITRAJE
El partido es seguido por dos árbitros, los cuales manejan una serie de señales para informar a los jugadores. Estas son sólo algunas:

Gol anotado Jugador suspendido Jugadas pasivas Se cometió una falta

PARA PRINCIPIANTES
Algunas de las reglas más importantes en este juego:

Los defensores podrán tocar al oponente sólo si se encuentran de frente a él. No pueden golpearlo, retenerlo o detener el brazo con el que lanzan.

Los atacantes podrán avanzar reboteando el balón tanto como puedan, pero si lo sostienen no pueden dar más de tres pasos con él. Deberá pasarlo o tirarlo a gol.

FIGURA INFORMACIÓN BÁSICA DEL BALONMANO-

LOS JUGADORES
El equipo consta de 6 jugadores en la cancha y un guardameta. Los jugadores pueden ser sustituidos en cualquier momento del partido.

- Las reglas especifican la posición de cada jugador, aunque no hay restricciones para su movimiento por la cancha
- La distribución exacta de los jugadores por el terreno o formación es determinada por el entrenador.

Portero: aunque su tarea es defender la cancha, también puede participar como jugador de cancha

Laterales: defienden la zona central y rompen defensas cerradas

Centro: planifica y coordina los ataques dentro de la cancha

Pivote: puede internarse en las defensas del equipo para abrir paso a los laterales

Extremos: su función es abrir la defensa lo máximo posible

Fuente: Federación Internacional de Balonmano

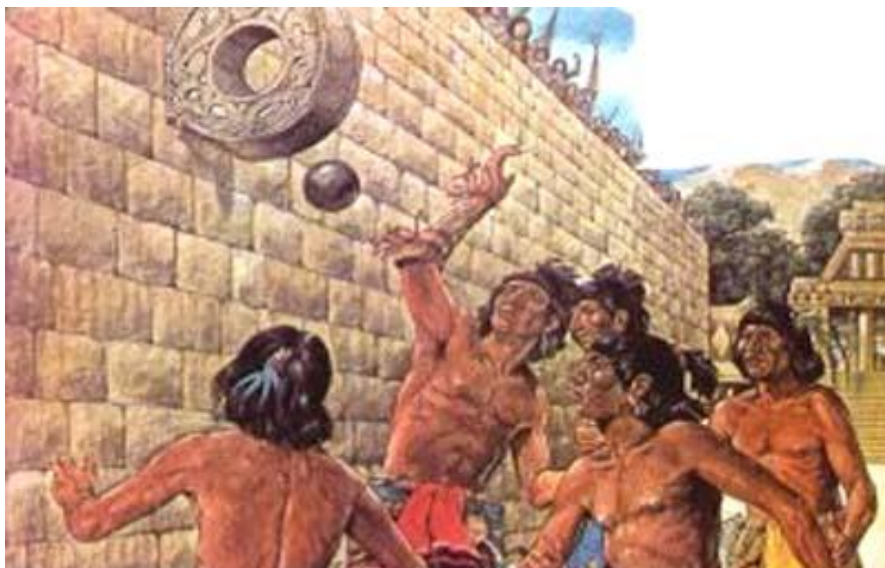
Diario de Yucatán

https://www.google.com.gt/search?q=fundamento+deportivo&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTnsr1lqPQAhVn2IMKHclpDwkQ_AUIBigB#tbm=isch&q=FUNDAMENTO+TECNICO+BALONMANO&imgcr=hm9ZGeXxUWY3M%3A

FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL CHAAJ PELOTA MAYA- EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

- Práctica de las posturas fundamentales de media y alta altura con y sin pelota, con los pies en una misma línea y de puntillas a diferentes distancias con otro compañero.
- Ejecución de desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales con movimientos de defensa de brazos mostrando seguridad y empeño.
- Ejercitación de tiros al aro de la forma siguiente: Tiro directo con el antebrazo. Con auxiliares (muslo y rodilla) de forma disciplinada.

FIGURA JUEGO DE PELOTA MAYA



https://www.google.com.gt/search?q=fundamento+deportivo&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTnsrq1qPQAhVn2IMKHclpDwkQ_AUIBigB#tbn=isch&q=+PELOTA+MAYA&imgref=KhJ214QNSxmS0M%3A



FIGURA JUEGO DE PELOTA MAYA

https://www.google.com.gt/search?q=fundamento+deportivo&espv=2&biw=1366&bih=676&site=webhp&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTnsrq1qPQAhVn2IMKHclpDwkQ_AUIBigB#tbn=isch&q=+PELOTA+MAYA&imgref=1K6CSFW3AuSgtM%3A%3B1K6CSFW3AuSgtM%3A%3BTu7Mf7dECiM-9M%3A&imgref=1K6CSFW3AuSgtM%3A

FUNDAMENTOS QUE RIGEN LA ENSEÑANZA Y PRACTICA DEL DANZA AEROBICA- EN EL NIVEL DIVERSIFICADO

- Identificación y ejercitación de pasos básicos de bajo impacto. En cuadro gimnástico realizar:
 - marcha
 - paso V
 - paso cruzado atrás-adelante
 - rodillas arriba
 - talones arriba
 - balanceo de piernas laterales (campana)
 - punta-talón-punta de pie izquierdo y derecho.
- Realización de variantes de pasos básicos, adelante-atrás, derecha-izquierda, en diagonal derecha-izquierda, con giros adelante-atrás y con marcación para cuadrar los ejercicios en tiempos de octavos.
- Práctica de recorridos motrices combinando 3 o más pasos básicos a la derecha e izquierda desarrollando habilidad en la lateralidad.
- Práctica de pasos básicos con ritmo musical cuadrando en ocho tiempos en el mismo lugar.
- Combinación de pasos básicos con desplazamiento y cuadratura con los tiempos musicales.
- Creación de bloques de ejercicios de 32 tiempos de pasos básicos combinados, con ritmo musical, realizando el trabajo en equipo.
- Combinación de dos o más bloques de 32 tiempos de pasos básicos combinados, con ritmo musical de su agrado.
- Combinación de bloques de ejercicios de 32 tiempos de pasos básicos combinados, con ritmo musical en equipos de 5 ó más integrantes promoviendo la creatividad y el trabajo en equipo.



OBJETIVO:

Tener conocimiento de los fundamentos que permiten desarrollar el deporte de mejor manera en su nivel académico, partiendo de los fundamentos vistos en la unida IV.

Metodología: Mencione en las siguientes líneas algunos fundamentos deportivos de las diferentes disciplinas deportivas tratadas en la Unidad IV.

1. Atletismo:

2. Baloncesto:

3. Futbol:

4. Voleibol:

5. Balonmano:

6. Chaaj pelota maya:

7. Danza aeróbica:

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.
- ❖ 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>.
- ❖ http://cnbguatemala.org/index.php?title=Bachillerato_en_Ciencias_y_Letras/%C3%81rea_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica/Sub%C3%A1rea_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_-_Cuarto_Grado/Malla_Curricular

CAPITULO

IV

CAPITULO IV: PROCESO DE 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 información sobre la importancia de la educación física para el desarrollo del 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 La importancia de la Educación Física para el Desarrollo y Fundamentación Deportiva, la cual 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 para mejorar la clase de Educación Física, que mejoraría el desarrollo 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 y proteger nuestro organismo físico e intelectual.

4.3 EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

La elaboración de la Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, fue un aporte de gran valor en beneficio a 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 las ayudas obtenidas a través de gestiones que se realizan a las autoridades respectivas. La socialización de la Guía de Aprendizaje sobre La importancia de la Educación Física para El Desarrollo y 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 salud y 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, el 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 de La importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva 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 obtener logros tanto en lo personal, como en la sociedad, por eso se me permite la elaboración y presentación de la Guía de Aprendizaje, sobre La importancia de la Educación Física para El Desarrollo y 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 mejorar el desarrollo físico y deportivo de cada ser humano.

CONCLUSIONES

- ✱ Se diseñó una guía de aprendizaje sobre “La Importancia de La Educación Física Para El Desarrollo Y 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 La Importancia de La Educación Física Para El Desarrollo Y 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 La Importancia de La Educación Física Para El Desarrollo Y 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 La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, implementada en la institución educativa beneficiada.
- ★ Compartir la información de la guía de aprendizaje sobre La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, a en 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 La importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, para seguir manteniendo el desarrollo intelectual y deportivo.
- ★ Mejorar la práctica en la clase de Educación Física, ya que es una base fundamental para el desarrollo físico de las personas.
- ★ Crear el hábito del ejercicio para mejora de la salud personal, y comunitaria.

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.
- ❖ 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>.
- ❖ http://cnbguatemala.org/index.php?title=Bachillerato_en_Ciencias_y_Letras/%C3%81rea_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADstica/Sub%C3%A1rea_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADstica_-_Cuarto_Grado/Malla_Curricular

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 La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y 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 La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y 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, en la Institución Educativa beneficiada, con el personal docente, con padres de familia y jóvenes estudiantes.
- ★ Capacitar al Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la Guía de Aprendizaje, sobre La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, aplicada al subárea de Educación Física del Currículo Nacional Base.

5. Organización:

La sostenibilidad del 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 buen uso, cuidado y protección del proyecto ejecutado, a través de la técnica de Observación.

Evaluación de la Elaboración del Diagnóstico Institucional

Nombre de la Epesista: Rocío Massiel Escobar Arriola.
Asesor: Lic. Milton Constantino 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: Rocío Massiel Escobar Arriola.

Asesor: Lic. Milton Constantino 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: Rocío Massiel Escobar Arriola.

Asesor: Lic. Milton Constantino 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 de obra	Se seleccionó al 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: Rocío Massiel Escobar Arriola.

Asesor: Lic. Milton Constantino 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 DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. IDENTIFICACION

INSTITUCIÓN

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

UBICACIÓN

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTO

Guía de Aprendizaje sobre La Importancia de la Educación Física para El Desarrollo y Fundamentación Deportiva, aplicada al sub-área de Educación Física del Currículo Nacional Base, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTISTA

Rocío Massiel Escobar Arriola Carné: **201222798**

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 diversificado 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

[illegible]

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

[illegible]

GUÍA DE ANÁLISIS CONTEXTUAL E INSTITUCIONAL
DIAGNÓSTICO DE LA MUNICIPALIDAD DE CATARINA, SAN MARCOS

I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
1. Geográfica	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.
	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.
	1.3 Clima
	El clima del municipio de Catarina por lo general, es cálido.
	1.4 Suelo:
	El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales.
	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.
	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.

2. Histórica	2.1 Primeros pobladores 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. 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. 2.2 Sucesos culturales: Las procesiones de semana Santa, la feria patronal, Día de los difuntos, día de la cruz. 2.3 Personalidades presentes: 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. 2.5 Personalidades pasadas: - Prof. Carlos Girón. - Prof. Jorge Valdez - Pastor: Obdulio Barrios - Profa. Rosa Turnil 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. 2.7 Lugares de orgullo local: Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, Las principales calzadas, Balnearios.
----------------------------	--

3. Política	3.1 Gobierno Local: El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Fulbio Ludvin Pérez de León y su consejo. 3.2 Organización Administrativa: La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos. 3.3 Organizaciones Políticas 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. 3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas. Son las Instituciones que son Autofinanciables • CONALFA. • Consejo Comunitario de Desarrollo. • Cooperativa “La Esquina”. • Casa de la Cultura. • Correos, • Colegios privados. • Farmacias. • Tiendas. • Ferreterías. • Restaurantes.
---------------------------	---

4. Social	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. 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. 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. 4.4 Agencias Bancarias 4.5 Viviendas (tipos) Block. madera lámina Teja Terraza 4.6 Centros de Recreación: Piscinas “Ojo de Agua” Piscinas “El Pedregal” Estadio Deportivo “Sacramento de León” Canchas Multideportivas 4.7 Transporte: Humano Animales Mecánico: urbano y extraurbano
-------------------------	--

	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. 4.9 Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo. 4.10 Composición Étnica: En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.
--	---

DETECCION DE PROBLEMAS

I SECTOR COMUNIDAD

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

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

I. SECTOR COMUNIDAD

PROBLEMAS No.	Muy poca información sobre La Importancia del ejercicio físico y deportivo 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	

II. SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

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

DETECCION DE PROBLEMAS

II. SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Carencia de material informativo acerca de La importancia de la educación física para el desarrollo y fundamentación deportiva.	Insuficiente fuentes bibliográficas de información.	Implementar guías de aprendizaje sobre La Importancia de la Educación Física Para El Desarrollo y 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 de la importancia de la educación física para el desarrollo y fundamentación deportiva.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Carencia de material informativo acerca de La importancia de la educación física para el desarrollo y fundamentación deportiva.		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
1. Fuentes de Financiamiento	1.1. Presupuesto de la Nación: Todo es financiado por el Ministerio de Educación. 1.2. Venta de Productos y Servicios: Educación Gratuita. 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. 1.4. Donaciones: No reciben ninguna clase de donaciones la institución educativa. 1.5. Costos: (Salarios) se invierte en el pago de honorarios del personal que labora dentro de ella. 1.6. Materiales y Suministros: Los materiales y suministros se obtienen de parte del Ministerio de Educación. 1.7. Reparaciones y Construcciones: Las reparaciones siempre se efectúan y las construcciones son variadas. 1.8. Mantenimiento: Se realiza a cada cierto tiempo para el buen funcionamiento del instituto. 1.9. Servicios Generales: Se cuentan con los servicios básicos, para el mantenimiento de instituto. 1.10. Disponibilidad de finanzas: Se dispone únicamente del recurso financiero que da el MINEDUC. 1.11. Auditoría Interna y Externa: Internamente lo realiza la directora y externamente lo realizan algunas entidades educativas correspondientes. 1.12. Manejo de Libros Contables: Se manejan los libros siguientes: de inventario, caja, costos, de reporte.

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. INDICADORES	Insuficiente presupuesto del Ministerio de Educación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios bajos para los docentes.		Poca disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Poco material didáctico sobre 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	1.1 Personal Operativo. No se cuenta con personal operativo. 1.2 Total de Trabajadores: 7 por contrato 021 del MINEDUC. 1.3 Antigüedad del Personal: no se da por la renovación de cada año de contratos. 1.4 Tipos de trabajadores: son Profesionales. 1.5 Asistencia de Personal: por medio del libro de asistencia: entrada y salida. 1.6 Residencia del Personal: el personal reside en el área urbana. 1.7 El horario en la institución es de: 13:00 a 18:00 horas Jornada única.
2. Personal Administrativo	2.1 Formado únicamente por: - El Director.
3. Usuarios	3.1 Cantidad de usuarios: El promedio es de 3 diariamente. 3.2 Comportamiento anual de usuarios: normal. 3.3 Situación Socioeconómica: la mayor parte de la comunidad son de clase media. 3.4 Personal de Servicio: no se cuenta con personal de servicio.
4. Personal de servicio	4.1 Total de laborantes: no hay personal de servicio en la institución.

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	1.1 Plan que atiende: Diario-Regular. 1.2 Programas: Currículum Nacional Base Vigente (CNB). 1.3 Actividades curriculares: Todas las que se plantean en el Currículum Nacional Base y en pocas ocasiones capacitación al personal docente. 1.4 Acciones que realiza: Actividades para el aprendizaje-enseñanza. 1.5 Procesos educativos: Todos los contemplados en el Currículum Nacional Base, en cada uno de los niveles.
2. Material Didáctico	2.1 Número de empleados que utilizan texto: Los dos docentes en su trabajo educacional. 2.2 Tipos de textos que utiliza: Módulos del Ministerio de Educación y Textos elaborados de acuerdo al Currículum Nacional Base. 2.3 Materia y material utilizados: Lapiceros, almohadillas, tinta para marcadores, marcadores, pizarrón y cuaderno de asistencia. 2.4 Fuentes de la obtención de los materiales: A través del presupuesto que se elabora anualmente.
3. Métodos, Técnicas y Procedimientos	3.1 Metodología utilizada por los docentes: las que contempla el Currículum Nacional Base. 3.2 Tipo técnicas y procedimientos utilizados: participativos, individuales.
4. Evaluación	4.1 Controles de calidad educativa: a través de herramientas e instrumentos que permiten el progreso de los estudiantes.

DETECCION DE PROBLEMAS

V. SECTOR CURRICULUM

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

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

V. SECTOR CURRICULUM

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 de la importancia de la Educación Física para el desarrollo y fundamentación deportiva 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	1.1 Tipo de planes: Corto plazo para realizar las actividades correspondientes. 1.2 Elementos de los planes: Competencias, contenidos, indicadores de logro y actividades. 1.3 Forma de implementar los planes: En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del Currículum Nacional Base. 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.
2. Organización	2.1 Niveles Jerárquicos de Organización: Director. Docentes. Comité de apoyo de padres de familia. Alumnos.
3. Coordinación	3.1 A través del director: por medio de la comunicación verbal. 3.2 Documentos: utilización poca de documentos escritos comunes. 3.3 Reuniones: se realizan al inicio y final de año, periódicamente.
4. Control	4.1 Del personal de la institución: A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo. 4.2 Del alumnado del que se le presta Servicio: a través del cuaderno de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.
5. Supervisión	5.1 Dentro de la institución: diariamente a cargo de la directora de la institución. 5.2 La institución propiamente dicha: la realiza el Coordinador Técnico Administrativo periódicamente.

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 del director, para comunicar al personal.	Establecer un medio que facilite la comunicación.
2. Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.	No tomar 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 largo 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.

VII. SECTOR DE RELACIONES

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	

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

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

ESCRIPCIÓN: 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	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. 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.
2. Políticas de la Institución	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.
3. Aspectos Legales	El instituto se basa a las legislaciones Educativas, que rigen nuestro país.

DETECCION DE PROBLEMAS

VII. SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

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

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: **Rocío Massiel Escobar Arriola** con carné: **201222798**, de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje sobre **“La Importancia de la Educación Física Para El Desarrollo y 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: **Rocío Massiel Escobar Arriola**, 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

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía



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 horas 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 **“La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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. Rocío Massiel Escobar Arriola
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 **SOLICITARLE** que el día 10 de octubre del presente año a las 13:00 horas 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 **“La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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. Rocío Massiel Escobar Arriola
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

Lic. Nerly Ovany de León Requena
Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada
Catarina, San Marcos

Distinguido Director:

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

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

Por éste medio participo a usted para **INFORMARLE** que el día 10 de octubre del presente año a las 13:00 horas en su Despacho del I.N.E.D, tendremos una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo 1216.1 y catedrático del subárea de Educación Física, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre **“La Importancia De La Educación Física Para El Desarrollo y 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. Rocío Massiel Escobar Arriola
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
8. ¿Considera que hay discriminación de parte de los docentes hacia los estudiantes?
SI X NO
9. ¿Los docentes de este instituto participan en actividades planificadas por el Supervisor Educativo?
SI X NO
10. ¿Los docentes resuelve alguna duda que surja de parte de los estudiantes o padres de familia?
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 Diversificado, Catarina, San Marcos.

Responsable: Rocío Massiel Escobar Arriola.

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 Rocío Massiel Escobar Arriola acompañada de Director del I.N.E.D, donde se ejecutó el proyecto.



Epesista Rocío Massiel Escobar Arriola informa sobre la guía de aprendizaje al Director de la Institución educativa beneficiada.

Epesista Rocío
Massiel Escobar
Arriola
socializando la
guía de
aprendizaje sobre
La Importancia de
La Educación
Física Para El
Desarrollo y
Fundamentación
Deportiva, con los
estudiantes.



Los jóvenes
estudiantes
atienden a la
información
brindada.

Epesista Rocío Massiel
Escobar Arriola en
compañía de estudiantes
del I.N.E.D. realizando unos
ejercicios sobre la
Fundamentación Deportiva
del ser humano.



Epesista Rocío
Massiel Escobar
Arriola en
compañía de
estudiantes del
I.N.E.D.,
realizando unos
ejercicios de
fundamentación
deportiva para el
ser humano.



Epesista Rocío Massiel Escobar Arriola en brindando un refrigerio a estudiantes del I.N.E.D., después de ejecutar el proyecto.



Epesista Rocío Massiel Escobar Arriola en compañía del director y estudiantes del I.N.E.D., donde se ejecutó el proyecto.

