

Débora Natalí Caál Jácome

**Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado, Instituto
Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.**

Asesora: Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda



**FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, noviembre de 2018

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

Guatemala, noviembre de 2018

Índice

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	1
1.1.1 Ubicación Geográfica	1
1.1.2 Composición social	9
1.1.3 Desarrollo histórico	11
1.1.4 Situación Económica.	16
1.1.5 Vida Política	19
1.1.6 Concepción filosófica	23
1.1.7 Competitividad	23
1.2 Análisis institucional	25
1.2.1 Identidad Institucional	25
1.2.2 Desarrollo histórico	31
1.2.3 Los usuarios	34
1.2.4 Infraestructura	35
1.2.5 Proyección social	38
1.2.6 Finanzas.	42
1.2.7 Política laboral	45
1.2.8 Administración	46
1.2.9 Ambiente institucional	52
1.2.10 Otros aspectos	55
1.3 Lista de deficiencias, carencias identificadas	56
1.4 Nexos/razón/conexión con la institución/comunidad avalada	56
Institución/comunidad avalada	57
1.5 Análisis institucional	57
1.5.1 Identidad institucional.	57
1.5.2 Desarrollo histórico	60
1.5.3 Los usuarios	62
1.5.4 Infraestructura	64
1.5.5 Proyección social	65
1.5.6 Finanzas.	66

1.5.7 Política laboral.	67
1.5.8 Administración.	68
1.5.9 El ambiente institucional	69
1.5.10 Otros aspectos	72
1.6 Lista de deficiencias, carencias identificadas	73
1.7 Problematización de las carencias y enunciado de hipótesis acción (Cuadro que visualice carencia-problema-hipótesis acción).	75
1.8 Priorización del problema y su respectiva hipótesis acción (propuesta de intervención - proyecto).	80
1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta.	81
Capítulo II: Fundamentación teórica	84
2.1 Elementos teóricos	84
2.2 Fundamentos legales	109
Capítulo III: Plan de acción	118
3.1 Tema o título proyecto	118
3.2 Problema seleccionado	118
3.3 Hipótesis-acción	118
3.4 Ubicación geográfica de la intervención	118
3.5 Unidad ejecutora	118
3.6 Justificación de la intervención	119
3.7 Descripción de la intervención.	119
3.8 Objetivos de la intervención general y específicos.	119
3.9 Metas	120
3.10 Beneficiarios	120
3.10.1 Directos	120
3.10.2 Indirectos	120
3.11 Actividades	120
3.12 Cronograma.	121
3.13 Técnicas Metodológicas	122
3.14 Recursos	122
3.15 Presupuesto	123
3.16 Responsables	123
3.17 Formatos de instrumentos de control o evaluación de la intervención	123

Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención	124
4.1 Descripción de las actividades realizadas	124
4.2 Productos, logros y evidencias	126
4.3 Sistematización de la experiencia	304
4.3.1 Actores	306
4.3.2 Acciones	307
4.3.3 Resultados	307
4.3.4 Implicaciones	307
4.3.5 Lecciones aprendidas	307
Capítulo V: Evaluación del proceso	308
5.1 Del diagnóstico	308
5.2 De la fundamentación teórica	309
5.3 Del diseño del plan de intervención	311
5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención	312
5.5 Del informe final.	313
Capítulo VI: El voluntariado.	314
6.1 Plan de la acción realizada	314
6.2 Sistematización	321
6.3 Evidencias y comprobantes.	323
Conclusiones	328
Recomendaciones	329
Bibliografía	330
E-grafía	332
Apéndices	335
Apéndice 1 Plan general del eps	335
Apéndice 2 Plan de la etapa del diagnóstico	341
Apéndice 3 Encuesta	344
Apéndice 4 Solicitud a municipalidad de San José .	346
Apéndice 5 Solicitud a Centro de Salud.	347
Apéndice 6 Solicitud de examen privado	348
Anexos	350
Anexo 1 Nombramiento de asesor.	350

Anexo 2 Solicitud a la directora del instituto.	351
Anexo 3 Certificación del acta de la institución educativa	352
Anexo 4 Capacitación a estudiantes de primer grado.	353
Anexo 5 Módulo Pedagógico de Educación Física de primer grado	354
Anexo 6 Nombramiento comisión revisora.	355
Anexo 7 Dictamen de comisión revisora	356
Anexo 8 Recolección de basura en el municipio de San José La Arada, Chiquimula	357

Resumen

Este proyecto es resultado de un análisis minucioso de las necesidades encontradas en la institución educativa, según las investigaciones realizadas el problema a priorizar mecanismos que contribuyan a elaborar un módulo que oriente al docente en el área de educación física en el Instituto Nacional de Educación Básica de Ipala Jornada Vespertina (INEB.JV). Por ello se elaboró un Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado, para la utilización de los docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala.

Para dar a conocer esta iniciativa, se informó y se socializo con todos los estudiantes del establecimiento temas del bloque II mediante una capacitación con el apoyo del Centro de Salud del mismo municipio. A la vez se dio a conocer con los docentes el módulo y se les oriento sobre el contenido del mismo. Contiene temas de interés que promueve la educación física en los adolescentes según el Curriculum Nacional Base de primero básico y que le facilita al docente el proceso de enseñanza aprendizaje en esta área.

Palabras clave:

Módulo Pedagógico; Educación Física, Técnicas.

Introducción

El ejercicio profesional supervisado (EPS) es la práctica terminal supervisado por asesores docentes y ejecutado por la epesista, el ejercicio fue a través de la preparación académica, análisis minucioso de las carencias y la priorización de uno de ellas, mediante la ejecución de solución de problemas de la institución.

El Presente informe es el resultado del proyecto titulado módulo pedagógico en el área de Educación Física. Los docentes que imparten educación física en la mayoría de casos no son profesionales en este campo lo que ocasiona dificultad al impartir esta área. Por lo cual es importante emprender acciones que contribuyan a facilitar y mejorar el proceso educativo. Siendo este el aporte pedagógico “Un módulo de Educación Física” dirigido a alumnos y alumnas de primero Básico, del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina del municipio de Ipala departamento Chiquimula.

Dicho informe consta de VI capítulos descritos de la manera siguiente:

Capítulo I, contiene el diagnóstico de la comunidad beneficiada, aplicando técnicas de investigación mediante instrumentos que proporcionan información relevante del Instituto, dando como resultado la priorización del proyecto a ejecutar.

Capítulo II, en este capítulo se da a conocer el fundamento teórico relacionado con la Educación Física en el resalta la opinión de diversos autores e interpretación de la epesista.

Capítulo III, trata sobre el plan de acción en él se describe la comunidad en la cual se realizaron las actividades de acuerdo al cronograma, encaminado a lograr los objetivos y metas que se pretenden alcanzar con el aporte pedagógico que es de suma importancia para la comunidad educativa.

Capítulo IV, contiene la sistematización de experiencias que consiste en hacer un relato descriptivo de lo vivido y experimentado durante la ejecución del proyecto especialmente y de todo lo que se realizó durante el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS).

Capítulo V, evaluación, se realiza la etapa de la evaluación para verificar si los objetivos propuestos fueron alcanzados en el proyecto, ya que por medio de la

evaluación se obtiene la información suficiente para validar la calidad y la confiabilidad de lo realizado.

Capítulo VI, en este capítulo se describe la acción de beneficio social que se realiza además del proyecto ejecutado en la institución, en este caso fue la reforestación de un área del cerro Huexque en el municipio de San José la Arada, Chiquimula. Además de la recolección de basura en este mismo municipio.

Al final del informe se encuentran las conclusiones en respuesta a los objetivos planteados, recomendaciones, apéndice y anexos.

Capítulo I

Diagnóstico

1.1. Contexto

1.1.1. Ubicación Geográfica

➤ Localización

Ipala se encuentra en la parte oeste del departamento de Chiquimula en la Región III o Región Nor-Oriental. La distancia entre Ipala y la Cabecera Departamental es de 28 kilómetros. Colinda con la Cabecera Municipal; al norte con San José la Arada, al este San Jacinto, Quezaltepeque y Concepción Las Minas al Sur Agua Blanca del departamento de Jutiapa, al Oeste con el departamento de Jalapa, San Luís Jilotepeque y San Manuel Chaparrón Jalapa.(Medina, 2012, pág. 2)

Cuenta con un área aproximada de 228 kilómetros cuadrados y una distancia de 28 Kms. de la cabecera departamental, Chiquimula y 203 de la ciudad capital por la ruta CA-9 Norte hasta llegar a Río Hondo donde se toma la ruta CA-10 para llegar al municipio de San José La Arada y posteriormente al municipio de Ipala. La otra vía de acceso es tomando la ruta panamericana CA-1 oriente, de la capital hasta llegar al municipio con un recorrido de 176 kilómetros.

Todas las comunidades del municipio se encuentran intercomunicadas con la cabecera municipal por medio de carreteras de terracería, transitables durante todo el año. Como algunas de ellas se ubican a las carreteras que conducen a los departamentos de Chiquimula, Jalapa y Jutiapa, se comunican por vías asfaltadas con las cabeceras departamentales y otros municipios de la región. (Salazar, 2006).

Los habitantes del municipio de Ipala, se ven favorecidos por el transporte extraurbano de pasajeros y de carga que circula de y hacia la ciudad Capital y los departamentos de Chiquimula, jalapa y Jutiapa,

ya que pueden utilizar el transporte para trasladarse a otras comunidades y municipios o bien, para enviar sus productos o mercaderías a otros lugares para su comercialización.

El transporte de pasajeros, se realiza utilizando buses extraurbanos, microbuses, pick-ups o vehículos de uso particular. Es muy utilizado el transporte particular como automóviles y pick-ups en el área urbana y rural.

➤ **Historia.**

La historia del municipio de Ipala se remonta al año 1690, cuando el capitán Don Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, describe el corregimiento de Chiquimula de la Sierra, en el que se refiere a Ipala con el nombre de San Ildefonso, contándose entonces con cincuenta y siete tributarios que corresponden al número de doscientos veintiocho habitantes.

En ocasión de la visita pastoral que realizó el arzobispo, Dr. Don Pedro Cortés y Larraz a su diócesis de 1768 a 1770, llegó a la entonces parroquia de San Luis Jilotepeque (mencionada Xilotepeque) que tenía como anexo a su cabecera al pueblo denominado entonces Icpala. Anotó que el mismo estaba a cuatro leguas de su cabecera y que tenía 156 familias con 888 personas, las que serían indios, pues nada dice el cura de ladinos y me persuado que en caso de haber, serían pocos cuando nada se dice de idioma castellano. Esta parroquia necesita dividirse para que su administración fuera competente; debido a la gran cantidad de gente, malos caminos, ausencia de médicos y medicina, además sus pobladores hablaban dos idiomas distintos (Pocoman y Cho'rti). (Vidal, 2015, pág. 11)

Alrededor del año 1800 escribió Domingo Juarros que Ipala correspondía al curato de San Luis Jilotepeque, en el partido de Chiquimula, sin mayores datos adicionales.

Con el nombre de San Ildefonso Icpala como se conocía y perteneciendo al curato de San Luis Xilotepeque o San Luis Jilotepeque, en el “Estado de Curatos del Arzobispo de Guatemala del Real Tribunal y Audiencia de la Contaduría de Cuentas, del 8 de julio de 1806”, aparece con 58 tributarios; no figura el total de habitantes.

Poblado antiguo, Ipala se mencionó en la Constitución Política del Estado de Guatemala promulgada por su Asamblea Constituyente el 11 de octubre de 1825, como perteneciente al circuito Chiquimula.

Al distribuirse los pueblos del Estado para la administración de justicia por el sistema de jurados, como figura en la Recopilación de Leyes de Pineda Mont, al tenor del Decreto del 27 de agosto de 1936 y solo para ese fin, el pueblo se adscribió al circuito de Chiquimula. Como Ipala y perteneciente al circuito Jilotepeque, distrito, figura en la tabla de elección de diputados a la Asamblea Constituyente, conforme Decreto número 225 del 9 de noviembre de 1878.

Finalmente, es posible que el nombre de Ipala provenga del vocablo Nahuápec, formado de las raíces Icpa-Tepec, que significa “lugar del mundo” o bien “asiento del gobierno”. Los fonetos de la palabra los suministra Icpatl-Hilo de Algodón, para significar Icpalli, la silla o asiento Azteca para los gobernadores o Reyes. (Vidal, 2015, págs. 11-12)

Tierra del Volcán

El municipio de Ipala se originó del idioma chortí Ipal-já que significa Asiento de Reyes. En sus inicios Ipala se conocía con el nombre de San Ildefonso Ycpala y pertenecía al curato (cargo espiritual del cura párroco de almas) de Xilotepeque o San Luis Xilotepeque.

➤ **Tamaño**

Pueblo con una extensión de aproximadamente 228 Kms cuadrados; altura sobre el nivel del mar de 823 metros.

➤ **Clima**

En el municipio predomina el clima cálido templado con una precipitación anual que oscila entre los 900 y 1000 mm. Debido a que no existen muchas áreas con diferencia de alturas muy marcadas el rango varía entre 19 y 24 grados centígrados. El período de lluvia abarca desde el mes de mayo a octubre, los otros meses suelen ser variables, esto depende de los fenómenos climáticos que afectan al país. El total de precipitaciones supera los 2,000 mm. Dentro del departamento los vientos corren generalmente de noreste a sureste, con una velocidad media anual de tres km/hora, éstos se presentan por lo general en las últimas horas de la tarde y las primeras horas de la noche.(Medina, 2012, pág. 4)

➤ **Suelo**

El municipio se encuentra ubicado sobre las tierras altas del atlántico y en la región fisiográfica conocida como cadena volcánica por lo que su terreno presenta formas irregulares en su mayor parte, principalmente en el oriente, donde predominan áreas montañosas y quebradas; sin embargo existen planicies alrededor del volcán.(Medina, 2012, pág. 15).

Uso del suelo

El municipio cuenta con suelo agrícola, el uso intensivo de estos ha reducido su fertilidad por lo que se debe utilizar mayores cantidades de fertilizantes con el propósito de mantener la productividad del suelo. Se cultiva maíz y frijol que constituyen la mayor fuente de ingresos para las familias.

La producción de arroz ha incrementado por lo que cada vez más son las áreas dedicadas a este cultivo. Cierta porción de tierra es utilizada para la actividad pecuaria, dedicada a la crianza de ganado equino, bobino y porcino, también se dedican a la crianza y engorde de aves. El cultivo de hortalizas, tomate y chile pimiento se da en los valles y

planicies donde se tiene el beneficio del sistema de agua por goteo.(Medina, 2012, págs. 22-23)

➤ **Principales accidentes**

Entre los accidentes geográficos se encuentran el volcán y la laguna de Ipala, está situado a 1625mts. Sobre el nivel del mar. A demás cuenta con cerros de los cuales se encuentran el cerro Miramundo, Colorado, El Mojón, La Loma de Pinos y Los Pintos.

Sus ríos son: Grande, Songotongo, San Francisco, Agua Caliente, Cacahuatepeque, río Poza de la Pila, río León, río Suyate y río Español.

➤ **Recursos naturales**

Está conformado por una variedad de recursos naturales, entre los cuales se encuentran: flora, fauna, bosques y recursos hídricos, que el hombre incorpora para poder desarrollar actividades económicas. Los principales recursos naturales del municipio son los siguientes:

Agua

De acuerdo a la investigación realizada el municipio cuenta con ríos, quebradas, nacimientos y Lagunas.

Ríos

El municipio se encuentra dentro de dos cuencas, al norte la del río Motagua y al sur con la de los ríos Ostúa y Güija, el sistema hidrológico del territorio está formado por la subcuenca de los ríos San José y Grande de Zacapa, se tiene influencia de la subcuenta de Cacahuatepeque y la cuenca del Lempa de la República de El Salvador.

Cuenta con cuatro ríos los cuales son:

Suyate

Era calificado como quebrada en la actualidad debido a su cauce se considerado río, cuenta con 10.11 km de extensión el cual corre hacia el océano pacifico y su caudal crece considerablemente en invierno.

San Sebastián

Formado por un cuerpo de agua corriente en movimiento perenne de 8 kilómetros de extensión, menor de 18 metros de ancho.

León

Cuenta con una extensión de 4.7 kilómetros de cause perenne menor de 18 metros de ancho, en los últimos inviernos de ha desbordado; el incremento de la población ha provocado el asentamiento de viviendas cerca de la vertiente del río lo que ocasiona que busque otros cauces y se desborde.

Grande

Tiene una extensión de 3.7 kilómetros formado por un cuerpo de agua corriente perenne menor de 18 metros de ancho, se han instalado viviendas cercanas a su cauce lo que contribuye a que se presenten en invierno desbordamientos e inundaciones en las comunidades cercanas.(Medina, 2012, págs. 8-9).

Nacimientos de agua

El municipio cuenta con 10 nacimientos de agua, en las Aldeas: Chaparroncito, El Suyate, El Jute, Ceniceras, Las Cruces y Coronada Arriba, además en los caseríos La Peña, Dolores, La Esperanza, Jocote Dulce y El Apante.

Quebradas

Dentro de los recursos Hídricos del Municipio se poseen cinco quebradas las cuales son: Los Amates que va de la Coronada Arriba hacia la Coronada Abajo con una extensión de 5.14 kilómetros, El

Jute que va desde San Francisco y desemboca en San Lorenzo con una extensión de 9.33 kilómetros, ambas cuentan con un caudal permanente que aumenta en época de invierno.

Quebrada Jocote Dulce va del Suyate hacia aldea Jocote Dulce y desemboca en la aldea el Chagüite con una extensión 7.3 kilómetros.

La quebrada la Granja va desde la aldea el Suyate a la aldea la Granja con una extensión de 3.7 kilómetros, solamente posee caudal en invierno, quebrada Dolores tiene una extensión de 4.7 km que va desde la aldea El Suyate hacia la aldea Dolores, el caudal se observa solo en invierno y durante el verano corren en ella aguas servida, ninguna de estas quebradas posee algún tipo de especie de peces.

Aguas Termales, se encuentra en la aldea Cofradías, se compone por un cuerpo de agua en movimiento de tres temperaturas, fría, caliente y tibia, su caudal aumenta considerablemente en invierno, en la actualidad es posible apreciar peces en las corrientes de agua fría, también existen aguas termales en el Caserío el Jicaral, Aldea El Cuje, camino hacia la Aldea Cacahuatpeque.

Poza de la Pila, dentro del Municipio, a cuatro kilómetros del casco urbano se encuentra ubicada la Poza de la Pila, formada de una de las cabeceras del río Grande nace a partir de los acuosos del volcán de Ipala, cuenta con caudal permanente es posible observar en ella peces.(Medina, 2012, págs. 11-12)

Lagunas

En el municipio existen dos lagunas las cuales se describen a continuación:

Laguna Verde

Se ubica en aldea San Isidro, a 8.5 kilómetros del casco urbano, con una dimensión aproximada de 240 metros cuadrados, se conforma por un cuerpo de agua sin movimiento, en verano es alimentada por un nacimiento de agua cercano y en invierno por la lluvia que provoca

que la misma crezca en dimensión y en profundidad, está rodeada de bosque húmedo y nublado.

El Volcán y Laguna de Ipala

Fue declarado lugar protegido, según decreto 7-98 del Congreso de la República de fecha 4 de febrero de 1984, bajo la categoría de área de uso múltiple con una extensión de 2,012.5 hectáreas, de las cuales 59 conforman la laguna, 121.5 bosque y el resto superficie no boscosa, se sitúa a 1493 metros de altitud.(Medina, 2012, pág. 12)

“Leyes que protegen el Volcán y Laguna de Ipala:

- ✓ Ley de Creación del Área Protegida “Volcán y Laguna de Ipala” decreto
- ✓ Número 7-99 del Congreso de la República de Guatemala.
- ✓ Decreto 4-89 “Ley General de Áreas Protegidas”, 1989.
- ✓ Acuerdo Gubernativo No. 759-90, Reglamento de la Ley de Áreas Protegidas.
- ✓ Decreto número 90-2000 del Congreso de la República de Guatemala.
- ✓ Ambiente Reformas a la Ley del Organismo Ejecutivo.
- ✓ Decreto Número 114-97 del Congreso de la República que crea el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales.
- ✓ Constitución Política de la República de Guatemala: artículos 64 y 96.
- ✓ Acuerdo Gubernativo 195-96. Modificaciones a la Ley de áreas Protegidas (4-89).(Salazar, 2006, pág. 15).

Bosques

Un dato importante con relación a la disminución de los bosques es que el 78.86% de la población utiliza leña como combustible para cocina y un 30.9% de los agricultores practican la rosa agrícola, son factores que contribuyen significativamente a la deforestación.(Medina, 2012, pág. 13).

➤ **Vías de comunicación**

Las rutas hacia el municipio son: por la carretera panamericana que conduce de la ciudad de Guatemala, vía Jutiapa (CA-1 oriente) su recorrido es de 175 kilómetros. Otra opción es la carretera al Atlántico hasta llegar a Río Hondo Zacapa (CA-9 Norte) y Chiquimula (CA-10) y luego al municipio de San José la Arada, en total 203 kilómetros actualmente las calles y avenidas del casco urbano se encuentran pavimentadas.

1.1.2 Composición social

➤ **Etnia**

Es importante hacer notar que el municipio de Ipala la etnia predominante es la no indígena o ladina, sin embargo, también habitan en su minoría personas de la etnia Maya y Xinka.

➤ **Instituciones Educativas.**

- ✓ Escuela Oficial Urbana de Niñas Ismael Cerna
- ✓ Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Matutina.
- ✓ Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina.
- ✓ Colegio Liceo Ipalteco.
- ✓ Colegio Católico CONSE.
- ✓ Colegio CIGA
- ✓ Colegio AMIGOS
- ✓ Colegio ADVENTISTA
- ✓ Colegio Emanuel
- ✓ Instituto Técnico Industrial Albert Einstein
- ✓ Instituto de Diversificado (IDEC).

➤ **Instituciones de Salud**

Por el año de 1956 Ipala se ve beneficiada con un Puesto de Salud y su primera enfermera fue Doña Adelita Pérez Sanchinelli que era

precisamente quien atendía el Puesto de Salud y su primer médico fue el Dr. Teodoro Benítez Morales.

La Alianza Para el Progreso en el año de 1963 se instituyó en éste su médico el Dr. Marco Aurelio Catalán Salguero habitación que hoy ocupa Doña Sara Pérez en la calle principal de ésta cabecera y cerro su servicio por el año 1967.

En la aldea El Obraje se construyó un edificio para el Centro de Salud, el cual nunca fue entregado formalmente, porque en el año de 1989 se lo entregaron al Ejército de Guatemala, Técnica de la Municipalidad y una Coordinación Educativa.

El actual Centro de Salud, está localizado en las faldas del Cerrito Colorado y es de Tipo A y su director es el Doctor Jorge Bonifacio Chang Gálvez.

En lo privado, se cuenta con un Hospital "Santa Ariadna", 6 clínicas médicas, 1 clínica de traumatología, 3 clínicas de Odontología, 1 clínica Pediátrica, 2 clínicas de Ginecología, y 3 laboratorios. (Salazar, 2006, págs. 77-78).

➤ **Instituciones Bancarias**

Banrural, Cooperativa de Ahorro y Crédito San José Obrero, Cooperativa Chiquimulja, BANTRAB, Banco Industrial, Bango G&T Continental, Banco Azteca.

➤ **Vivienda (tipos)**

De las 1000 viviendas que existen en el área urbana todas cuentan con los servicios de energía eléctrica, agua potable y drenajes. En el área rural todos cuentan con energía eléctrica, 60% con agua potable y 80% de letrinas y una minoría con fosas sépticas. Del total de locales de habitación particulares (vivienda) (5055), en lo que respecta al material predominante en el piso, el 2.53% es de ladrillo cerámico, el 23.82% es de ladrillo de cemento, el 1.18% es de ladrillo

de barro, el 31.29% es torta de cemento, el 0.18% es de madera, 18.75% es de tierra y un 22.21% material no establecido.(Medina, 2012)

➤ **Costumbres y tradiciones**

Las costumbres más importantes; la celebración de la Semana Santa que comprende procesiones y eventos religiosos, el día de la Madre, día de la Independencia, la celebración de Navidad y Año Nuevo; la celebración de la feria titular, en honor de su patrono San Ildefonso Arzobispo (19 al 26 de enero); halada de pato y carrera de cintas, el día de San Pedro y San Juan; pedir canchul; regalo consistente en golosinas que dan los vecinos a los niños, el 1 de noviembre; la quema del Diablo (el 7 de diciembre); los bailes de Moros, durante la celebración de la feria patronal. Además, es frecuente escuchar leyendas o cuentos sobre aparecidos, entre ellos: La ciguanaba, duendes, cadejo, la llorona, etc. La tradicional feria titular se celebra en enero del 20 al 26, siendo el día principal el 23 en que la iglesia conmemora a San Ildefonso, Arzobispo; y durante las fiestas se presentan bailes folklóricos de los moros quienes son invitados de municipios cercanos como San Luís Jilotepeque y Santa Catarina Mita.(Medina, 2012).

1.1.3 Desarrollo histórico

➤ **Primeros pobladores**

La historia del municipio de Ipala, se remonta al año 1690, cuando el capitán Don Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, describe corregimiento de Chiquimula de la Sierra, en el que se refiere a Ipala con el nombre de San Ildefonso, contándose entonces con cincuenta y siete tributarios, que corresponden al número de doscientos veintiocho habitantes.

Población

De acuerdo a datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística INE en el Censo Nacionales XI de Población y VI de Habitación 2002 la República de Guatemala tiene una población 11,237,196 el departamento de Chiquimula 302,485 y el municipio de Ipala con 19,284 habitantes.

Ipala cuenta con una población total de 19,284 de los cuales el 52.43% son mujeres y un 47.57% son hombres, es decir hay más población de mujeres que hombres, así como el grupo que tiene más población es el de 18 a 59 años, con 8,320 lo que representa un 43.14% del total de la población.

Dentro del departamento de Chiquimula, (11 municipios) el municipio que ocupa el primer lugar más poblado del departamento es Chiquimula con una población de 79,815 habitantes, el que tiene menor población en el departamento es el municipio de San José La Arada con 7,505 habitantes, el municipio de Ipala ocupa el sexto lugar más poblado con 19,284 habitantes lo que representa un 6.37% de la población a nivel departamental. (Salazar, 2006)

➤ **Sucesos importantes.**

El Ferrocarril: El gobierno del General José María Orellana (período diciembre 1921 - septiembre 1926) el 28 de mayo de 1920 según Decreto Legislativo No. 1054, autoriza los arreglos para el tramo Zacapa, Guatemala, Frontera El Salvador, iniciándose los trabajos el 10 de marzo de 1923, estableciéndose que las propiedades de la “Internacional Railways of Centro América” –IRCA- volverían a la nación después de 86 años, es decir, el 23 de enero 2009.

Don Juan Beltetón extelegrafista del ferrocarril de la Estación de Ipala, dice: “que el tren mixto 41 salía de Zacapa, Guatemala a las 6:00 horas pasando por El Codo, Santa Bárbara, Petapilla, Chiquimula, Santa Marta, La Arada, Tres Ceibas, Chaguite, La

Cuesta, El Rincón, pasando aproximadamente a las 9:00 horas por Ipala, El Amatillo, Agua Blanca, La Cima, Papalguapa, Chaparrón, San Benito, Mita, y llegando Anguiatú a las 11:30 horas.” (Salazar, 2006, págs. 20-22)

➤ Personalidades

Pasadas.

Ismael Cerna: “Es considerado, junto con Joel más alto exponente de la poesía lírica guatemalteca del siglo antepasado. Nació en el Paxhte, hacienda enclavada en las faldas del volcán de Ipala, en el municipio del mismo nombre, del departamento de Chiquimula, el 2 de julio de 1856. Víctima de la diabetes murió en la capital el 8 de abril de 1901. Su producción literaria es vasta. Escribió entre otras, Autorretrato, En la Cárcel y a Guatemala.(Vidal, 2015)

Fueron sus padres Don Nemesio Cerna y Doña Francisca Sandoval de Cerna.

Marco Antonio Lima Rodríguez: Poeta premiado en 1992 por el Ministerio de Cultura y Deportes como poeta distinguido. “El Pacto” En entrevista con Televisiete, en el segmento Así es mi tierra, el poeta dice: “Yo escribí un libro, una novela sobre el Pacto que hace un hombre pobre con el diablo para volverse rico, ya aburrido de tanta penuria y tanto aguantar hambre y deber tanto, pues que el hombre hace un pacto con el diablo, el cual le concede mucho dinero, pero después le tiene que entregar el alma”.

Gilberto Armando Lima Gómez: Lugar de nacimiento Ipala, Chiquimula 16 de diciembre de 1947, sus padres Gilberto Lima Torres y Sara de María Gómez Berganza. Poeta Laureado por el Ministerio de Cultura y Deportes en 1992 como “Poetas chiquimultecos”. Oda a Guatemala. Decir Guatemala es decir Patria/ es decir ceremonia de quetzales/ anual de nuestros mayas.

Saúl Osorio Paz (Nació en Jicamapa Ipala, Chiquimula, Guatemala) es un economista guatemalteco en el grado de Licenciado. Rector Magnífico de la Universidad de San Carlos de Guatemala (1978-1980), Director de la Escuela de Ciencias Económicas de Occidente, Quetzaltenango y Decano de la Facultad de Ciencias económicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. (Vidal, 2015).

Victor Hugo Marroquín: Nació en el municipio de Ipala, departamento de Chiquimula el 8 de noviembre de 1950. Ha sido objeto de muchas condecoraciones, entre sus poemas podemos mencionar “Remembranzas Ipaltecas” ¿“Por qué voy a negar, que la “vieja querida”, a quien todos conocen; “Doña Teya”, cortó con machete caliente el ombligo que llevo; y me dio la nalgada, contemplando mi sexo, indicando a mi madre, que se había ganado la gallina dorada?”. (Salazar, 2006)

David Pinto Villafuerte: Rey Feo Vitalicio de la Tricentenario Universidad de San Carlos de Guatemala, conocido como Lencho Patas Planas.

➤ **Presentes**

Lic. Roel de Jesús Pérez Argueta (2013-2014) Gobernador Departamental de Chiquimula.

Lic. Eleázar Monroy Mejía (1987-1995), Fungió como Decano de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala en dos oportunidades y Presidente del Consejo de Facultades de Humanidades de Centroamérica.

Manuel de Jesús Villalta López: Nació en el municipio de Ipala en 1956. Poeta, escritor y cantante de gran fama a nivel local, departamental y nacional su obra cumbre “El Tatáscan”, así como también “Estampas monográficas de Jalapa”, “Para el locutor activo”, “El gobierno de los Niños”, “El amor que yo robé”, “La novia del guerrillero”, “Tatáscan II”, entre otras. (Salazar, 2006, pág. 106).

➤ **Lugares de orgullo local**

Volcán y Laguna de Ipala

Declarada Área Protegida el 4 de febrero de 1998 por el Congreso de la República, bajo la categoría de Área de Uso Múltiple, teniendo una extensión aproximada de 2012,5 hectáreas. El volcán es de edad geológica reciente, el material pétreo de la sierra es pumicita (roca que se originó durante el Período Terciario Superior). Igualmente contiene basaltos, andesíticos y granitos.

Tiene una elevación de 1650 metros sobre el nivel del mar (msnm) y su laguna ubicada en el cráter tiene 600 metros de diámetro y 15 metros de profundidad, se encuentra ubicado en una zona de bosque húmedo subtropical templado característico por la presencia de bosques.

El área posee características que lo hacen ideal para realizar actividades de ecoturismo y alpinismo. Por ser un punto intermedio entre varias poblaciones, cuenta con un nivel de visitantes provenientes principalmente de la región de oriente del país. (Guerra, 2011, págs. 1-2)

Ubicación

Según los límites territoriales, municipales y departamentales, el Volcán y Laguna de Ipala se localizan a 10 km. Sur-Oeste de la cabecera municipal de Ipala, departamento de Chiquimula.

Las faldas del volcán del lado Sur pertenecen a Agua Blanca, municipio del departamento de Jutiapa. El volcán está bordeado en su lado Este por la vía férrea, en el ramal que de Zacapa va a la frontera con El Salvador; se encuentra dentro de un valle alargado que constituye el paso natural a lugares circunvecinos. Las coordenadas de la cúspide presentan una latitud de 14 grados, 33 minutos, 02 segundos; longitud 89 grados, 38 minutos, 19 segundos. (Guerra, 2011, págs. 1-2).

Balneario Poza de la Pila

Lugar donde se encuentra el nacimiento de agua que riega al río de San José la Arada. Lugar que en tiempo de verano es visitado frecuentemente por personas del lugar y visitantes de diferentes municipios y departamentos. Dicho balneario se encuentra en la Aldea Poza de la Pila a 3 kilómetros de la cabecera municipal.

Aguas Termales

En la Aldea Cofradías se encuentra el Río San Marcos de donde nacen las aguas termales, haciendo de este un paraje de bello esplendor. Su ubicación está en Aldea Cofradías a 1.3 kilómetros de la cabecera municipal y a 1 kilómetro carretera de terracería hacia el río.

Centros de recreación

Turicentro Villa Sofía,

Turicentro El Río

1.1.4 Situación Económica

➤ Medios de productividad

Es el ingreso y egreso de valores que comprende como efectivo para el municipio de Ipala, uno de los rubros más importantes en el flujo de ingresos son las remesas familiares principalmente del extranjero proveniente de emigrantes en Estados Unidos.

También se importan productos los cuales son adquiridos en la ciudad de Guatemala, entre los que se encuentran: insumos agrícolas y pecuarios, material de construcción, ropa, calzado, medicamentos electrodomésticos, muebles, repuestos, vehículos, motocicletas, herramientas, material eléctrico.(Medina, 2012).

Comercialización

Es la productividad económica que lleva al intercambio de productos, es decir, compra y venta. El movimiento se realiza en la cabecera

municipal en los días de plaza o mercado (jueves y domingo), donde los productos de origen agrícola cobran mayor importancia.

Se produce maíz, frijol, tomate, arroz y hay una melonera.

El frijol y el maíz son comercializados a través de mayoristas locales quienes acopian el producto y luego lo trasladan para su venta a los mercados de la cabecera departamental y ciudad capital, el 100% de arroz se vende al departamento del progreso. El tomate el chile pimiento, se efectúa por medio de intermediarios que trasladan los productos a la ciudad capital y el Salvador.

➤ **Fuentes laborales**

Una parte de la población del municipio de Ipala, se dedica a la agricultura, ganadería, comercio, albañilería, sistema bancario, meloneras, docencia, dependientes de mostrador, empleadas domésticas; pero debido a que en el municipio existen pocas oportunidades laborales se ven obligados a emigrar a la ciudad capital, Estados Unidos de Norteamérica y Europa.

➤ **Ubicación socioeconómica de la población**

Los encargados del Ministerio Agricultura Ganadería y Alimentación dicen en su Diagnóstico Agrícola del municipio de Ipala, Chiquimula que “en el caso de maíz y frijol son cultivos anuales asociados, los subproductos de éstos son utilizados como abono orgánico y en el caso del arroz: es un monocultivo anual y los subproductos son utilizados como abono orgánico y alimento para animales. El chile y el tomate: son cultivos temporales, los subproductos se utilizan como abono orgánico.

Actualmente la producción agrícola del municipio de Ipala se mantiene en la base del cultivo de maíz, frijol y en menor escala arroz, tomate, chile y sorgo. En cuanto a la utilización de semillas pocos agricultores se han preocupado por renovarlas ya que el precio de

semillas mejoradas es elevado y la mayoría opta por utilizar semillas localmente.

Las semillas utilizadas en el municipio de Ipala, departamento de Chiquimula, son:

Maíz criollo: Arriquín.

Maíz mejorado: H3, H5, HB-83, ICTA B1.

Frijol criollo: Vaina morada, pecho amarillo, rosita, blanco y colorado

Frijol mejorado: ICTA Ligerito, Santa Gertrudis, Ostúa, Jalpatagua, Suchitán.

Arroz criollo: Actualmente no se utilizan semillas criollas.

Arroz mejorado: ICTA Pazos, Motagua, Colongua.

Tomate y Chile: Para la siembra de éstos cultivos los agricultores utilizan el método de Pílon de variedades híbridas como: Sheriff, Elius, Cenit, Cane, Silverado, Tara y Marina, en Chile: Natali.

➤ **Medios de comunicación**

Entre los medios de comunicación con los que cuenta Ipala, están: líneas telefónicas, oficinas de correo, servicio de fax, noticiero local novedad, Radio de comunicación ARBOM, diferentes oficinas de envío y manejo de encomiendas a Estados Unidos, Canadá y México, también el sistema de telefonía celular portátil y ahora con cuatro centros de internet. (Medina, 2012).

➤ **Servicio de Transporte**

Por la posición geográfica que ocupa el municipio de Ipala, cuenta con diversas líneas de buses extraurbanos como:

- ✓ Transportes San Luiseñas express con línea de San Luis Jilotepeque a ciudad capital.
- ✓ Transportes Jumay con su ruta a San Luis Jilotepeque, Chiquimula y Esquipulas.
- ✓ Transportes del Atlántico con su ruta de Jutiapa a Puerto Barrios.

- ✓ Transportes Morales con ruta de Ipala a Chiquimula.
- ✓ Transportes Monroy Lemus ruta de Chiquimula a Ipala.
- ✓ Transportes Hernández con ruta de Ipala a Chiquimula.
- ✓ Además, cuenta con un servicio de transporte urbano de Moto taxis con un total de 18 unidades que trabajan de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
- ✓ Otras personas utilizan otros medios de transportes como: automóviles, motocicletas, bicicletas, caballos, bus, o a pie, etc.

1.1.5 Vida Política

➤ **Organizaciones de poder local**

La participación ciudadana es la que ejerce el control por medio de una legislación local, por la relación de las autoridades con la población y las organizaciones gubernamentales como no gubernamentales. El código municipal es fundamental en la administración, las normas y los reglamentos municipales.

Los vecinos están organizados por Consejos Comunitarios de Desarrollo (COCODES).

Las comunidades son parte fundamental de la estructura organizativa del municipio, lo que ha permitido involucrar a la población en general en los procesos de planificación y gestión de proyectos de beneficio colectivo. Actualmente se encuentran formando la siguiente estructura organizativa:

Se encuentran organizados un total de 38 COCODE'S y un COMUDE, en el que se ha dado espacio a la participación de la mujer con un 19.46% aproximadamente.

Instrumentos jurídicos a favor de las mujeres y otras ordenanzas. Comisión municipal de la mujer organizada y participando en el COMUDE. Lo que ha propiciado una mayor oportunidad de participación con equidad de género en la población, tanto en cargos

directivos como también el opinar a beneficio del desarrollo del municipio.

Sin embargo, los espacios de participación ciudadana con equidad, son oportunos para lograr tanto la participación de la sociedad civil en los procesos de desarrollo, como para propiciar actividades conjuntamente con las instituciones públicas y privadas para fortalecer el desarrollo del municipio.

El municipio de Ipala, es miembro activo de la Mancomunidad Sur Oriente, instancia que aglutina a los municipios de Ipala, San José La Arada y San Luis Jilotepeque y San Miguel Chaparrón, que ha estado gestionando proyectos de beneficio a la población en general además de haberse involucrado de lleno en el proyecto del Corredor Tecnológico por ser un mega proyecto de beneficio para toda la población.

➤ **Agrupaciones políticas**

En el municipio de Ipala se ha identificado la presencia de instituciones gubernamentales que prestan los servicios a la población. Las organizaciones gubernamentales identificadas son las siguientes: En el municipio existen organizaciones del sector civil y privado que realizan actividades en beneficio de sus asociados, entre ellas, se pueden mencionar: Mancomunidad Suroriente, Asociación de Tomateros, Asociación de Tuctuc, Cooperativa de Leche, Asociación de Arroceros, Asociación de Buseros del Transporte Extraurbano, Radio Ipalteca, Radio Volcánica.

- ✓ Asociación de Estudiantes Ipaltecos Rubén Aníbal Calderón Menéndez.
- ✓ Asociación de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA). - Juventud Activista de Ipala (JADI).
- ✓ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
- ✓ Asociación para el Desarrollo del Ganadero de Oriente (ADEGO).

- ✓ Asociación para el Desarrollo Integral Sostenible de Oriente (ADISO).
- ✓ Asociación Magisterial Ipalteca (AMI)
- ✓ Jóvenes Ipaltecos conservando el medio ambiente.
- ✓ Bomberos Municipales.

➤ **Organizaciones de poder local**

Municipalidad, Policía Nacional Civil, RENAP.

➤ **El gobierno local**

La administración actual está a cargo de él señor Esduin Jerson Javier Javier y su Consejo Municipal. Quien en las elecciones 2015 gana por el partido Comité Cívico Independiente (MILPA) periodo 2016-2020.

CORPORACIÓN MUNICIPAL

✓ Esduin Jerson Javier Javier	Alcalde
✓ Edras Edelmiro Hernández Sagastume	Concejal I
✓ Otto Ronaldo Garza Ramos	Concejal II
✓ Carlos Augusto Monroy Villafuerte	Concejal III
✓ Rony Mynor Orellana Sagastume	Concejal IV
✓ Gerardo Augusto Girón Zúñiga	Sindico I
✓ Hortensia Gonzales Vásquez	Sindico II
✓ Jacinta Estela Folgar Sandoval	Concejal Suplente I
✓ Salomé de Jesús Juárez Lemus	Concejal Suplente II
✓ David Manuel López Roque	Sindico Suplente I

➤ **Organización Administrativa**

Está organizada en 31 Aldeas, 49 Caseríos y 4 fincas.

Micro regionalización

En el municipio de Ipala, los centros poblados se han agrupado en áreas de características climáticas, socio-culturales y económicas

similares, con el propósito de buscar soluciones integrales que den respuesta a las necesidades que actualmente tienen los pobladores.
MICRO REGIÓN I (Centro).

Aldeas

Cececapa, El Obraje, La Esperanza, Poza de la Pila, Jicamapa, El Rosario, La Coronada, El Calvario, Cabecera Municipal El Suyate.

Caseríos

La Sarzona, El Río, Cruz de Villeda, Valencia, San Felipe, El Mojón, Los Vertientes, Los Amates, Coronada Arriba, Buena Vista.

MICRO REGIÓN II (Suroeste)

Aldeas

El Sauce, Cofradías, San Francisco, Horcones, Chaparroncito, San Isidro.

Caseríos

El Caulote, San Lorenzo, El Llano, Las Lajas, El Chagüitón y Los Hernández.

MICRO REGIÓN III (Noreste)

Aldeas

El Ciracil, La Granja, Cenicerias, Dolores, Chagüite, Las Cruces, El Jocote.

Caseríos

La Oscurana, Napoleón, Cumbre, Jocote Dulce, Monte grande, La Laguna y Llano Grande.

MICRO REGIÓN IV (Sureste).

Aldeas

El Cuje, El Amatillo, El Jute, Cacahuatetepeque, Julumichapa, La Tuna, Agua Tibia, Los Achiotes, Caña Vieja.

Caseríos

Los Cerritos, El Jicaral, La Peña, El Jocotillo, Los arrozales, Los Lirios, El Aguacate, San Nicolás, La Lima, La Cuesta, Carboneras, Llano las

Tareas, Las Anonas, El Paxte, Las Flores, Buena Vista, Guachipilín, Las Cuevitas, Los encuentros, El Pañuelo, El Apante y El Rodeo.

Fincas

San Marcos, El Orégano, Las Flores y San Andrés. (Vidal, págs. 2-3).

1.1.6 Concepción filosófica

➤ **Grupos religiosos**

En el municipio de Ipala la religión que predomina tanto en el área urbana como en la rural es la católica, Parroquia de San Ildefonso pero existen diversidad de religiones e iglesias protestantes tales como: Iglesia Adventista del Séptimo Día, Iglesia Evangélica Amigos, Iglesia Evangélica Lirio de los Valles, Testigos de Jehová, Iglesia de los Santos Últimos Días, Iglesia de Dios Evangelio Completo, Iglesia Evangélica el Príncipe de Paz, Iglesia Centroamericana, Iglesia Elim, Iglesia Apostólica en la Fe en Cristo Jesús, Iglesia de Jesús la Luz del Mundo, Iglesia de Cristo Casa de Dios Altísimo Misterio Ebenezer, las cuales salen a predicar la palabra de Dios a todas las comunidades de la población para congregarse a su iglesia. (Ipala, 2016).

1.1.7 Competitividad

El municipio de Ipala compite con los municipios vecinos en la productividad económica pues los granos que se producen en dicho municipio son los mejores de oriente, especialmente el frijol.

También compite en el tema educativo pues existen variedad de instituciones privadas que ofrecen este tipo de servicios, también desde el año 2013 se cuenta con una sede de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Lista de deficiencias o carencias del contexto

- Bajo equipamiento de puestos de salud.
- Escasas oportunidades de trabajo.
- Red vial en mal estado.
- Contaminación de fuentes de agua.
- Deforestación.
- Falta de Centros educativos públicos.

Institución avaladora

1.2 Análisis institucional

Esta parte está orientado a describir el estado y funcionalidad de la institución (o en su caso si se tratara de una comunidad se harían los ajustes en cuanto a la información obtenida). Con base a Méndez (2015, págs. 36-41) con modificaciones, se busca la siguiente información:

1.2.1 Identidad Institucional

- **Nombre:** Supervisión Educativa Distrito Escolar 20-11-023 Ipala Chiquimula.

Tipo de institución: Educativa, el Ministerio de Educación llevó a cabo la creación de las Direcciones Departamentales de Educación en el año 1996, por medio del Acuerdo Gubernativo 165-96 de fecha de 21 de mayo de 1996.

Distritos: 20-11-023 y 20-11-024

Dirección: Barrio el Cementerio, Ipala, Chiquimula.

- **Localización geográfica**

Se encuentra ubicada en el municipio de Ipala, Barrio el Cementerio, en la parte Norte colinda con los señores Fidencio Gutiérrez, Marta Calderón y Antonio López, al sur con el Cementerio General, al Oriente con el Campo de futbol municipal y al poniente con el Instituto Nacional de Educación Básica, jornada matutina; institución que proporcionó parte de su terreno para la construcción del edificio, finalizada e inaugurada la obra el 20 de agosto del año 2007, obra realizada por gestión de la municipalidad y consejo de desarrollo, con aporte de la comunidad educativa; se localiza en el Barrio el Cementerio, Ipala, Chiquimula, se ingresa por el oriente y poniente, es una dependencia oficial, Región III, Área Rural y Urbana.

➤ **Visión**

Formar ciudadanos con carácter, capaces de aprender por sí mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral, con principios, valores y convicciones que fundamentan su conducta.

➤ **Misión**

Somos una institución evolutiva, organizada, eficiente y eficaz, generadora de oportunidades de enseñanza-aprendizaje, orientada a resultados, que aprovecha diligentemente las oportunidades que el siglo XXI le brinda y comprometida con una Guatemala mejor.

➤ **Objetivos**

Lograr los procesos de planificación, dirección, organización, orientación, coordinación, ejecución evaluación y control. Por lo que se cuenta con una planificación anual y mensual, presentación de informe trimestral para seguimiento del POA, visión, misión, objetivos y metas institucionales, vinculadas con las políticas educativas del Ministerio de Educación.

➤ **Política de la institución**

Su base legal es la Ley de Educación Nacional, Decreto Legislativo 12-91.

➤ **Principios:**

La educación en Guatemala se fundamente en los siguientes principios:

La educación es un derecho que todas las personas tenemos desde que nacemos y que nadie nos lo puede quitar.

Todos debemos ser respetados dignamente como personas humanas y se deben cumplir nuestros derechos.

Se define y realiza en diferentes lenguas y diferentes étnicas, para el servicio de las comunidades que la conforman.

La educación está orientada al desarrollo y perfeccionamiento integral del humano a través de un proceso gradual y progresivo.

La educación ayuda a la conformación de una sociedad justa y democrática.

➤ **Fines:**

Los fines de educación en Guatemala son los siguientes:

- ✓ Brindar una educación basada en principios humanos, científicos, técnicos, culturales y espirituales.
 - ✓ Para formar al educando y que estén listos para el trabajo, para vivir en sociedad y le facilite otros niveles.
 - ✓ Mantener e inculcar las cualidades físicas, intelectuales morales, espirituales y cívicas de la población, basándose en la historia y los valores de respeto a la naturaleza y a la persona humana.
 - ✓ Fortalecer en el alumno la importancia de la familia como núcleo básico social, como primera y permanente instancia educadora y formar ciudadanos con conciencia crítica de la realidad del país para que participen en buscar soluciones humanas y justas.
 - ✓ Exaltar en el alumno el conocimiento de la ciencia y la tecnología moderna, para preservar su entorno ecológico.
 - ✓ Promover la enseñanza sistemática de la constitución política de la república, fortaleciendo la defensa de los derechos humanos y que el educador esté capacitado para contribuir a fortalecer la auténtica democracia y la independencia de Guatemala.
 - ✓ Fomentar en el educando un completo sentido de organización, responsabilidad, orden y cooperación.
 - ✓ Desarrollar en el educando actitud crítica e investigativa para que pueda enfrentar los cambios de la sociedad y aptitudes favorables para las actividades, físicas, deportivas y estéticas.
 - ✓ Promover en el educador actitudes responsables y comprometidas con la defensa y desarrollo de patrimonio histórico, económico, social, étnico y cultural de Guatemala.
- (Jácome, Práctica Administrativa, 2015)

➤ **Sistema Educativo Nacional**

El sistema educativo nacional es el conjunto ordenado e interrelacionado de elementos, procesos y sujetos a través de los cuales se desarrolla la acción educativa de acuerdo con las características, necesidades e intereses de la realidad histórica, económica y cultural, guatemalteca.

Características

La educación deberá ser un sistema participativo, regionalizado, descentralizado y desconcentrado.

Estructura

El sistema educativo nacional se integra con los componentes siguientes:

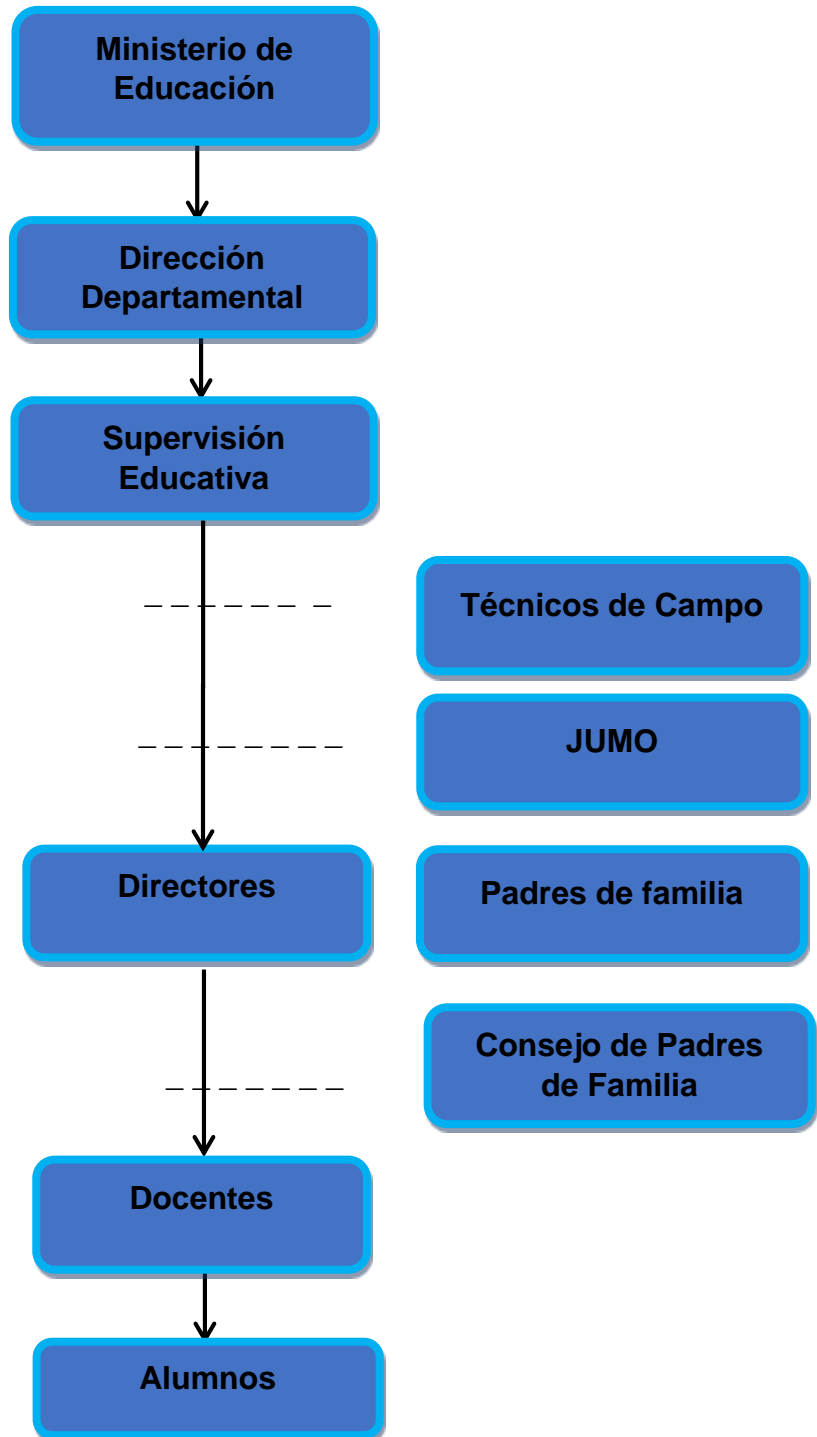
- ✓ El Ministerio de Educación
- ✓ La Comunidad Educativa
- ✓ Los Centros Educativos

Función del sistema

La función fundamental del sistema educativo es investigar, planificar, organizar, dirigir, ejecutar y evaluar el proceso educativo a nivel nacional en sus diferentes modalidades. La institución del Estado encargada de la educación es el Ministerio de Educación quien es el encomendado de ordenar y desarrollar las políticas educativas. Las comunidades educativas son todos los elementos que participan en el proceso enseñanza - aprendizaje. El estado tiene la obligación de garantizar la libertad de enseñanza y de facilitar a los individuos de una determinada edad, a recibir educación. También tiene la obligación de promover a los centros educativos oficiales, la infraestructura, mobiliario y todo lo necesario para que se dé el proceso. La educación está en la obligación de participar activa y regularmente en el proceso, cumplir con el reglamento de cada establecimiento, los padres de familia también se encuentran

obligados a orientar a los hijos en la educación y brindar el apoyo moral y dar todo lo necesario.

➤ **Organigrama**



(CUNORI, 2014)

➤ **Servicios que presta**

Coordinar la ejecución de las políticas y estrategias educativas correspondiente adaptándolas a las características y necesidades de su jurisdicción.

Coordinar la ejecución y supervisar programas de educación extraescolar en su jurisdicción, promoviendo la participación en los mismos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

Planificar las acciones educativas en el ámbito de su jurisdicción, en función de la identificación de las necesidades locales

Monitorear las escuelas a su cargo para verificar si se lleva a cabo las normativas del Ministerio de Educación.

Planificar reuniones periódicas con los directores y docentes de los establecimientos de su jurisdicción para proporcionar información proveniente de la Dirección Departamental.

Promover algunos programas que ejecuta el Ministerio de Educación como: Alimentación escolar, Becas escolares, Útiles escolares, Valijas didácticas, Gratuidad, Fondo rotativo, Educación inclusiva, entre otros.

➤ **Otros procesos que realiza (Vinculación con agencias nacionales o internacionales, relaciones con instituciones afines o similares).**

Establecer los criterios para que subsidiariamente se asignen y trasladen recursos materiales o financieros a cada centro educativo público, por medio de la fórmula de cálculo que será aprobada por las autoridades del Ministerio de Educación.

Establecer lineamientos generales para la identificación, organización, legalización y actualización de los Consejos Educativos u otras, Organizaciones de Padres de Familia en los Centros Educativos Públicos.

➤ **Jornadas de atención al público**

La Supervisión Educativa presta sus servicios al público de lunes a viernes en los horarios siguientes. Jornada Matutina de 08:00 a 12:00 y Jornada Vespertina de 13:00 a 16:30.

➤ **Recursos humanos**

La Supervisión Educativa cuenta con una Personal del renglón presupuestario 011, Una persona del renglón presupuestario 021.

En la sede de la Supervisión Educativa de Ipala, Chiquimula se encuentran dos Licenciados que ejercen el cargo como supervisores con funciones Técnico Administrativos distribuidos en dos distritos, con los códigos de identificación 20-11-023 y 20-11-024.

➤ **Plan de estudio**

El nivel que atiende esta institución es de Nivel Preprimaria, Nivel Primario, Nivel Básico y Diversificado.

1.2.2 Desarrollo histórico

➤ **Fundación y fundadores**

A raíz de la revolución de 1871, el gobierno del General Justo Rufino Barrios, el brindó apoyo fuerte a la educación, aprobado inicialmente en 1872 el Decreto No. 73, mediante el cual se creó el Ministerio de Instrucción Pública. Esto permite el despegue de la educación a través de la creación de escuelas. Esto obligó a crear una ley que rija la enseñanza pública, creando así las supervisiones educativas en todo el territorio.

El Ministerio de Educación, fundamentado en el cumplimiento del marco legal de la Constitución Política de la República de Guatemala, los acuerdos de Paz, determinado en el contexto de la Reforma Educativa; la cual se desarrolla a través de los procesos de modernización y descentralización del sistema educativo nacional.

Con el propósito de dar continuidad al fortalecimiento del sistema educativo, llevó a cabo la creación de las Direcciones Departamentales de Educación en el año 1996, por medio del Acuerdo Gubernativo 165-96 de fecha 21 de mayo de 1996.

Posteriormente en el año 1999, una nueva reestructuración en el sistema de supervisión en Guatemala, consistente en la implementación de Modelo de Coordinadores Técnico Administrativo CTA., sustentando en los diferentes diagnósticos realizados al sistema de Supervisión Educativa detectándose las dificultades siguientes:

Los supervisores centran gran parte de su tiempo en la atención de escuelas privadas en detrimento de las escuelas públicas. Exceso de funciones delegadas en la supervisión. Corrupción en el sistema. El Nuevo Modelo que toma vigencia a partir de enero de 1999 posee entre otras, las siguientes características. Reunifica las funciones del Supervisor educativo y del Coordinador Técnico pedagógico. Disminuye el número de escuelas a atender por persona, (en promedio 25 escuelas, lo que permite visitarlas de 3 a 6 veces al año según la zona geográfica).

➤ **Épocas o momentos relevantes.**

El Instituto Nacional de Educación Básica INEB, jornada matutina, proporcionó parte de su terreno para la construcción del edificio de la supervisión educativa.

Inauguración de las instalaciones de la supervisión educativa de Ipala, el 20 de agosto de 2007.

➤ **Personajes sobresalientes**

Lic. Roel de Jesús Pérez Argueta, alcalde que en el periodo 2004-2008 gestiona la construcción de las instalaciones actuales de la supervisión.

➤ **Memorias**

El Instituto Nacional de Educación Básica INEB, jornada matutina proporcionó parte de su terreno para la construcción del edificio de la supervisión.

➤ **Anécdotas**

La función del supervisor, supone “ver que las cosas se hagan como fueron ordenadas”.

La supervisión apunta al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje, para lo cual tiene que tomar en cuenta toda la estructura, recurso material y humano de las escuelas.

➤ **Logros alcanzados**

- ✓ Mejoramiento de los resultados del proceso enseñanza-aprendizaje
- ✓ Asistencia a educadores en su desempeño docente
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Vocación en el trabajo.
- ✓ Prudencia en la toma de decisiones.
- ✓ Compromiso de aprendizaje y mejoramiento continuo.
- ✓ Servicio para el bien común.
- ✓ Archivos Especiales.

➤ **Archivos especiales**

La institución cuenta con el servicio correspondiente de archivo, existen dos muebles que son utilizados para almacenar y organizar todos lo relacionado a archivos, en ambas oficinas de los supervisores, en ellos podemos encontrar libros de actas, de conocimientos, expedientes de docentes, cuadros PRIM, hojas de servicio, contratos, copias de Resoluciones, Oficios, Providencias, etc. Hay documentos desde el año 1999.

➤ **Estadísticas**

En la actualidad el distrito escolar 20-11-023 cuenta con un total de 130 docentes

En el distrito escolar 20-11-024 cuenta con un total de docentes 135.

1.2.3 Los usuarios

➤ **Procedencia**

Los docentes, padres de familia y estudiantes que asisten a la supervisión educativa en busca de orientación en el proceso administrativo, solución de problemas en los establecimientos educativos, certificación de IGSS, o por otro tipo de información proceden de las distintas comunidades del área rural, así como del área urbana del municipio.

➤ **Las familias**

Las familias que visitan la supervisión son de origen ladina, del área rural como del área urbana.

➤ **Condiciones contractuales usuarios-institución**

La dependencia, no cuenta con equipo técnico actualizado, los materiales de oficina no son los apropiados, pero la institución sirve como acopio para la recepción de material didáctico y educativo, distribuyéndolo a los Directores, siendo estos: cartilla, guías, boletas de calificaciones, manuales y libros de texto los cuales son recibidos para su traslado a los establecimientos.

➤ **Tipos de usuarios**

A la supervisión educativa tienen acceso los docentes de los diferentes establecimientos educativos de ambos distritos, así como también los docentes que laboran en establecimientos privados, los estudiantes de todos los niveles y los padres de familia que asisten

por situaciones que no son de su agrado y que en varias ocasiones suceden dentro de las instituciones educativas.

➤ **Situación socioeconómica**

La actividad principal de los usuarios es la agricultura, siendo Ipala el segundo municipio de Chiquimula que reporta menor índice de pobreza, puesto que reporta un 42.89%, de la cual el 6.01% de la población vive en extrema pobreza, es decir que sobre viven con ingresos menores a 1 dólar diario, sin embargo, la mayor parte de la población rural carece de los servicios básicos de salud, educación, agua, etc.

➤ **La movilidad de los usuarios**

El transporte de pasajeros, se realiza utilizando buses extraurbanos, microbuses, pick-ups o vehículos de uso particular. Es muy utilizado el transporte particular como automóviles en el área urbana y rural.

1.2.4 Infraestructura

➤ **Locales para la administración**

Tipo de Instalaciones: es un edificio que está construido con el propósito del servicio Educativo con el objeto de supervisar a los docentes en la enseñanza aprendizaje. Cuenta con una amplitud para un mejor servicio. La Supervisión Educativa cuenta con un edificio propio construido en el año 2008 por iniciativa del Lic. Roel de Jesús Pérez Argueta que en su momento era el alcalde municipal, está en excelentes condiciones, sus paredes son de block, el piso de azulejo, el techo es de terraza y cuenta con ventanales de persiana y vidrio para una muy buena iluminación. Está dividida de la siguiente manera: Una oficina para cada uno de los supervisores, a la vez cuenta con dos oficinas para el área de secretaria que utilizan los técnicos de campo, dos bodegas para almacenar todos los materiales

que envía el ministerio de educación para las escuelas, un salón para realizar reuniones con los docentes, tres baños, un amplio parqueo para carros y motocicletas. Las instalaciones cuentan con buena iluminación, ventilación y amplitud. También existe un área de recepción para la atención a los usuarios. Cuenta con segundo nivel que anteriormente se utilizaba como biblioteca y que actualmente es utilizado para realizar reuniones ya sea por los supervisores o por los técnicos de campo encargados de los programas de apoyo. El área de esa institución es de 25X23 metros cuadrados, su estructura se encuentra en óptimas condiciones.

➤ **Local para reuniones de trabajo**

La Institución cuenta con un amplio salón para reuniones de trabajo con capacidad y mobiliario para 30 personas. Desde este año también utilizan para reuniones el segundo nivel del edificio que anteriormente era la biblioteca.

➤ **Locales para la estancia y trabajo individual del personal.**

Sus amplias oficinas le permiten al personal realizar con comodidad las diversas funciones y cuentan cada uno de los supervisores con su propio espacio personal.

➤ **Las instalaciones para realizar las tareas institucionales**

Nuevamente recalco que sus amplias oficinas permiten realizar las tareas con comunidad y de una manera correcta. Utilizando el material disponible.

➤ **Áreas de descanso**

Únicamente cuenta con el área de servicio al cliente y con dos corredores pequeños que tienen un jardín, en los cuales se puede descansar mientras se espera.

➤ **Locales de uso especializado.**

Lamentablemente a pesar de ser un edificio amplio no cuenta con este tipo de locales.

➤ **Áreas para eventos generales.**

Posee un salón con la capacidad para unas 30 personas que es el más utilizado por estar en la planta baja del edificio. Pero recientemente se utiliza también el segundo nivel de la supervisión que es más amplio con mayor ventilación.

➤ **Espacios de carácter higiénico**

Cuenta con tres sanitarios los cuales tienen su lavamanos para servicio de los supervisores y para servicio de los usuarios. También hay un espacio en donde se encuentra una pila con utensilios de limpieza.

➤ **Los servicios básicos**

La supervisión educativa cuenta con luz eléctrica, agua potable y servicio de drenajes y de basura.

➤ **Política de mantenimiento**

Los supervisores son los que se encargan de la limpieza de la supervisión en ocasiones hay maestras que apoyan a la Licda. Nilda Arroyo con el mantenimiento, los técnicos de campo también contribuyen con la limpieza y el orden de esta institución.

Los practicantes de las diferentes universidades también apoyan en el manteamiento, pues durante su estancia en la supervisión son los encargados de la limpieza, la clasificación y ordenamiento de documentos y expedientes.

➤ **Área disponible para ampliaciones**

Posee un espacio que es utilizado para parqueo vehicular actualmente en el cual se puede construir. También en el segundo nivel en la terraza de una de las oficinas se podría construir para ampliar.

➤ **Áreas de espera personal y vehicular**

Posee un área de servicio exclusivo para el público, en él se atiende a los docentes, padres de familia, alumnos y personas ajenas a la institución, se atiende las necesidades y demandas del público, si son trámites con el Supervisor, ellos esperan en el área de atención al público para que descansen mientras son atendidos, aunque no se cuenta con el mobiliario idóneo para brindar una atención excelente tal cual se merecen no solo el personal del establecimiento sino el público variado que visita esta institución educativa.

Para la atención al público se cuenta con una oficina amplia donde se encuentra ubicados 2 escritorios de oficina, además de la oficina privada donde atienden los Supervisores Educativos del distrito correspondiente para un mejor servicio tanto a docentes, padres, madres de familia y toda persona que necesite de su servicio. A la vez cuenta con un amplio espacio para los vehículos y las motocicletas.

1.2.5 Proyección social

➤ **Participación en eventos comunitarios**

Proporciona apoyo al Centro de Salud en sus campañas preventivas permitiéndole el ingreso a los establecimientos en los diferentes niveles. También permite que los centros educativos participen en voluntariados. Otro evento en el cual están presentes es en la Teletón.

➤ **Programas de apoyo escolar**

Los programas de apoyo son los beneficios que recibe la niñez de los centros educativos públicos de preprimaria, primaria y básico, por parte del Ministerio de Educación para mejorar las condiciones de aprendizaje en el aula, brindar servicios básicos dentro del establecimiento y alimentación escolar diaria, rica y nutritiva para mejorar la asistencia, retención y promoción del alumnado; que en su conjunto contribuyen a mejorar la calidad educativa.

Programas de apoyo que brinda el Ministerio de Educación:

- ✓ Alimentación Escolar
- ✓ Materiales y recursos de la enseñanza
- ✓ Útiles Escolares
- ✓ Gratuidad

El Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Participación Comunitaria y Servicio de Apoyo DIGEPSA- es el órgano responsable de la prestación en forma descentralizada, de recursos económicos para obtener servicios de apoyo educativo, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 33 inciso f) del Decreto 114-97 del Congreso de la República.

➤ **Demanda de los servicios educativos**

SERVICIOS EDUCATIVOS	DESCRIPCIÓN
Autorización de libros	Se controlan los libros de asistencia docente, actas y también los libros que utilizan para el fondo de gratuidad.
Certificados de IGSS	Se proporcionan los certificados a los docentes 021 y para los docentes 011 en digital por internet.
Confrontación de documentos.	Se confrontan documentos teniendo a la vista los documentos originales.

Asesoría docentes directores	a y	Se le asesora a los docentes y a los directores sobre las actividades y problemas que se presentan en las instituciones.
---	----------------	--

(Licda. Rodríguez, 2018)

➤ **Trabajo de voluntariado**

Iniciativa en la búsqueda de cooperación con otras instituciones nacionales e internacionales a través de convenios o tratados para realizar proyección social.

➤ **Acciones de solidaridad con la comunidad**

Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a los niños y niñas de escasos recursos económicos. Realizar monitorios con más frecuencia en las comunidades para fortalecer el sistema educativo y que garantice su calidad.

➤ **Acciones de solidaridad con los usuarios y sus familias**

Se les informa y orienta a los padres de familia sobre el proceso para la obtención de becas escolares a las familias de escasos recursos económicos.

➤ **Cooperación con instituciones de asistencia social**

Fortalecer los procesos de coordinación entre el Ministerio de Salud, Municipalidad de Ipala, para atender la seguridad alimentaria y nutricional en el municipio, con las acciones inmediatas a largo plazo.

➤ **Participación en acciones de beneficio social comunitario**

Contribuye a crear conciencia social y comunitaria en los establecimientos educativos.

Promueve el aprendizaje en equipo en las diferentes capacitaciones que proporciona a los docentes.

Coopera en el aprendizaje de los estudiantes orientando a los docentes sobre los mecanismos adecuados para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje y buscando soluciones a los diversos problemas de aprendizaje.

Impulsa el crecimiento profesional, participando en las diversas actividades que los estudiantes de las Universidades realizan en su Institución.

➤ **Participación en la prevención y asistencia en emergencias**

La supervisión Educativa Distrito escolar 20-11-023 tiene como finalidad conservar la salud de los trabajadores, alumnos y comunidad en general. Contribuyendo a la creación y ejecución de programas de seguridad alimentaria y salud laboral, como una estrategia para prevenir incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales, que pueden generar pérdidas humanas, económicas y materiales.

➤ **Fomento cultural**

Promover y difundir la identidad cultural y valores cívicos de la Nación en el marco de su carácter pluriétnico y multicultural.

Participar en la administración de mecanismos financieros adecuados para fomentar, promover y extender la cultura.

Impulsar el deporte no federado de manera descentralizada.

Fomentar la Educación Física en los establecimientos en todos los niveles.

➤ **Participación cívica y ciudadana con énfasis en derechos humanos**

La promoción de una formación ciudadana que garantice en los centros educativos experiencias que contribuyan una cultura de paz

sobre la base de los valores de respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad, en concordancia con la democracia, el estado de derecho, los Derechos Humanos y, ante todo, con la participación orgánica de la comunidad educativa y la sociedad civil.

1.2.6 Finanzas

➤ Fuentes de obtención de los fondos económicos

El Ministerio de Educación es quien proporciona el financiamiento para que esta entidad funcione y en ocasiones con el aporte de proyectos educativos de las diferentes universidades se ayudan a solventar necesidades. Además, la Municipalidad del municipio años anteriores a brindado un apoyo incondicional al sistema educativo proporcionando maestros en las escuelas donde existe la necesidad, también le construyo el edificio a la supervisión educativa.

➤ Existencia de patrocinadores

No cuenta con patrocinadores, la única institución que en gobiernos anteriores le proporcionaba apoyo con maestros municipales en las escuelas donde se necesitaba era la municipalidad, también apoyaba en las actividades cívicas.

➤ Política salarial

Los salarios de esta institución son directamente pagados por el Ministerio de Educación, Supervisora Educativa y un Coordinador Técnico Administrativo.

La asignación presupuestaria de la institución oscila entre Q 2,000 a 3,000 la cual es administrada por el departamento financiero de la Dirección Departamental de Educación, contribuyéndose en materiales y suministros, energía eléctrica, combustible.

➤ **Cumplimiento con prestaciones de ley**

Los supervisores tienen el conocimiento de las leyes y se basan en ellas como toda institución para resolver cualquier problema que se le presente en relación con el personal a su cargo, los aplica en traslados de docentes, jubilaciones, suspensiones por el IGSS, etc.

El sistema educativo nacional es el conjunto ordenado e interrelacionado de elementos, procesos y sujetos a través de los cuales se desarrolla la acción educativa, de acuerdo con las características, necesidades e intereses de la realidad histórica, económica y cultural guatemalteca.

Facilitar educación a sus habitantes sin discriminación alguna con el fin de lograr el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento es un fin primordial del sistema educativo.

Según la Ley de Servicio Civil los reglamentos para licencias para el personal son:

No.	Reglamentos de Licencias	BASE LEGAL
1	Licencia con goce de sueldo, por enfermedad.	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso A
2	Muerte del conyugue.	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso B
3	Fallecimiento de hermanos	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso C
4	Por contraer matrimonio	Acuerdo gubernativo No. 1 MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de

		fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso D
5	Por gravidez, treinta días prenatales y cuarenta y cinco días postnatales	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso F
6	Por obtención de beca	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso G
7	Por citación de autoridad competente, para diligencias judiciales.	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso H
8	Por citación del IGSS	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso I
9	Por suspensión por enfermedad del IGSS	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 3 inciso J
10	Por accidente	Acuerdo gubernativo No. MINEDUC y Ministerio de Finanzas Públicas 1-72 de fecha 17 de febrero 1972. Artículo 4 inciso A

➤ **Presupuestos generales y específicos**

Se dispone de 2,000 a 3,000 quetzales que son administrados por el departamento financiero de la Dirección Departamental de Educación.

1.2.7 Política laboral

➤ Procesos para contratar al personal

Quién se encarga de seleccionar y contratar al personal es la Dirección Departamental de Educación por medio del proceso de convocatoria. Para ello existe un perfil que se debe cumplir para optar a estos puestos, lamentablemente estos procesos de contratación no se han dado de manera transparente. La supervisión educativa capacita constantemente al personal para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. También proporciona la oportunidad de crecimiento profesional.

➤ Perfiles para los puestos o cargos de la institución

Formación académica en el campo de la educación, administración, relaciones humanas, conocimiento básico de la legislación educativa y tener cualidades como liderazgo, creatividad y sobre todo tener el espíritu emprendedor.

Según la guía del PADEP el administrador debe tener dos áreas de conocimiento.

El área de conocimientos generales: tener conocimiento de las técnicas de planeamiento, organización, coordinación y control.

El área de conocimientos específicos: en esta área debe tener un profundo conocimiento del sistema educativo, la historia de la educación y saber sobre los problemas educativos que existen en otros países y las posibles soluciones.

En cuanto a la selección del administrador educativo considero que debería de respetarse el perfil y que los procesos de convocatoria se dieran de manera transparente.

➤ **Procesos de inducción de personal**

La supervisión educativa realiza acciones de asesoría, de orientación, seguimiento coordinación y evaluación del proceso enseñanza aprendizaje en el sistema educativo del municipio.

Los supervisores orientan a los docentes la manera como deben realizar su trabajo en el proceso educativo y les apoyan en cualquier conflicto que se presente, basándose en las leyes del país.

➤ **Procesos de capacitación continua del personal.**

El MINEDUC a través de la supervisión realiza capacitaciones constantemente a los docentes de nuevas metodologías que se implementan o para enriquecer el conocimiento de los docentes y así facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

➤ **Mecanismos para el crecimiento profesional**

Según el MINEDUC los docentes gozan de un permiso especial de prepararse o de continuar sus estudios si así lo desean, para contribuir el Ministerio de Educación a través del Acuerdo Ministerial No. 1176-2010, Acuerda: la creación del Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente- PADEP. Al que asisten únicamente los docentes 011.

1.2.8 Administración

➤ **Investigación**

La supervisión educativa es una función técnica administrativa que se emplea a través del proceso de evaluación, asesoramiento y retroalimentación, con el fin de garantizar el adecuado cumplimiento de los objetivos y metas de la institución.

La investigación es importante en el área de administración ya que es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna, para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento en la institución.

➤ **Planeación**

Según Henry Fayol la planeación es una de las cinco funciones administrativas.

Planeación: se refiere a planear, a proveer estrategias que nos lleven a cumplir nuestras metas en la organización.

Los supervisores educativos realizan a diario esta función administrativa pues tratan de manera estratégica que el proceso educativo se realice bien.

➤ **Programación**

Los supervisores programan de manera anual y mensual cada una de las actividades que se realizarán en el proceso educativo.

➤ **Dirección**

Según Henry Fayol la considera una función administrativa y es una herramienta fundamental dentro de la administración educativa el saber dirigir a las instituciones que están a su cargo. Pues quien dirige es el responsable de coordinar y vigilar que las funciones que realizan en el proceso de enseñanza aprendizaje sean las adecuadas. En la supervisión educativa el supervisor es el encargado de la efectividad con que cada docente realiza la labor que le corresponde en los diferentes centros educativos principalmente en los públicos.

➤ **Control**

Según Fayol es una función administrativa y en la actualidad se considera también una función administrativa. La cuál se refiere a que los supervisores deben de estar pendientes del desempeño con que los docentes desempeñan la labor docente. Es una de las funciones principales de la supervisión controlar para evitar desviación y de ocurrir corregir inmediatamente para que la organización se dé con normalidad.

Controles de la administración de los docentes, estudiantes y demás personal

Visitas periódicas a los distintos establecimientos.

Que se cumpla la planificación tal y como manda el Ministerio de Educación.

Velar que se cumplan las Leyes, Reglamentos y Disposiciones del Ministerio de Educación.

Dar cumplimiento adecuado para los distintos proyectos que se atienden: Alimentación Escolar, Materiales y recursos de la enseñanza, Útiles escolares, Gratuidad.

➤ **Evaluación**

Es la función propia de la supervisión educativa. Es el ejercicio de la valoración permanente del sistema educativo: para reforzar los puntos fuertes y para superar la situación existente en las áreas de mejora. A través de la supervisión puede realizarse esta evaluación de manera continua.

➤ **Mecanismos de comunicación y divulgación**

La educación en cualquiera de sus ámbitos se da por medio de la comunicación, tanto oral, escrita y no verbal, que al producir en los establecimientos educativos se define como pedagógica y la que se da en el plano social, con un objetivo educativo se denomina comunicación educativa. El lenguaje es la forma más amplia que el hombre utiliza para expresarse y el ser humano por excelencia es comunicativo. En la supervisión educativa utilizan la comunicación para trasladar información importante a los directores para que luego se la trasladen a los docentes, ya sea de forma oral o escrita.

➤ **Manual de procedimientos**

El propósito de estos manuales es posibilitar al supervisor un conjunto de técnicas e instrumentos aplicables. Se presentan como posibles ayudas didácticas y deben ser adaptadas a cada realidad y caso concreto, para obtener resultados eficientes. Se usan tres técnicas de evaluación.

La observación

Es la técnica de recolección de datos a través de la percepción directa de los hechos educativos para constatar su buena marcha. Debe ser planificada.

La entrevista

Es el comentario cordial y el análisis conjunto que el supervisor y el profesor hacen de la clase observada, o de algún aspecto necesario de aclarar, realizando en ambos casos un contacto pedagógico.

El análisis de documentos

Es el examen apreciativo de los documentos elaborados y manejados por los docentes responsables del proceso educativo. Estos deben ser elaborados y valorados en función de los objetivos.

➤ **Manual de puestos y funciones**

Las funciones principales según Acuerdo Ministerial No. 3667-2012, mediante el cual se desconcentran en las Direcciones Departamentales de Educación la asignación, administración, ejecución y dotación de recursos financieros a los Centros Educativos Públicos para implementar los servicios de apoyo.

Ministerio de Educación

Brindar asesoría y capacitación al personal de las Direcciones Departamentales Educativas sobre las funciones que se desconcentran.

Establecer los criterios para que descentralizada y subsidiariamente se asignen y trasladen recursos materiales o financieros a cada centro educativo público, por medio de la fórmula de cálculo que será aprobada por las autoridades del Ministerio de Educación.

Establecer lineamientos generales para la identificación, organización, legalización y actualización de los Consejos Educativos u otras Organizaciones de Padres de Familia en los Centros Educativos Públicos.

Dirección Departamental de Educación.

Emitir normas, lineamientos o directrices para la ejecución de calidad de los servicios de apoyo por parte de los centros educativos públicos de su jurisdicción en cuanto a la variedad del menú para el programa de alimentación escolar, útiles escolares, materiales y recursos de enseñanza, gratuidad.

Técnicos de campo

Apoyar en el control, monitoreo y seguimiento de los recursos materiales o financieros que se asignen y trasladen a los Centros educativos Públicos a nivel nacional, para garantizar que los mismos se están ejecutando con apego a la normativa legal que los rige y con criterios de transparencia, racionalidad, probidad y calidad de gasto, en beneficio de la comunidad educativa.

Supervisión Educativa

Coordinar la ejecución de las políticas y estrategias educativas correspondientes adaptándolas a las características y necesidades de su jurisdicción.

Supervisar programas de educación extraescolar en su jurisdicción, promoviendo la participación en los mismos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

Planificar las acciones educativas en el ámbito de su jurisdicción, en función de la identificación de las necesidades locales.

Directores

Ser prudente para promover la participación.

Promover la evaluación de cada sesión para mejorar en la siguiente.

Hacer una síntesis de la o las reflexiones del grupo.

Consejos de Padres de Familia.

Apoyar la reflexión grupal, recordando el objetivo de lo expuesto, evitando los monopolios en el uso de la palabra o los diálogos controversiales.

Docentes

Programar los recursos funcionarios, materiales y humanos necesarios para el cumplimiento de los planes y programas educativos.

Programar la construcción, mantenimiento y reparación de infraestructura física educativa y velar por su adecuada ejecución.

Promover, coordinar y apoyar los diversos programas y modalidades educativas.

Llevar a cabo las acciones que le corresponden en la adquisición y entrega de los bienes objeto de los programas de apoyo establecidos por el Ministerio de Educación.

Padres de Familia

Ejecutar y verificar el cumplimiento de las acciones de administración escolar relacionadas con los horarios y calendarios escolares, uso de las instalaciones y edificios educativos, cumplimiento de disposiciones disciplinarias, cumplimiento de jornadas de trabajo y todas aquellas funciones que correspondan a la adecuada prestación de los servicios; en su jurisdicción, de conformidad con las disposiciones legales vigentes y supervisar su funcionamiento y calidad de la educación que imparten para sus hijos.

➤ **Legislación concerniente a la institución**

En nuestro país hay leyes y decretos creados con el fin de garantizar la educación para todos iniciando por la Constitución Política de la República de Guatemala. Los supervisores poseen conocimiento sobre la legislación en que se ampara el sistema educativo para poder fundamentar su accionar como ente superior de la educación en el municipio. Se rige por la ley de Educación Nacional 165-96, la ley de Jefatura de Gobierno y el Manual de Coordinadores y Técnicos Administrativos, etc.

1.2.9 Ambiente institucional

➤ Relaciones interpersonales

Según mi experiencia como practicante en esta institución ambos supervisores se demuestran respeto y compañerismo. Cuando se asiste a la supervisión por cualquier proceso administrativo se es recibido y atendido de la mejor manera.

➤ Liderazgo

El liderazgo es un conjunto de habilidades directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser de las personas o grupos. Los supervisores deben de tener la capacidad de tomar iniciativa, gestionar, promover, motivar, incentivar y evaluar la labor docente en forma eficaz y eficiente. Son los encargados de organizar actividades con los establecimientos a su cargo, la mayoría de ocasiones a los que convocan a reuniones para trasladar la información es a los directores. En el municipio en la supervisión educativa labora un personal con mucha capacidad y experiencia, quienes se toman el papel de autoridades con el fin de apoyar y no de perjudicar sin olvidar que su objetivo principal es la calidad educativa.

➤ Coherencia de mando

Su implementación en el contexto institucional exige un estudio riguroso de los diversos enfoques que desde su objeto de estudio se presentan, comprenderlo y adaptarlos a las nuevas condiciones de la gestión educativa.

➤ La toma de decisiones

El supervisor es el encargado de aplicar el reglamento sobre dirección o mando y principalmente de coordinación. Es el encargado de tomar decisiones por acuerdo de todos los miembros del personal o

participantes de la institución, sus opiniones y se llega a una decisión con el consentimiento de todos.

➤ **Estilo de dirección**

Consiste en la participación activa de las personas en la toma de decisiones. Se aprovechan las opiniones y creatividad para resolver los problemas importantes. Se promueve el diálogo entre los docentes para que entre todos lleguen a la mejor conclusión.

➤ **Claridad de disposiciones y procedimientos**

La toma de decisiones es la responsabilidad más importante del administrador y de su adecuada selección, depende en gran parte el éxito de una organización.

➤ **Trabajo en equipo**

Es la capacidad para descubrir, estimular y saber utilizar el talento y las habilidades de los docentes que el supervisor tiene a su cargo. El trabajar en equipo en la supervisión resulta un poco difícil pues somos personas diferentes en habilidades, capacidades y pensamientos, el llegar a un acuerdo es lo que muchas veces cuesta. El trabajo en equipo puede generar mejores condiciones en la acción educativa.

➤ **Compromiso**

Un profesional de la educación es aquel que posee los conocimientos adecuados sobre educación y las leyes que la rigen, los aplica, pero además posee una serie de características propias que benefician su labor; como habilidad humana, respeto de la opinión, decisión, liderazgo, entusiasmo, confianza en sí mismo, sentido de humor, capacidad técnica.

➤ **El sentido de pertenencia**

La educación, además de ser un ente importante para la transmisión de los conocimientos, es también un factor vital en el desarrollo social y cultural de los individuos. A través de está, las personas toman una actitud crítica frente a las diversas situaciones que se pueden presentar, conllevan a solucionar de forma eficiente los problemas presentes en su contexto.

➤ **Satisfacción laboral**

Si las relaciones se fundamentan sobre la base de actitudes positivas, como la cooperación, la participación, la autonomía; sobre la base del diálogo, valoración de sí mismo, el clima organizacional y del aula será positivo y gratificante.

➤ **Posibilidades de desarrollo**

Las metas educativas para el 2021, pretenden situar a la educación en el centro de las preocupaciones del país, logrando el apoyo de la sociedad y el progreso de cada una de las regiones de éste, con el fin de alcanzar una educación con calidad y cantidad a la cual todos de forma homogénea, tengamos acceso.

➤ **Motivación**

En la supervisión educativa motivan a los docentes y así a los estudiantes a que luchen por prepararse académicamente hasta donde sea su posibilidad, ya que la educación es el eje principal del progreso personal y profesional.

➤ **Reconocimiento**

En la supervisión educativa se les reconoce a las personas, docentes y estudiantes que contribuyen a promover una educación de calidad y que participan en actividades que el MINEDUC implementa con el

apoyo de diversas instituciones por medio de reconocimientos verbales y escritos.

➤ **El tratamiento de conflictos**

Una de las funciones principales de la supervisión es la solución de los conflictos o problemas que se presentan en los establecimientos educativos, la supervisión es el ente encargado de orientar al docente a buscar soluciones.

➤ **La cooperación**

En la supervisión educativa siempre están prestos a servir de la mejor manera y contribuir en la realización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

➤ **La cultura de diálogo**

A través del diálogo las personas toman una actitud crítica frente a las diversas situaciones que se puedan presentar llevando a la solución de forma eficiente los problemas en su contexto.

1.2.10 Otros aspectos

➤ **Logística de procesos o servicios**

Se planifica de manera anual por medio del Proyecto Educativo Anual (POA) en el cuál se plasman todas las actividades calendarizadas por el MINEDUC y también se utiliza el Proyecto Educativo Institucional (PEI) en el cual se plasman las visitas a los centros educativos en las comunidades. También se hace uso de planes estratégicos, con el fin de apoyar a escuelas con problemas.

➤ **Tecnología**

La supervisión educativa cuenta con equipo de cómputo adecuado para la demanda de servicios. Computadoras, impresoras, internet, proyector, archivos.

1.3 Lista de deficiencias, carencias identificadas

- Deficiencia en la atención al cliente
- Carencia de personal en secretaria
- Carencia de operativos
- Carencia de Coordinadores técnicos pedagógicos
- Carencia de archivos para el resguardo de la documentación.

1.4 Nexos/razón/conexión con la institución/comunidad avalada.

Es la entidad encargada de realizar la función supervisora en la cual debe garantizar, enriquecer y perfeccionar el funcionamiento del sistema escolar, encargándose de su vigilancia, orientación y evaluación. Estas actividades condicionan las funciones básicas de la supervisión; control, evaluación, asesoramiento. Esta entidad se encarga de supervisar al Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina quien en este caso es la institución avalada.

Presta el servicio de ayuda y asistencia al educador, destinado a lograr el mejoramiento del resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, que atañe a todas las actividades y a todas las personas que concurren en el proceso educativo y que se realiza mediante un trabajo cooperativo. Bajo el punto de vista dinámico, la supervisión deberá entenderse como los esfuerzos llevados a cabo por la escuela con el objeto de llevar a los maestros y demás personas que tienen a su cargo el desarrollo y la conducción del proceso educativo a ejercer un liderazgo que tienda al perfeccionamiento del mismo.

La Supervisión en consecuencia, incide directamente en la calidad de la educación, es como ahora se reconoce, un factor de calidad.

Institución/comunidad avalada

1.5 Análisis institucional

1.5.1 Identidad institucional

- **Nombre o razón social:** Instituto Nacional de Educación Básica
Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula

Dirección geográfica: 1ra calle A 4-98 Barrio El Cementerio Ipala,
Chiquimula.

Dirección electrónica: Lidia_5_11@hotmail.com

Número de teléfono celular: 48639945

Código de establecimiento: 20-11-0011-45

Área: Urbana

Sector: Oficial.

Modalidad: monolingüe

- **Datos estadísticos**

Cantidad de estudiantes por grado y sección año 2017:

Grados que se atienden	Cantidad de secciones por grado	Cantidad de estudiante por grado
Primero	1	49
Segundo	2	40
Tercero	1	32

- **Visión**

Ser una institución educativa pública cuyo ideal es brindar una educación integral científica, humanista a jóvenes y señoritas permitiéndoles ser agentes de cambio en su comunidad ante los retos de los conocimientos globalizadores actuales. Aplicando metodologías innovadoras, dando como resultado profesionales competitivos y eficientes en su desempeño en la carrera profesional de su elección respondiendo a las necesidades de la sociedad

cultivando una personalidad equilibrada que les permita adaptarse en su entorno social. (Ipala, 2016)

➤ **Misión**

Somos un establecimiento de carácter estatal que pretende contribuir en la formación a que los estudiantes sean hombres y mujeres competentes en los procesos del desarrollo humano, de las habilidades básicas de pensamiento afianzadas en valores sociales, morales y éticos los cuales le permiten una sana convivencia. Además se le brinda oportunidad de superación a la mujer sin importar edad, como estado civil, etnia, condición económica y creencia religiosa, para lo cual realiza actividades que permiten el pleno desarrollo de las habilidades y destrezas de estudiantes fomentando el respeto a la multiculturalidad y su proyección a la comunidad. (Ipala, 2016)

➤ **Objetivos**

Objetivo General:

- ✓ Brindar educación formal y de calidad en el nivel medio.

Objetivos Específicos:

- ✓ Brindar una educación de calidad que responda a las necesidades e intereses de los jóvenes del municipio de Ipala.
- ✓ Despertar en los estudiantes el espíritu crítico, la autoformación y la investigación.
- ✓ Cultivar y practicar valores morales.
- ✓ Hacer del proceso de enseñanza-aprendizaje un proceso dinámico e interactivo ente padres, docentes y estudiantes.
(Elaboración propia).

➤ **Políticas**

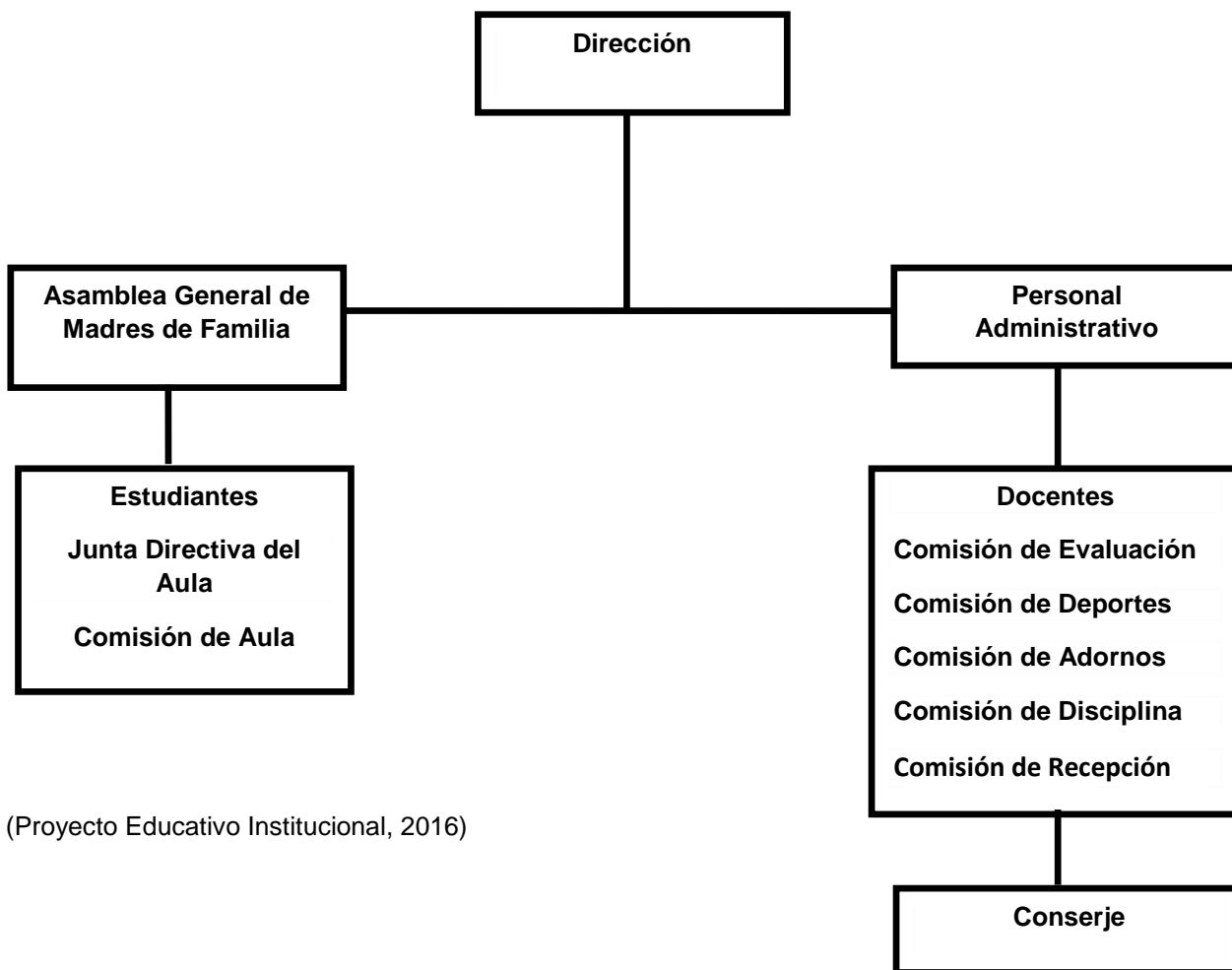
- ✓ Atención a la población necesidades educativas.
- ✓ Establecimiento de la descentralización curricular.

- ✓ Énfasis en la calidad educativa.
- ✓ Impulso al desarrollo de la ciencia y la tecnología.
- ✓ Énfasis en la formación para la productividad y la laboriosidad.
- ✓ Fomento de la igualdad de oportunidades de las personas y de los pueblos.
- ✓ Impulso al desarrollo integral de cada pueblo y comunidad.
- ✓ Fortalecimiento de los valores del respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad, entre otros, para la convivencia democrática, la cultura de paz y la construcción ciudadana.

➤ **Valores**

Valor	Aplicabilidad
Integridad	Vida en concordancia con nuestro estado de conciencia más elevado.
Responsabilidad	En el cumplimiento de los deberes de la comunidad educativa.
Puntualidad	En la práctica y el fomento de los buenos hábitos.
Honestidad	En la realización de actos auténticos y demostración de buenos hábitos en la comunidad.
Igualdad	En la relación de la convivencia con la comunidad en base a los valores morales.
Constancia	Firmeza y perseverancia en las resoluciones, en los propósitos o en las acciones.

➤ **Organigrama**



➤ **Servicios que presta**

Educación Básica

➤ **Procesos que realiza**

Educativos y administrativos

1.5.2 Desarrollo histórico

Fundación y fundadores

Fue creado en febrero de 2009.

Fue un sueño que movió a un grupo de Profesionales, Padres de Familia y Autoridades Municipales.

Fue iniciativa de don Isaías López Salazar.

➤ **Épocas, momentos relevantes y anécdotas**

La creación de un Instituto Nacional de Educación Básica en el municipio de Ipala, fue un sueño que movió a un grupo de Profesionales, Padres de Familia y Autoridades Municipales, en su momento, que vieron con buenos ojos que se estableciera en este pueblo este servicio educativo, que sería de beneficio para toda la población ipalteca y que contribuiría al desarrollo integral de las nuevas generaciones, sin distinción de clases, posición económica y social. Todo lo anterior sucedió por iniciativa de don Isaías López Salazar, quien en días recientes le fue reconocida su intervención en pro de la fundación de este centro de estudios, con un diploma que le otorgó la Dirección del Plantel. La institución se denomina: Instituto Nacional de Educación Básica INEB, del municipio de Ipala, del departamento de Chiquimula, fue creada el uno de febrero de 2009 según gestiones del Señor Diputado Ferdy Berganza Bojórquez y Ministerio de Educación Acuerdan autorizar el funcionamiento de la presente institución, estableciendo que a partir de la presente fecha se encuentra programado en el Presupuesto General de Gastos vigentes del Estado.

No tiene un nombre específico designado, referido a categoría, institución o persona, en vista de que la visión del grupo interesado, en su creación, tenía como propósito fundamental, oficializar el que antes fue: Instituto por Cooperativa de Educación Básica, de tal manera que lograr su oficialización llenó todas sus expectativas, hasta la fecha no ha habido ningún proyecto de designar con un nombre específico a la institución.

La labor docente fue guiada por el firme propósito de brindar a los estudiantes, una formación integral, basada en la formación de valores: morales, sociales, espirituales, de solidaridad, respeto y amor al prójimo, a su institución, a su familia, al pueblo y a su país.

Las expectativas de la institución en esa época fue brindarle al pueblo de Ipala, la oportunidad de superarse, dado que con la oficialización de la institución muchas familias de escasos recursos pudieron educar a sus hijos, mejorando de esta manera, su estatus social, económico y sobre todo su desarrollo intelectual. Lo cual fue reflejándose a través del tiempo, dado que muchos jóvenes egresados de este centro educativo, fueron el incentivo y apoyo de las familias, para que paulatinamente las nuevas generaciones se fueran desarrollando, logrando de esta manera el progreso socioeconómico e intelectual de la población ipalteca.

Se encuentra ubicado en el municipio de Ipala, Chiquimula, y tiene las siguientes colindancias: al norte con los terrenos de los señores: Federico Hernández y Daniel Alarcón; al sur, con Cementerio General, calle de por medio; al oriente, con Estadio Atlántida y al poniente con don Alberto Sagastume.

➤ **Personajes sobresalientes**

Gestiones del Señor Diputado Ferdy Berganza Bojórquez y Ministerio de Educación acuerdan autorizar el funcionamiento de la presente institución.

➤ **Logros alcanzados**

La creación del Instituto Nacional de Educación Básica INEB, del municipio de Ipala, del departamento de Chiquimula.

1.5.3 Los usuarios

➤ **Procedencia**

Los alumnos provienen de las diferentes comunidades del área rural, así como del casco urbano.

➤ **Estadísticas anuales**

En el año 2016 se atendieron a 125 alumnos inscritos en el establecimiento entre mujeres y hombres.

Año 2017 se cuenta con 121 alumnos inscritos en el establecimiento entre mujeres y hombres.

➤ **Las familias**

La mayoría de las familias de los jóvenes que ingresan a esta Institución son de escasos recursos o de clase media.

➤ **Condiciones contractuales usuarios-institución**

Perfil de ingreso y egreso del Estudiante

Ingreso:

- ✓ Manifiesta habilidades para expresar y resolver problemas de la vida cotidiana.
- ✓ Utiliza información y recursos tecnológicos apropiados a su edad que están a su alcance.
- ✓ Identifica elementos de su entorno social, natural y cultural

Egreso

- ✓ Valora la importancia de la autoformación y la formación permanente como proceso de mejoramiento de su vida y de la de otros.
- ✓ Mantiene una actitud positiva al cambio cuando éste favorece las condiciones de vida de su entorno.
- ✓ Manifiesta habilidades y hábitos para el trabajo ordenado, sistemático y con limpieza.

Tipos de Usuario

Son adolescentes y jóvenes de sexo femenino y masculino.

➤ **Situación Socioeconómica**

El presupuesto que el Ministerio de Educación asigna a la institución por medio del fondo de gratuidad en este año no fue recibido.

No reciben ninguna colaboración de ninguna entidad pública o privada.

Y el presupuesto que el estado proporciona no alcanza para los servicios básicos de la Institución.

➤ **Movilidad de los usuarios**

Algunos de ellos viajan en buses, en motocicleta, en carro y la mayoría del casco urbano en moto-taxi o a pie.

1.5.4 Infraestructura

Es una institución que funciona en las instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada matutina que a la vez presta las instalaciones a un Instituto de Diversificado. Por lo que no cuenta con instalaciones propias.

➤ **Áreas de descanso**

Cuenta con un área con 10 mesas con bancas de cemento donde los alumnos y docentes descansan en sus horarios libres y recesos.

➤ **Áreas de recreación**

Tiene dos canchas de basquetbol que a la vez se pueden utilizar como canchas de papi futbol que son compartidas con el Instituto de diversificado que funciona en las mismas instalaciones. También cuenta con un campo de futbol.

➤ **Áreas para eventos generales**

Una cancha con techo, que a su vez es utilizado como parqueo.

- **Espacios de carácter higiénico**
Cuenta con 4 sanitarios para alumnas y 4 para alumnos.

- **Servicios básicos**
Cuenta con agua, luz eléctrica, drenajes y servicios de basura.

- **Política de mantenimiento**
Hay un conserje quien se encarga de dar mantenimiento a la institución cuando no cuentan con los fondos para ciertos arreglos que se deben de hacer, se convoca a una reunión en la cual llegan a convenios entre los docentes y padres de familia para dar solución a las dificultades o problemas.

- **Área disponible para aplicaciones**
Existe un espacio en el cual se puede construir más aulas o locales para uso de la Institución. No posee instalaciones propias.

- **Áreas de espera personal y vehicular**
Posee un espacio para estacionar vehículos que es del Instituto por Cooperativa de Diversificado que funciona en las mismas instalaciones.

1.5.5 Proyección social

- **Participación en eventos comunitarios**
Se participa en las diversas actividades en coordinación con la municipalidad.

- **Acciones de solidaridad con la comunidad**
Cuando grupos de epesistas solicitan la participación de los estudiantes para ejecución de su voluntariado se colabora.

- **Cooperación con instituciones de asistencia social**
Se apoya en la recaudación de fondos para el teletón.

- **Participación en la prevención y asistencia en emergencias**
Cuando nos hacen la invitación de asistir a este tipo de capacitaciones pues se participa de igual manera cuando asisten al instituto a capacitar, pero este año no se ha realizado, ni se ha recibido capacitación sobre estos temas tan importantes hoy en día.

1.5.6 Finanzas

- **Fuentes de obtención de los fondos económicos**
El MINEDUC es quien les proporciona el salario a los docentes.
Durante el año 2017 la única fuente de ingresos que se ha tenido es de la tienda escolar. Porque no se recibió el aporte de gratuidad que proporciona el Estado.

- **Venta de bienes y servicio**
Los servicios que proporciona el instituto son gratuitos ya que es una institución nacional.

- **Política salarial**
El salario de los docentes de la institución asciende a Q3, 675.00 mensuales ya que son contratos 021.

- **Cumplimiento con prestaciones de ley**
Como todo trabajador del Estado los docentes del instituto gozan de todas las prestaciones según la ley como el bono 14, aguinaldo, IGSS, descanso, asuetos, vacaciones, salud integral entre otros.

- **Flujo de pagos por operación institucional**
Cada estudiante paga 3 quetzales por operación escuela.

➤ **Cartera de cuentas por cobrar y por pagar**

Cuando en el instituto surge una actividad, necesidad o problema la directora convoca a reunión a los docentes y padres de familia para discutir sobre la situación y darle solución, en la mayoría de los casos, padres de familia y docentes brindan un aporte económico.

➤ **Previsión de imprevistos**

Anualmente la institución gasta un monto de Q1, 500.00 en artículos de limpieza.

Se gasta en sonido Q 800.00 al año.

La institución dispone de un monto disponible de Q300.00 de ahorro en la tienda escolar.

En la institución se manejan libros de actas, de conocimientos, caja, inventario, asistencia, evaluación extraordinaria.(Entrevista, 2017).

1.5.7 Política laboral

➤ **Proceso para contratar al personal**

Generalmente para obtener una plaza presupuestada se realiza por medio de convocatorias, pero para obtener un contrato simplemente hay que tener amistad con alguien que ejerza un cargo político importante. En el instituto los docentes que laboran son contratos.

➤ **Perfiles para los puestos o cargos de la institución**

Existe un perfil estipulado por el MINEDUC para optar a un puesto o cargo el cual consiste en ser Profesor de Enseñanza Media, Licenciado o por lo menos tener 20 cursos aprobados en la universidad pero que generalmente no es respetado ya que no se obtienen los puestos por capacidades, conocimientos y habilidades sino por una amistad, cercanía o familiaridad con una persona en un puesto importante.

- **Proceso de inducción de personal**
Solamente las organizadas por el MINEDUC.

- **Procesos de capacitación continua del personal**
Únicamente las que realiza el MINEDUC.

- **Mecanismos para el crecimiento profesional**
Los y las docentes buscan sus propias formas para autoformarse y obtener nuevos conocimientos, algunos docentes estudian en la universidad, mientras que otros buscan en la tecnología actividades innovadoras, leen libros, escuchan audiolibros y se actualizan constantemente. Debido a esta situación no se cuenta con una profesional especializada para el área de educación física.

1.5.8 Administración

- **Investigación y planeación**
La mayoría de los docentes investigan sus contenidos en internet y en libros, planifican haciendo uso de planes anuales, bimestrales o por bloques e incluso hay quienes planifican diariamente y para que todo se realice de manera ordenada se programa mensualmente las actividades de cada comisión, cada maestro elabora los planes de acuerdo a sus objetivos.

- **Programación y dirección**
La programación es una función que le corresponde a cada una de las comisiones que se forman a inicio de año, según la actividad se le asigna a la comisión que le corresponde.

La dirección de todas las actividades le corresponde a la directora del instituto quien es la encargada de dar el visto bueno a las actividades que se programan, de ser posible puede cambiar o hacer sugerencias a su grupo de trabajo.

➤ **Control y evaluación**

Existe una variedad de técnicas que se pueden implementar para llevar control, en este caso en el instituto se lleva un libro de asistencia, de actas, conocimientos y se cuenta con el registro de los ingresos y egresos que se realizan en el instituto.

Existe una comisión de evaluación, que se encargan de revisar y brindar las observaciones necesarias para aprobar las evaluaciones para luego firmarlas.

➤ **Mecanismos de comunicación y divulgación**

El único mecanismo que se utiliza en la institución es por vía telefónica, email y grupos de WhatsApp.

➤ **Legislación concerniente a la institución**

Cuenta con un reglamento interno.

Constitución Política de la República de Guatemala

Ley de Educación Nacional (Decreto Legislativo 12-91).

➤ **Condiciones éticas**

Los profesionales que laboran en el instituto no deben involucrarse sentimentalmente con ningún estudiante.

Cada catedrático debe poseer de ciertos valores que los hagan diferente y especiales como la armonía, convivencia, amistad, respeto, responsabilidad, puntualidad, honestidad, sinceridad entre otros.

1.5.9 El ambiente institucional

➤ **Relaciones interpersonales**

De acuerdo a mi experiencia en la práctica docente considero que los docentes de esta institución tienen muy buena comunicación y

trabajan en compañerismo lo cual contribuye a una mejor convivencia con los estudiantes.

➤ **Liderazgo**

Siempre existe una persona que opina y actúa positivamente en beneficio del instituto y es la que posee iniciativa por ende encabeza al grupo en las actividades es una función que debe de existir en toda institución para garantizar el éxito laboral y profesional.

➤ **Coherencia de mando**

Quien delega y dirige las actividades en este caso es la directora a los docentes que laboran en el instituto y la directora recibe órdenes del supervisor educativo y él sigue órdenes de la Dirección Departamental de Educación, el secreto del mando es la obediencia.

➤ **La toma de decisiones**

Se realiza en equipo, todos opinan y llegan a un acuerdo como grupo de trabajo, aunque quien decide al final es la directora como autoridad de la institución.

➤ **Estilo de la dirección**

Es de forma democrática, un líder democrático es aquel que escucha opiniones y las toma en cuenta a la hora de tomar una decisión, delega responsabilidades y asume también.

➤ **Claridad de disposiciones y procedimientos**

Toda la comunidad educativa del instituto (padres de familia, alumnos y docentes), tienen el conocimiento sobre los procedimientos que realizan en la institución para beneficio y disciplina del mismo.

➤ **Trabajo en equipo y cooperación**

En la mayoría de actividades las trabajan en grupo directora, docentes, estudiantes y padres de familia, se distribuyen las tareas para realizarlas de forma efectiva, de esta manera se ahorran tiempo y esfuerzo.

➤ **Compromiso**

Cada miembro de la comunidad educativa adquiere un compromiso por ejemplo los padres de familia se comprometen a apoyar a sus hijos proporcionarles lo necesario para su educación y exigirles que sean responsables y puntuales, pero sobretodo inculcarles los valores necesarios que los llevaran a hacer excelentes estudiantes. Los alumnos se comprometen a cumplir las normas y reglamentos existentes en el instituto, a realizar todas las tareas y actividades que los docentes le soliciten y a promover los valores que son los que deben de practicar diariamente. Los docentes se comprometen a enseñar con amor y dedicación a sus alumnos motivándoles siempre a hacer las cosas con esfuerzo, a informarse y actualizarse continuamente para que sus estudiantes aprendan cada día actividades nuevas y sobre todo a fomentar los valores que los alumnos deben de practicar diariamente para ser personas de bien.

➤ **El sentido de pertenencia y satisfacción laboral**

Todos los docentes se encuentran satisfechos de pertenecer a esta institución, aunque es de su conocimiento que aún les queda mucho por hacer para mejorarla, cada día se esfuerzan y se dedican en mejorar la labor educativa que practican.

➤ **Posibilidades de desarrollo**

Uno de los objetivos a largo plazo es tener su propio establecimiento educativo pues el compartir las instalaciones dificulta el proceso de

enseñanza-aprendizaje por el factor espacio y esperan que el MINEDUC pueda proporcionar el personal que necesitan.

➤ **El tratamiento de conflictos**

Toda institución educativa tiene como reto responder con éxito a las demandas de una sociedad cada día más exigente y cambiante, para ello se realizan grandes esfuerzos orientados a la mejora de relaciones interpersonales y al manejo adecuado de los recursos materiales a fin de alcanzar una calidad educativa.

➤ **La cooperación**

Los docentes del Instituto comparten los mismos objetivos, por lo que en cooperación de todos emplean métodos asociativos y colaborativos que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje en el establecimiento.

➤ **La cultura de diálogo**

Cuando hay un problema siempre se trata de solucionar por medio del diálogo, de la misma manera se les inculca a los alumnos y alumnas que siempre debe de prevalecer en nuestra cultura el diálogo y evitar la violencia.

1.5.10 Otros aspectos

➤ **Logística de los procesos de servicio**

En la institución se recibe a todo tipo de estudiantes, no se hace ninguna diferencia y es el mismo proceso para todos, no hay un cupo limitado debido a que es un instituto nacional, aunque no se cuenta con suficientes aulas para comodidad de los estudiantes.

➤ **Tecnología**

Lamentablemente es una institución que no cuenta con un equipo de cómputo, ni internet, pero son medios muy accesibles para los jóvenes en la mayoría de los hogares. Es necesario contar con un área en donde los estudiantes puedan realizar sus investigaciones y enriquecer sus conocimientos así también aprender lo básico sobre el uso y manejo de una computadora y de los programas.(Entrevista, 2017).

Lista de deficiencias, carencias

- ✓ Inexistencia de un Manual de Puestos y funciones.
- ✓ Comparte instalaciones con un Instituto por Cooperativa de Diversificado, IDEC.
- ✓ Inexistencia de equipo tecnológico.
- ✓ Incumplimiento del proceso establecido para optar a los puestos o cargos del instituto.
- ✓ Los fondos recibidos por el Estado no son suficientes para el mantenimiento del Instituto.
- ✓ Poco interés en el crecimiento profesional.
- ✓ Inexistencia de módulos que contribuyan a la orientación de los docentes en las diferentes áreas del proceso de enseñanza-aprendizaje especialmente en el área de educación física.
- ✓ Inexistencia de patrocinadores que puedan contribuir en el mantenimiento del Instituto.

1.6 Lista de deficiencias, carencias identificadas

- a. Inexistencia de módulos que contribuyan a la orientación de los docentes en las diferentes áreas del proceso de enseñanza-aprendizaje especialmente en el área de educación física.
- b. Inexistencia de Centros Educativos necesarios para cubrir las necesidades y expectativas educativas de los jóvenes del municipio.
- c. Servicios de salud con grandes deficiencias.

- d.** La red vial no tiene las condiciones necesarias para poder trasladarnos con facilidad.
- e.** No se comparten programas educativos que en realidad concienticen a los jóvenes sobre las consecuencias mortales que conlleva la contaminación del agua y la tala de árboles.
- f.** Deficiencia en la atención al cliente
- g.** Inexistencia de personal en secretaría
- h.** Inexistencia de operativos
- i.** Inexistencia de Coordinadores técnicos pedagógicos
- j.** Inexistencia de archivos para el resguardo de la documentación.
- k.** Inexistencia de Personal Administrativo.
- l.** Inexistencia del personal docente necesario para cubrir las necesidades educativas.
- m.** Son escasas las capacitaciones que realiza el MINEDUC.
- n.** Inexistencia de un Manual de Procedimientos.
- o.** Inexistencia de un Manual de Puestos y funciones.
- p.** Comparte instalaciones con un Instituto por Cooperativa de Diversificado, IDEC.
- q.** Inexistencia de equipo tecnológico.
- r.** Incumplimiento del proceso establecido para optar a los puestos o cargos del instituto.
- s.** Los fondos recibidos por el Estado no son suficientes para el mantenimiento del Instituto.
- t.** Poco interés en el crecimiento profesional.
- u.** Inexistencia de patrocinadores que puedan contribuir en el mantenimiento del Instituto.

1.7 Problematicación de las carencias y enunciado de hipótesis acción (Cuadro que visualice carencia-problema-hipótesis acción).

Carencias	Problemas	Hipótesis-acción
Inexistencia de módulos que contribuyan a la orientación de los docentes en las diferentes áreas del proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en el área de educación física.	¿Qué hacer para elaborar un módulo que oriente al docente en el área de educación física?	Si se buscan mecanismos que permitan la elaboración de un módulo de Educación Física para orientación del docente, entonces se puede mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.
Inexistencia Centros Educativos necesarios para cubrir las necesidades y expectativas educativas de los jóvenes del municipio.	¿Qué hacer para que el MINEDUC proporcione el presupuesto para construir más establecimientos educativos?	Si se le hace la propuesta a la Dirección Departamental para que esta la presente ante el MINEDUC, entonces se asigna parte del presupuesto del Estado para construir aulas.
Pocas posibilidades de superación por establecimientos del nivel medio.	¿Por qué pocas posibilidades de superación por la falta de empleo?	Si el Estado invirtiera en emplear fuentes de trabajo, entonces esta situación puede mejorar.
Servicios de salud con grandes deficiencias.	¿Cómo se pueden superar las deficiencias en los servicios de salud?	Si se le hace la propuesta al Estado de asignarle más presupuesto al Ministerio de Salud, entonces mejorarían los servicios de salud.

<p>La red vial no tiene las condiciones necesarias para poder trasladarnos con facilidad.</p>	<p>¿De qué manera implementar estrategias para mejorar las condiciones de las carreteras?</p>	<p>Si se le hace la solicitud al Estado de invertir en el mantenimiento de las carreteras, entonces mejoraría las condiciones por medio del Ministerio de Comunicaciones.</p>
<p>No se comparten programas educativos que en realidad concienticen a los jóvenes sobre las consecuencias mortales que conlleva la contaminación del agua y la tala inadecuada de árboles.</p>	<p>¿De qué manera se puede motivar al compartimiento de programas que concienticen sobre las consecuencias mortales que conlleva la contaminación del agua y la tala inadecuada de árboles?</p>	<p>Si se le propone a la Dirección Departamental para que presente la propuesta ante el MINEDUC y este coordine los programas y capacitaciones necesarias, entonces esta situación se puede mejorar.</p>
<p>Deficiencia en la atención al cliente.</p>	<p>¿Cómo se pueden superar las deficiencias en la atención al cliente?</p>	<p>Si se le hace la propuesta al Municipalidad de contratar personal para trabajar en secretaría entonces mejoraría el servicio.</p>
<p>Inexistencia de personal en secretaria.</p>	<p>¿Qué hacer para contratar personal en secretaria?</p>	<p>Si se le hace una solicitud a la Municipalidad y se contrata personal en secretaria, entonces se superaría esta situación.</p>
<p>Inexistencia de operativos</p>	<p>¿Cómo se puede superar la falta de operativos?</p>	<p>Si se gestiona con la Municipalidad para que contrate una persona que</p>

		se encargue de realizar la limpieza en la supervisión, entonces esta situación se superaría.
Inexistencia de Coordinadores Pedagógicos.	¿Qué hacer para contratar Coordinadores Pedagógicos?	Si se hace la propuesta a la Dirección Departamental para que esta la presente ante el MINEDUC, entonces esta situación se superaría.
Inexistencia de archivos	¿Qué hacer para obtener archivos para el resguardo de la documentación en la supervisión?	Si se hace una solicitud a diferentes entidades como la municipalidad, instituciones bancarias para que colaboren para comprar archivos, entonces esta situación se podría superar.
Inexistencia Personal Administrativo.	¿Qué hacer para solicitar personal administrativo?	Si se le solicita a la Dirección Departamental para que la presente ante el MINEDUC entonces se puede crear otros puestos para el instituto.
Inexistencia de personal docente necesario para cubrir las necesidades educativas.	¿Qué hacer para solicitar al personal docente que se necesita para cubrir las necesidades educativas?	Si se le solicita a la Dirección Departamental para que la presente ante el MINEDUC entonces se puede contratar otros docentes para el instituto.

<p>Son escasas las capacitaciones que realiza el MINEDUC.</p>	<p>¿Qué hacer para incrementar el número de capacitaciones del MINEDUC?</p>	<p>Si se le hace la propuesta a la Dirección Departamental para que esta la presente ante el MINEDUC, entonces se podrían realizar más capacitaciones.</p>
<p>Inexistencia de un Manual de Procedimientos.</p>	<p>¿Qué hacer para elaborar un Manual de Procedimientos?</p>	<p>Si se realizan las investigaciones necesarias y se propicia la elaboración de este tipo de manual, entonces se supera esta situación.</p>
<p>Inexistencia de un Manual de Puestos y Funciones.</p>	<p>¿Qué hacer para elaborar un Manual de Puestos y Funciones?</p>	<p>Si se realizan las investigaciones necesarias y se propicia la elaboración de este tipo de manual, entonces se puede crear un Manual de Puestos y Funciones.</p>
<p>Comparte instalaciones con un Instituto por Cooperativa de Diversificado, IDEC.</p>	<p>¿Cómo gestionar el financiamiento para construir instalaciones propias?</p>	<p>Si se le hace una solicitud a la Dirección Departamental para que la presente ante el MINEDUC y se le solicita colaboración a la Municipalidad de Ipala, entonces se puede realizar la construcción de un Instituto.</p>

<p>Inexistencia de equipo tecnológico.</p>	<p>¿Dónde gestionar el equipo tecnológico?</p>	<p>Si se le hace la propuesta a la Dirección Departamental y la presenta ante el MINEDUC para solicitar computadoras para el Instituto y se gestiona con instituciones que puedan donar, entonces esta situación se puede superar.</p>
<p>Incumplimiento del proceso establecido para optar a los puestos o cargos del instituto.</p>	<p>¿Cómo propiciar que se respete el proceso para optar a un puesto o cargo instituto?</p>	<p>Si se le propone al MINEDUC que para optar a los puestos, se realice una evaluación que mida la capacidad, conocimientos y habilidades pedagógicas de los docentes, entonces esta situación puede mejorar.</p>
<p>Los fondos recibidos por el Estado no son suficientes para el mantenimiento del Instituto.</p>	<p>¿Cómo hacer para incrementar los fondos recibidos por el Estado?</p>	<p>Si se le propone al MINEDUC por medio de la Dirección Departamental que aumente el presupuesto asignado a los establecimientos, entonces aumentara el presupuesto del instituto.</p>

Poco interés en el crecimiento profesional.	¿Cómo motivar interés por el crecimiento profesional?	Si se les capacita constantemente, con iniciativa del MINEDUC y se les insiste en lo importante que es la preparación, entonces esta situación mejorara.
No se cuenta con patrocinadores que puedan contribuir en el mantenimiento del Instituto.	¿Cómo hacer para motivar a las personas que contribuyan en el mantenimiento del instituto?	Si se gestiona con instituciones que puedan contribuir económicamente con el Instituto, entonces esta situación se puede mejorar.

1.8 Priorización del problema y su respectiva hipótesis acción (propuesta de intervención - proyecto).

Problema	Hipótesis acción
¿Qué hacer para elaborar un módulo que oriente al docente en el área de educación física?	Si se buscan mecanismos que permitan la elaboración de un módulo de Educación Física para orientación del docente, entonces se puede mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta

Viabilidad

Indicador	Si	No
¿Se tiene, por parte de la Instituto, el permiso para hacer el proyecto?	x	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	x	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		x

Factibilidad

El estudio técnico

Indicador	Si	No
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	x	
¿Se tiene la idea exacta de la magnitud del proyecto?	x	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	x	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	x	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	x	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	x	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	x	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	x	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	x	

El estudio de mercado

Indicador	Si	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Lo beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

El estudio económico

Indicador	Si	No
¿Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Será necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?	X	
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿En el presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?	X	
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?	X	
¿Los pagos se harán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X

El estudio financiero

Indicador	Si	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Será necesario gestionar crédito?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?		X
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?	X	
¿Se realizarán actividades de recaudación de fondos?		X

Capítulo II

Fundamentación teórica

2.1 Elementos teóricos

Aspectos teóricos y reseña histórica de la educación física

La práctica regular y sistemática de una actividad física es sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de normas o reglas. Quien realice esta actividad física se verá beneficiado en todos los ámbitos de la vida cotidiana, por cuanto esta actividad tiene una acción determinante en la conservación de la salud. Para adquirir el conocimiento sobre que la práctica sistemática y continua de la actividad física coadyuva al desarrollo integral del ser humano, es necesario que este conocimiento se le inculque al niño desde los primeros años de vida, en el hogar y la escuela. Cuando este conocimiento se transmite en la escuela, la actividad física se convierte en una parte de la educación formal y se le denomina Educación Física.

Definición de educación física

En el mundo académico de hoy no existe una definición consensuada de Educación Física. Esto se debe a la complejidad de la naturaleza del concepto, así como por la utilidad y de la posición específica del análisis. Esta posición puede ser educativa, médica, recreativa, social, expresiva o de competencia.

De igual manera, la discrepancia se manifiesta por el grado de influencia que recibe de diferentes ciencias y por la continua definición de sus fines y objetivos en los campos de las Humanidades, las Ciencias Sociales y de la Salud.

En el mismo debate sobre su definición se discute sobre si es una ciencia o una disciplina, lo cual se sale del margen de nuestras consideraciones para este trabajo.

Su carácter pedagógico sí es indiscutible, pues forma parte de las materias que integran el currículo.

Por cuanto la Educación Física actúa sobre los aspectos físicos, biológicos y espirituales de la persona, sus efectos se manifiestan de una manera total y en una conveniente proporción y correspondencia entre los aspectos mencionados del individuo. Su campo de acción es la motricidad, es decir, hace énfasis en la capacidad de movimiento del ser humano.

Quienes buscan distanciarse de la perspectiva educativa prefieren llamarla cultura física. Otros, la llaman Educación deportiva, pero este nombre no es apropiado porque los deportes son una parte de la Educación Física y ésta no se basa únicamente en ellos. También se han hecho clasificaciones de la Educación Física según sea la finalidad de su aplicación, o la capacidad de acción en determinado aspecto. Así, cuando su finalidad es educar, se centra en la educación propiamente dicha y su campo de acción es la escuela y el sistema educativo. De igual manera, en medicina la Educación Física se aplica como agente promotor de la salud y la prevención de enfermedades.

La Educación Física como competencia deportiva se centra en el entrenamiento físico y deportivo, para alcanzar el más alto rendimiento; como recreación, la Educación Física se limita a las actividades lúdicas y a los ambientes naturales para vincular a la persona con el medio ambiente. Por último, la Educación Física está relacionada con la expresión corporal que se manifiesta por medio de la gimnasia, la danza, el yoga y la música.

En términos generales, desde la perspectiva de la educación que es la que aquí interesa, se comprende que la Educación Física es un recurso pedagógico que contribuye al desarrollo de las cualidades básicas del hombre como unidad biológica, psicológica y social; la cual permite a los individuos que puedan comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, así como a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y

deportivas, de modo que en el futuro puedan elegir 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 con los demás.

Cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano. De acuerdo con el proceso de desarrollo biológico del educando, una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad. Los objetivos específicos de la Educación Física están centrados en las capacidades de los estudiantes, en sus posibilidades e intereses, así como en fortalecer el cuerpo humano y los sentidos.

Otra definición considera que la Educación Física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.

De acuerdo con las dos definiciones anteriores se desprende que la Educación Física es una necesidad individual y social; la importancia de esta disciplina, se confirma porque su fin es el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida, como persona y ciudadano. Por lo tanto, sus objetivos fundamentales son:

- ✓ Dotar al alumno de cuantos conocimientos, hábitos y destrezas que puedan ayudarle a mejorar su calidad de vida.
- ✓ Satisfacer sus necesidades de movimientos.
- ✓ Orientarle y ayudarle a conocerse a sí mismo.
- ✓ Instruirle sobre el funcionamiento de su propio cuerpo y sobre los efectos del ejercicio físico.
- ✓ Además, la Educación Física proporciona una actitud crítica ante el fenómeno social actual de las actividades físico-deportivas y promoverá:

- ✓ La salud corporal.
- ✓ La adaptación del niño a su propio cuerpo.
- ✓ La adaptación del niño a su entorno físico, social y cultural.
- ✓ Desarrollo de las conductas lúdicas.
- ✓ Conductas de expresión corporal y comunicación no verbal.
- ✓ Socialización a través de la práctica de juegos y deportes.
- ✓ Integración social en niños y adolescentes. (García, págs. 5-8)

Desarrollo histórico de la educación física

En el pasado se utilizaron diversos términos para identificar la Educación Física. Así como este término ha variado, el concepto también ha tenido diversas redefiniciones a través de la historia. Las actividades que se realizaban guarecidas bajo el nombre de Educación Física han sido opacadas por el deporte de competencia, fenómeno conocido como la “deportivización de la Educación Física”. Todo esto ha determinado que actualmente se conciba la Educación Física como una denominación que tiende a ser exclusiva del contexto educativo.

Los ejercicios físicos en la antigüedad

En los inicios de la historia, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

Antiguamente, la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. El pueblo conquistador e invasor de los persas utilizó un programa riguroso para el adiestramiento físico y moral de sus tropas, el cual se aplicó a los niños desde los 6 años de edad. La actividad física organizada sirvió a objetivos militares y políticos. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la

funcionalidad del cuerpo. Para ellos el fin supremo de los ejercicios físicos era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscó en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra. Los griegos llegaron al auge de la civilización en varios aspectos, impulsados siempre por la búsqueda de la perfección, la cual no era posible sin incluir la belleza del cuerpo. La Paideia era la educación que dotaba a los varones de un carácter verdaderamente humano, se centraba en los elementos de la formación que harían del individuo una persona apta para ejercer sus deberes cívicos, que se iba adquiriendo a lo largo de la vida e incluía la práctica de la gimnasia, la asistencia al gimnasio y la participación en los juegos. El espíritu de competencia era una de sus características. Los espartanos premiaban a los jóvenes en competencias de resistencia al dolor físico. En el contexto de la competencia, los juegos adquirieron formas de deporte, tal el caso de los Juegos Olímpicos. Sin embargo, existieron otros juegos de menor importancia, siempre en honor de sus dioses. Para los griegos, la gimnasia era un medio para desarrollar la fortaleza, la aptitud física y la belleza. Su ideal era un cuerpo sano que albergara una mente sana.

Esta búsqueda los llevó a sus ideas de belleza, simetría y perfección del cuerpo, que eran un reflejo de su sentido artístico y su alto interés por la salud y la aptitud física.

Galeno fue el primero que propuso ejercicios específicos para cada parte del cuerpo. Los ejercicios para dar tono muscular eran cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia. Los ejercicios rápidos como la carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos ayudaban al desarrollo de la agilidad.

Mientras que en la sociedad romana la preparación física era parecida a la espartana. Si para los griegos la competencia era parte de su cultura, para los romanos era una apuesta, un espectáculo de circo. En el coliseo se realizaban diferentes modalidades de combates entre gladiadores.

Los romanos no tenían una filosofía educativa que proyectara el desarrollo integral del individuo. Eran más bien espectadores que participantes en deportes, prefiriendo el profesional y el de gladiadores, reclutados entre los bárbaros. Se aceptaba el profesionalismo en el deporte, dando énfasis en carreras con carruajes y combates con gladiadores e incluso con bestias. Los espectáculos del circo y del anfiteatro provocaron críticas, extendiéndose esta reprobación al conjunto de los ejercicios físicos. Séneca, en una de sus cartas a Lucilius, escribió que "Ejercer sus músculos, fortificarlos, son trabajos inútiles para el hombre juicioso"¹⁰. Incluso puso en duda el interés higiénico del ejercicio físico. Los romanos veían en este tipo de actividades una manera de pasar el tiempo o de embellecer el cuerpo, aspectos más propios de gentes ociosas que del hombre íntegro.

El ciudadano romano promedio creía que el ejercicio era solamente necesario para la salud y para el entrenamiento bélico. No se vislumbra el valor del juego como algo placentero. En los primeros tiempos de Roma la educación era predominantemente campesina y militar, con una oposición a la penetración de las costumbres helénicas. En gimnasia los romanos no innovaron, ni se pusieron de acuerdo sobre la Educación Física, pero no la abandonaron. Tampoco valoraron la época griega clásica; y la influencia que recibieron fue de la época helenística, cuando la importancia de la Educación Física había disminuido ostensiblemente. El tipo de gimnasia que más proliferó en Roma fue la gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha. Se competía en natación, lucha y atletismo, todo hacia un desarrollo físico de los jóvenes romanos con fines militares.

En el hogar los padres enseñaban destrezas físicas necesarias para la milicia, tales como el uso de la espada, lanza, el escudo, la jabalina y la monta de caballo. En resumen, se enfatizaba desde edades tempranas el desarrollo de aptitudes físicas especializadas tales como la fortaleza, la agilidad, la tolerancia y las destrezas motoras particulares, que eran necesarias para formar un eficiente soldado. El entrenamiento físico para los

niños estaba orientado casi exclusivamente hacia fines militares. (García, Marzo 2012, págs. 9-12).

Análisis conceptual de la educación física

A pesar que el concepto Educación Física es un término relativamente nuevo su raíz etimológicamente viene de antiguas voces, originándose de la palabra educación que proviene del Latín educere que significa "sacar hacia fuera"; y físico, que viene de physis, concepto ampliamente evocado en el mundo griego antiguo, que indica naturaleza. La physis es lo que de natural se hace real, lo que aparece ante nosotros como tal, lo que es, por tanto, realidad perceptible tangible. Con relación al cuerpo humano, la physis hace referencia a lo único que hace posible su existencia, como lo es el soma, que es lo que en el ser humano se mueve, se ve y se toca.

Lo anterior es indicativo que desde su origen etimológico al desarrollo conceptual de la educación física marca un proceso controversial como pocos, que ha venido precedido del antecedente histórico caracterizado por un "conflicto conceptual" como resultado de un "forcejeo de términos" que surge como consecuencia de la variedad de concepto y de la diversidad de enfoques que atraviesa la Educación Física. Este forcejeo terminológico ha dado lugar a toda una gama de conceptos que parte desde el enunciado de Gimnasia que es la denominación primaria de la Educación Física. A mediados del siglo XX se genera toda una dispersión terminológica, surgiendo a partir de 1968, otra corriente conceptual que parte de un nuevo enfoque del cuerpo, y que se conoce como Expresión Corporal o Expresión Dinámica y que se distingue porque se olvida del rendimiento, de la competitividad y del tecnicismo, otra denominación que nace es la de Educación Corporal. Esporádicamente usado por su limitación de enfoque reducido a la visión de rendimiento orgánico.

En los decenios de 1980-90, toma fuerza principalmente en España, otra tendencia conceptual, como lo es la de Actividad Física o Educación Física y Deporte, surge desde la crítica al término educación física, al que se señala de ser demasiado restrictivo y genérico por el hecho de referirse

exclusivamente a una orientación que es el tratamiento pedagógico de lo corporal, y relacionan tal enfoque con la formación y titulación profesional, de donde se deduce que el efecto restrictivo limita el campo profesional a la acción meramente educativa.

Toda esta diversidad de conceptos es lo que hace que cuando hablamos de educación física, surja una serie de imágenes con las cuales la identificamos y luego la asociamos con actividad muscular, rendimiento orgánico o éxito deportivo, confundiéndole comúnmente con el concepto de deporte. Un deporte así caracterizado ha venido hacer sin lugar a duda el factor de mayor incidencia durante el siglo XX en el conflicto conceptual que atraviesa la educación física, ya que su influencia de explosión social aunado al reciente surgimiento de prácticas corporales de tiempo libre, ha venido a controversial el concepto de educación física, enfocándolo a una mera actividad técnica orientada como medio para adquirir destreza con predominancia del triunfo y el resultado sobre el ser humano, lo que ha llevado a una subvaloración de la educación física.

El conflicto conceptual arrastra una discusión que mantiene vigencia dado la distorsión de la misión exclusiva de la educación física, que es la de educar, en la que se confunden los medios con los fines y es así como por ejemplo la destreza que debe ser un medio al servicio de la educación á el ser humano, se pretende construir equivocadamente en el fin último de la educación física con lo cual se desorienta el valor formativo que encierra su práctica. En si nos habla de que Educación Física por ser un concepto nuevo a tenido que un forcejeo terminológico y a la vez controversial por lo que hay una gama bastante grande de conceptos acerca de ella pero que todo está relacionado con los movimientos que hace el cuerpo humano de forma sistematizada.

Objeto formal u objeto de estudio de la educación física

Objeto formal u objeto de estudio:

El objeto formal o de estudio de una disciplina o ciencia, es el elemento más importante de su construcción teórica, y desde una amplia descripción se dirá que es de lo que se encarga estudiar una determinada área del conocimiento, otorgándole coherencia, justificación y sistematización al conjunto de conocimientos y saberes que se agrupan dentro de su contenido académico/disciplinar.

Sus enfoques son los siguientes:

a. El cuerpo como objeto formal:

Se funda en que a educación física es claramente la educación del "físico": su denominación lo atestigua. Por lo que atendiendo a tal demonización lo que se debe estudiarse es el funcionamiento la estructura del cuerpo humano. Esta corriente considera como objeto esencial de intervención de la educación física al cuerpo, como una realidad inminente y presente en todas las manifestaciones de la personalidad en el ser humano.

b. El movimiento como objeto formal:

Esta corriente basa su análisis en la facultad del ser humano para llevar a cabo movimientos, siendo estos susceptibles de ser educados, es decir, mejorando en cuanto a su rendimiento y expresividad.

c. El ser humano en movimiento como objeto formal:

El objeto de estudio de la educación física es: "El hombre en movimiento o capaz de movimiento, y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud". El objeto de estudio centrado en el ser humano, parte de la premisa que se educa a la persona y no el cuerpo de una persona, ésta no tiene posibilidades de existir sin aquél, por lo tanto, mucho menos de educarse.

d. Las conductas motrices, como objeto formal:

Piere Parlebas (Francia 1981), asigna a la educación física, como objeto de estudio: "Las Acciones y las Conductas Motrices". Delimita una acepción de educación física cuyo objeto formal es la acción pedagógica ejercida sobre

las conductas motrices, es decir la educación física se constituye como la pedagogía de las conductas motrices. Por acción motriz se comprende el proceso de ejecución de conductas motrices de uno de varios sujetos en una situación motriz determinada. Entendiendo por conducta motriz el proceso y resultado o el punto de confluencia de un proceso mecánico, químico y físico interno, en su manifestación, siempre es portadora de significación.

Lic. Mario López (Argentina), quien le señala a la educación física, un objeto material y uno formal a saber.

- a. Objeto Material de la Educación Física: El hombre como unidad integrada.
- b. Objeto Formal de la Educación Física: La conducta motora.

Objeto de aprendizaje de la educación física

Por este se entiende en términos generales lo que se aprende en la educación física, por lo que es el elemento que le otorga su connotación pedagógica, y el que lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva.

Para que la educación física tenga que aprenderse, debe existir un objeto de estudio que se aprenda en el transcurrir del tiempo la educación física en medio de tantas controversias pedagógicas y desorientaciones técnicas, no tuvo claridad y precisión en cuanto a lo que debía de enseñarse y por consiguiente de aprenderse. Por la década de 1970 surgen las primeras propuestas sobre la necesidad de definir el objeto de aprendizaje de la educación física, ante el ascenso pedagógico que la disciplina iba asumiendo.

Fue José María Cagigal (197g), uno de los primeros tratadistas en abordar tal tema, exponiendo con sus características erudición: "Toda tarea educativa ha de tener como uno de sus principales objetivos personales no sólo el aprendizaje de la tarea, sino su incorporación al mundo personal".

Por consiguiente, el objeto de aprendizaje de la educación física es el fomentar el hábito o afición por practicar ejercicios o actividades físicas.

Alberto Puig de la Barca (Cubai 1986), es muy elocuente para describir el objeto de aprendizaje de la educación física, al señalar que:

“Es lógico entender que si desde las más tempranas edades habituamos a los niños a realizar los ejercicios y recibir los efectos positivos de la programación educativa cuando llegue la edad adulta y cese la obligatoriedad de participar en la educación física estos continúan realizando ejercicios con carácter sistemático, por cuanto habrán incorporado para siempre la necesidad de en su tiempo libre practicar actividades físicas deportivas o recreativas”.

Por todo ello, se debe conceder prioridad a la adquisición del hábito de la ejercitación física como el objeto de aprendizaje de la educación física, pero desde el convencimiento que para lograrlo no es suficiente con habituar a los alumnos a la práctica continua de actividades físicas, sino que es necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas. Se trata de la visión instructiva de la educación física donde se ve desde un punto pedagógico como es la manera en que se enseñara donde es hiperactivo que se fomente el hábito de practicar ejercicio o actividad física que sea un interés durante la vida de una persona y le cauce placer hacerlo.

Naturaleza de la educación física

En buena parte la dificultad de definir la naturaleza de la educación física nace en el principio de la falta de tradición científica de la misma.

Tal situación implica que la controversia sobre la naturaleza de la educación física se divida en cuatro posiciones: de las cuales solo trataremos dos, a) la que le considere como una disciplina, b) la que le considere como una ciencia.

a. La educación física como una disciplina:

Esta postura reconoce que es prematuro reclamar el carácter de ciencia para la educación física y que por consiguiente debe considerarse con mayor prioridad como una disciplina o sea como área o campo del saber, perteneciente a una unidad mayor de conocimiento.

Como disciplina puede ubicarse en dos niveles:

- a. Como disciplina técnica: se identifica por ser una praxis que aún está lejos de configurar una disciplina que fundamente su actividad bajo un sólido sustrato educativo, su característica principal es la aplicación instructiva, en la que predomina el conocimiento acientífico y el énfasis en el dominio de habilidades motrices y rendimiento deportivo quedando por lo mismo marginada de la mentalidad educativa y de los movimientos de renovación pedagógica.
- b. Como disciplina pedagógica: la educación física se ubica como parte de un amplio cortejo de disciplinas prácticas en donde se sustituyen premisas fundamentales que es lo que educa-objeto de aprendizaje- y como educa.

La educación física debe ser considerada como objeto y denominación de aquella parte de las ciencias de la educación, pero con un ámbito específico que de cierta autonomía cuya clave radica en su capacidad de ofrecer enseñanzas contextualizadas, no necesita hacer abstracciones o traslaciones a la realidad de los sujetos si no a situaciones pedagógicas que pueden ofrecer constituyendo en la misma la realidad de los actores es decir los alumnos.

b. La educación física considerada como ciencia

La educación física y en especial en el caso de educación física independiente a las ciencias que la apoyan, la epistemología científica a poseer: una identidad propia, una clara delimitación de su objetivo formal, su contenido incorporado a un corpus doctrina que garantiza su sistematización y su desarrollo en base a leyes y categorías objetivas, una delimitación metodológica, una estructura lógica que garantiza una estrecha relación entre teoría el método y la técnica.

Misión de la educación física

Diversos enfoques han venido pretendiendo asignarle distintas misiones a la educación física, poderes ajenos a la escuela, se arrojan a tener sobre la educación física derecho a vos y voto con lo que la desvía una y otra vez de su verdadera misión que es exclusiva y eminentemente pedagógica.

Es así como en el recorrer de la educación física, diversos enfoques han venido proclamándose como la misión de la educación física le corresponde cumplir, los que para efecto de estudio se agrupan en los siguientes:

- a. Enfoque biológico o higienista: dirigida al cultivo de la salud, conciencia higiénica y desarrollo corporal.
- b. Enfoque pedagógico: promueve el hecho educativo integral, mediante la práctica sistemática del movimiento humano con intencionalidad educativa.
- c. Enfoque psicológico: resalta el desarrollo psicomotriz y su importancia en el proceso de aprendizaje a través de la educación mental.
- d. Enfoque sociológico: promueve la actitud y aptitud recreacional y de desarrollo social, a través del sano aprovechamiento del tiempo.
- e. Enfoque deportivo: formación de la base deportiva de donde se promoverá la selección de talentos y formación de campeones en el deporte.(física A. e., 2018).

Historia de la educación física y el deporte en Guatemala

Los primeros astibos 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, que 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 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 por primera vez la responsabilidad que tenía 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 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 No. 75-89 – Ley del Deporte, la Educación Física y Recreación- le reconoce nuevamente la categoría inicial denominándole Dirección General de Educación Física, Recreación y Deporte. El 28 de agosto de 1997 el Congreso de la República realiza una readecuación y emite el Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física

y el Deporte. El título 2, capítulo 1, artículo 32. Crea y reconoce, a través del Ministerio de Educación la Dirección General de Educación Física, con la responsabilidad de coordinar y dar cumplimiento a la filosofía, política y directrices de la Educación Física Nacional.”

61 años después...

Ahora en el año 2008 la Dirección General de Educación Física - DIGEF - como le llamamos dentro por todo el ámbito de la educación física y el deporte, ha evolucionado tanto en los aspectos administrativos como curriculares y extracurriculares, expandiéndose y ampliando su cobertura de atención a los niños y niñas guatemaltecos.

Misión

Ciudadanos formados integralmente a través de la Educación Física y actividades lúdicas, orgullosos de ser guatemaltecos con principios, valores y convicciones, dentro del marco de la cultura física.

Visión

Institucionalizar la cultura física a través del proceso formativo, mediante programas educativos de calidad y excelencia, orientados a la obtención de resultados en el marco de la competitividad, el respeto a la diversidad y la convivencia armónica; comprometidos por una Guatemala mejor.

Sus áreas sustantivas son la Curricular y la Extracurricular, de las cuales se desprenden un gran número de programas que promueven la actividad física en familia, como beneficio para una mejor calidad de vida.

- ✓ Listado de algunos de sus programas:
- ✓ Escuelas Normales de Educación Física
- ✓ Juegos Deportivos Nacionales Escolares
- ✓ Orientación Metodológica
- ✓ Alto Rendimiento Deportivo Escolar
- ✓ Formación Técnica Metodológica para docentes
- ✓ Coordinación Técnica Curricular
- ✓ Escuelas de Iniciación Deportiva
- ✓ Recreación

- ✓ Campamentos Escolares
- ✓ Congresos y capacitaciones para docentes.(DIGEF, 2018).

Historia de DIGEF

Posterior al régimen del general Jorge Ubico, el gobierno del doctor Juan José Arévalo desmilitariza la educación física y la orienta al deporte escolar. El 26 de noviembre de 1947 por medio de un Acuerdo Gubernativo, se crea la Dirección General de Educación Física.

A pesar de existir como Dirección General de Educación Física, el 8 de octubre de 1986 se emite el Acuerdo Gubernativo 756-86, creando la Dirección de Educación Física, Recreación y Deportes Escolares DEFREDE, como dependencia del Ministerio de Educación.

En 1997, en el Decreto 76-97, la Ley para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, le otorga a DIGEF, nuevamente el status de Dirección General de Educación Física, siendo la responsable de la promoción y desarrollo de la educación física, recreación y el deporte escolar a nivel nacional.

Evolución de DIGEF

Desde finales de 1947 las instalaciones de la Dirección General de Educación Física, no tuvieron una sede permanente, fue hasta 1963 que contó con una instalación propia, ubicada en la 22 Calle y 11 Avenida de la zona 1, donde permaneció hasta el año de 1996.

A partir de 1997, la Dirección General de Educación Física, se ubica en la 32 Calle 9-10 zona 11 Colonia Grana, en las instalaciones de lo que se conoce como INAJU.

En el marco de descentralización la Dirección General de Educación Física cuenta con una Sede Técnica Departamental en cada uno de los 22 departamentos del país. Estas sedes técnicas son las responsables de la planificación, desarrollo y supervisión de los programas curriculares y extracurriculares que se realizan en sus departamentos.

Dirección General de Educación Física

Miembro del Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación -CONADER-, La Dirección General de Educación Física -DIGEF- es creada y reconocida por el estado, a través del Ministerio de Educación. La DIGEF es la dependencia encargada de la coordinación y cumplimiento de la filosofía, política y directrices de la educación física nacional, incluyendo el deporte y la recreación como medios para su desarrollo.

Misión

Formamos a la población escolar, por medio de procesos educativos y programas de calidad y excelencia que promueven la cultura física, fortaleciendo su desarrollo integral y la convivencia pacífica.

Visión

Población escolar guatemalteca sana, activa y unida a través de la educación física, el deporte y la recreación física, con calidad de vida, principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta dentro de la diversidad.(Educación).

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 saludable, acercándolos a una vida ordenada y libre de excesos que atenderían contra su sano desarrollo.

Beneficios de la actividad física

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 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 esta 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.

La importancia de la educación física en la escuela

Muchos han sido los cambios que han sufrido la actividad o ejercicio físico a lo largo de la historia hasta llegar al concepto de Educación Física que conocemos hoy en día. Su inclusión en el Sistema Educativo, es relativamente reciente y el camino hasta llegar a ella no ha estado exento de dificultades.

Actualmente, la Educación Física se considera como área obligatoria según el Ministerio de Educación y Cultura para la Educación Primaria. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida. A través de la Educación Física, los alumnos expresan su

espontaneidad, fomentan su creatividad y sobretodo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la Educación Primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización, que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los alumnos aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases los alumnos pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede al azar, debemos considerar el cuerpo y la mente como una unidad, por lo que la Educación Física no debe ubicarse dentro de la programación del centro como la hermana menor de las demás materias, sino a la par, ya que una contribuirá con la otra al desarrollo de logros cada vez más complejos.

Seguramente, casi ninguno de nuestros alumnos va a ser un deportista de élite, ni el deporte será su medio de vida. Pero una actividad física adecuada posibilitará que pueda desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pie.

Además, en los últimos años, ésta ha adquirido una importancia mayor con respecto a nuestra vida cotidiana, cada vez más sedentaria, lo que ha supuesto que salten las voces de alarma debido al alto índice de obesidad infantil. Es por esto que una alimentación sana y un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte.(Escuela, 2018).

Importancia de la educación física

La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega. La Educación física es importante porque previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en sanidad. Aunque yo no haya metido gol, logrado una canasta, no haya tenido el momento estelar de la coreografía, no lo haya hecho igual que el mejor de mi equipo, seguro que he contribuido a que mi grupo, mi equipo, haya logrado hacer algo interesante.

La Educación física es importante porque ayuda a formar al ciudadano del siglo XXI en el trabajo en equipo.

La Educación física es importante porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias.

La Educación física es importante porque en cualquier actividad física intervienen las matemáticas (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la física (fuerza que imprimo a un móvil y la trayectoria que describe), la expresión corporal (comunicación no verbal, los gestos), la música (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la química (conexión entre los miembros de un

equipo), la historia (para conocer de dónde venimos y sobre todo hacia dónde queremos ir), inglés, francés, alemán (porque el deporte es un idioma universal), el arte (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la religión (deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el griego (la maratón, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la lengua (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos y destrezas), la filosofía (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente), la medicina (anatomía corporal, conocer cómo funciona nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y un largo etcétera.

La Educación física es importante porque educa en valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien. La Educación física es importante porque divertirse con los otros es más importante que ganar, el árbitro es un amigo que colabora y facilita mediante normas y reglas que podamos convivir y respetar. Porque solamente se es realmente humano en sociedad.

La Educación física es importante porque nos ayuda a aceptar un reglamento. Las leyes son cosa de todos. No podemos realizar ningún juego ni deporte sino nos respetamos.

La Educación física es importante porque nos ayuda a adquirir hábitos y normas. Aprendemos disciplinas y nos hace autónomos. La Educación física es importante porque ayuda a educar mediante la experimentación personal.

La Educación física es importante porque ayuda al ciudadano del siglo XXI a ser consciente de que el bienestar mental y físico depende de su propio esfuerzo. La Educación física es importante porque no somos sólo mente pensante como pretenden otras asignaturas curriculares, sino que somos una parte indivisible de cuerpo y mente.

La Educación física es importante porque es un derecho del ciudadano del siglo XXI saber nadar, trepar y lanzar.

La Educación física es importante porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamental de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos. La Educación física es importante porque forma individuos con criterio propio y libre.

La Educación física es importante porque integra de manera contextualizada y coherente los contenidos propios de la materia con valores como la justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad.(Física, 2018).

El sedentarismo

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

Consecuencias

Las consecuencias pueden ser muchas:

- ✓ Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- ✓ Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades

óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.

- ✓ Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- ✓ El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- ✓ Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- ✓ Propensión a desgarres musculares.
- ✓ También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- ✓ Menor digestión.

Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo. Así se previene el sedentarismo.

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. La bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio, elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

Actividad física

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos

y revitalicen el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito (un colega, un compañero de trabajo, el cónyuge, el hijo o la hija).

- ✓ Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.
- ✓ La natación es dicha el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.
- ✓ El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.
- ✓ Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.
- ✓ Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
- ✓ El campismo es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubes y organizaciones, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos.
- ✓ La esgrima es un deporte muy complejo en el que se utilizan manos y piernas

El sedentarismo es una forma de poblamiento por la cual una sociedad se establece en un lugar determinado al que pasa a considerar como de su propiedad. Es la antítesis del nomadismo. Se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser nómadas para convertirse en

sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio.(Sedentarismo, 2018)

2.2 Fundamentos legales

Constitución Política de la República de Guatemala.

Artículo 91. Asignación presupuestaria para el deporte. Es deber del Estado el fomento y la promoción de la educación física y el deporte. Para ese efecto, se destinará una asignación privativa no menor del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado. De tal asignación el cincuenta por ciento se destinará al sector del deporte federado a través de sus organismos rectores, en la forma que establezca la ley; veinticinco por ciento a educación física, recreación y deportes escolares; y veinticinco por ciento al deporte no federado.

Artículo 92. Autonomía del deporte. Se reconoce y garantiza la autonomía del deporte federado a través de sus organismos rectores, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y Comité Olímpico Guatemalteco, que tienen personalidad jurídica y patrimonio propio, quedando exonerados de toda clase de impuestos y arbitrios.(Constitución Política de la República de Guatemala, 1985).

Curriculum Nacional Base (CNB)

El currículum se centra en la persona humana como ente promotor del desarrollo personal, del desarrollo social, de las características culturales y de los procesos participativos que favorecen la convivencia armónica. Hace énfasis en la valoración de la identidad cultural, en la interculturalidad y en las estructuras organizativas para el intercambio social en los centros y ámbitos educativos, de manera que las interacciones entre los sujetos no solamente constituyen un ejercicio de democracia participativa, sino fortalecen la interculturalidad.

Es un enfoque que ve a la persona humana como ser social que se transforma y se valoriza cuando se proyecta y participa en la construcción del bienestar de otros y otras, la educación se orienta hacia la formación

integral de la misma y al desarrollo de sus responsabilidades sociales, respetando las diferencias individuales y atendiendo las necesidades educativas especiales. Parte del criterio que la formación de la persona humana se construye en interacción con sus semejantes durante el intercambio social y el desarrollo cultural.

Todo lo anterior conduce a una concepción del aprendizaje como un proceso de elaboración, en el sentido de que el alumno selecciona, organiza y transforma la información que recibe, estableciendo relaciones entre dicha información y sus ideas o conocimientos previos que lo conducen, necesariamente, a generar cambios en el significado de la experiencia. Aprender, entonces, quiere decir que los y las estudiantes atribuyen al objeto de aprendizaje un significado que se constituye en una representación mental que se traduce en imágenes o proposiciones verbales, o bien elaboran una especie de teoría o modelo mental como marco explicativo a dicho conocimiento. Esto permite desarrollar en los y las estudiantes habilidades y destrezas en el manejo de información y en las diferentes formas de hacer cosas; fomentar actitudes y vivenciar valores, es decir, competencias que integran el saber ser, el saber hacer y estar consciente de por qué o para qué se hace, respetando siempre las diferencias individuales.

En consecuencia, para responder al desafío de los tiempos, el curriculum deberá:

- ✓ Propiciar oportunidades para que los y las estudiantes del país desarrollen formas científicas de pensar y de actuar.
- ✓ Establecer las bases que potencien las capacidades de los y las estudiantes, con el fin de que se apropien de la realidad y puedan formular explicaciones sobre la misma; especialmente, prepararlos para que encuentren respuestas pertinentes a sus necesidades.
- ✓ Orientar hacia una nueva relación docente - conocimiento - estudiante en la cual el saber es construido y compartido por los protagonistas; se parte de la apropiación de la realidad circundante que conduce a una

adecuada inserción social y al protagonismo a nivel local, de país y del mundo.

- ✓ Fomentar la investigación desde los primeros años de vida escolar con la finalidad de que los y las estudiantes adquieran las herramientas que les permitan ser agentes en la construcción del conocimiento científico a partir de la búsqueda y sistematización de los conocimientos propios de su comunidad y en el marco de su cultura.

Fundamentos

Desde el punto de vista filosófico se considera al ser humano como el centro del proceso educativo. Se le concibe como un ser social, con características e identidad propias y con capacidad para transformar el mundo que le rodea, poseedor (a) de un profundo sentido de solidaridad, de comprensión y de respeto por sí mismo (a) y por los y las demás quien solamente “en compañía de sus semejantes encuentra las condiciones necesarias para el desarrollo de su conciencia, racionalidad y libertad.” Posee una personalidad que se concreta en su identidad personal, familiar, comunitaria, étnica y nacional, es capaz de interactuar con sus semejantes con miras al bien común para trascender el aquí y el ahora y proyectarse al futuro.

Desde el punto de vista antropológico, el ser humano es creador (a) y heredero (a) de su cultura, lo cual le permite construir su identidad a través de la comunicación y del lenguaje en sus diversas expresiones.

Desde el punto de vista sociológico, se tiene en cuenta la importancia de los espacios de interacción y socialización. La convivencia humana se realiza en la interdependencia, la cooperación, la competencia y el espíritu de responsabilidad y de solidaridad en un marco de respeto a sí mismo y hacia los demás mediante el reconocimiento de los Derechos Humanos.

El fundamento psicobiológico plantea la necesidad de responder a la naturaleza de los procesos de crecimiento y desarrollo físico, mental y emocional de los y las estudiantes y a la necesidad de configurar una personalidad integrada equilibrada y armónica. Coincidente con el desarrollo de la personalidad, el aprendizaje es, también, un proceso de construcción

y reconstrucción a partir de las experiencias y conocimientos que el ser humano tiene con los objetos y demás seres humanos en situaciones de interacción que le son significativas. La significatividad durante estas situaciones de interacción se centra en la capacidad del ser humano para reorganizar los nuevos y antiguos significados propiciando así la modificación de la información recientemente adquirida y la estructura preexistente.

De acuerdo con el fundamento pedagógico, la educación es un proceso social, transformador y funcional que contribuye al desarrollo integral de la persona; la hace competente y le permite transformar su realidad para mejorar su calidad de vida. Dentro de dicho proceso, los y las estudiantes ocupan un lugar central, se desarrollan valores, se refuerzan comportamientos, se modifican actitudes y se potencian habilidades y destrezas que permiten a los y las estudiantes identificar y resolver problemas. El papel del y de la docente es el de mediar, facilitar, orientar, comunicar y administrar los procesos educativos. Para ello, reproduce situaciones sociales dentro del aula y mantiene a los y las estudiantes en constante contacto con su contexto sociocultural. Es decir, se convierte en un vínculo estrecho entre escuela y comunidad, entre docentes y padres de familia, así como entre la educación no formal y la formal. (Ministerio de Educación).

Deporte no federado

Capítulo I

Objetivo y creación

Artículo 70

Creación

El estado determinará las políticas a seguir en relación al: fomento, promoción, difusión, formación, investigación y la práctica del deporte no federado y de la recreación física como parte de la formación integral del individuo y de la sociedad tanto para su bienestar físico, mental, emocional como para su interrelación con su entorno social y natural.

Artículo 71

Interés nacional

Para los propósitos del artículo anterior, se declara de interés nacional y de utilidad pública la: difusión, fomento y la práctica del DEPORTE NO FEDERADO Y LA RECREACIÓN FÍSICA, a cargo del Estado y canalizada por medio de sus diversas instituciones y sectores sociales, en consonancia con los objetivos previstos en la presente Ley y su Reglamento.

Artículo 72

Dependencia rectora

El Estado a través de la dependencia específica que destine al efecto constituirá la instancia rectora del DEPORTE NO FEDERADO Y LA RECREACIÓN FÍSICA, teniendo por consiguiente su representación a nivel nacional e internacional. Así mismo es responsable del impulso, desarrollo y protección de las actividades que correspondan a su ámbito institucional a nivel nacional.

Artículo 73

Objetivos

Son objetivos del Estado en materia de deporte no federado y recreación física, los siguientes:

- a. Fomentar la práctica sistemática de actividades físicas de forma que se asimilen como parte de la cultura de la actividad física de cada ciudadano.
- b. Propiciar mediante la práctica de la actividad física el aumento de los niveles de salud, esparcimiento (diversión, distracción) y capacidad personal como factores indispensables en la mejora de la calidad de vida de la población.
- c. Promover la masificación (aumentar extraordinariamente) de la actividad física en el país.
- d. Planificar, organizar y ejecutar proyectos y programas concretos dirigidos a la promoción, desarrollo y democratización del DEPORTE NO FEDERADO Y DE LA RECREACIÓN FÍSICA.

- e. Favorecer las condiciones de participación y acceso de las comunidades sociales a la práctica del DEPORTE NO FEDERADO Y LA RECREACIÓN FÍSICA.
- f. Cooperar y apoyar en todos aquellos proyectos o programas públicos o privados, tendientes a promover la actividad física no federada.
- g. Promover la normativa y sistematización de las actividades de participación en la actividad deportiva no federada y de la recreación física.
- h. Proporcionar facilidades de instalación, implementación y atención técnica para la promoción de la práctica de la actividad física de amplios sectores poblacionales.
- i. Integrar y participar efectivamente en el Sistema Nacional de Cultura Física.
- j. Propiciar y apoyar la relación interinstitucional con el deporte escolar y deporte federado. (Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, 1997)

CAPITULO IV

Recreación física nacional

Artículo 78

Creación

Se crea el Comité Nacional Coordinador de Recreación, como órgano intersectorial, bajo la coordinación del Ministerio de Cultura y Deportes cuya finalidad es promover las políticas, estrategias y acciones de todas aquellas actividades físicas que se realicen voluntariamente en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual.

Artículo 79

Integración

El Comité Nacional de Recreación se integrará en la siguiente forma:

- a. El Viceministro de Deportes y Recreación, quien lo preside.
- b. Un representante del Ministerio de Trabajo y Previsión Social.

- c. Un representante del Ministerio de Gobernación.
- d. Un representante de la Dirección General de Educación Física.
- e. Un representante del Instituto de Recreación de los Trabajadores.
- f. Un representante del Sector Empresarial Organizado.
- g. Un representante de la Asociación de Municipalidades (ANAM).
- h. Un representante del sector discapacitado organizado.
- i. Un representante del sector sindical.
- j. Un representante de las unidades académicas superiores de Recreación Física y Deporte.
- k. Un representante de la Oficina Nacional de la Mujer (ONAM).
- l. Cualquier otro miembro representante que designe el Comité Nacional Coordinador de Recreación.

El comité se reunirá por lo menos una vez al mes a convocatoria de su Presidente. Su financiamiento y operacionalización estará a cargo del Ministerio de Cultura y Deportes quien reglamentará su organización y funcionamiento.

Artículo 80

Derecho a su práctica

Todos los habitantes del país, tienen derecho a la recreación, entendida como medio de esparcimiento, de conservación de salud, de mejoramiento de la calidad de vida y medio de uso racional y formativo del tiempo libre.

Artículo 81

Áreas de acción

Se reconocen como áreas de acción de la recreación física, las siguientes.

- a. Recreación física genérica: Dirigida a la población urbana y rural no específica, a cargo del Ministerio de Cultura y Deportes.
- b. Recreación física específica: Dirigida a las poblaciones, industrial, laboral, grupos prioritarios, tercera edad, discapacitados, de rehabilitación social y la mujer, a cargo del Comité Nacional Coordinador de Recreación.

Artículo 82

Plan nacional

Le corresponde al Comité Nacional Coordinador de Recreación el diseño de las políticas e integración del Plan Nacional de Recreación, que deberá desarrollarse de acuerdo a los siguientes criterios:

- a. Promover la democratización de la recreación y la participación masiva de los habitantes del país.
- b. Impulsar campañas educativas acerca del uso adecuado del tiempo libre y los beneficios que representa la recreación.
- c. Planear el desarrollo de la infraestructura recreativa, propiciar su pleno uso y garantizar su mantenimiento.
- d. Incrementar el turismo social interior del país.
- e. Capacitar al recurso humano a diverso nivel en la especialidad de la recreación física activa.
- f. Promover actividades físicas con carácter recreativo en los centros de trabajo y de la conglomeración poblacionales, y
- g. Propiciar actividades recreativas físicas con especial atención a la mujer y la familia.(Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, 1997).

Capítulo VII

Educación física

Artículo 59. Definición. Se define a la Educación Física como una parte fundamental de la educación del ser humano que tiende a formarlo integralmente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano.

Artículo 60. Finalidades.

Son finalidades de la Educación Física:

- a. Preservar y mejorar la salud.

- b. Adquirir y mantener la aptitud física y deportiva.
- c. Promover la sana ocupación del tiempo libre.
- d. Contribuir al desarrollo de los valores morales y al completo bienestar físico, intelectual y social del ser humano. Para tal efecto dispondrá de procesos y medios de planificación, investigación, programación y evaluación propias y específicas. (Legislativo, 1991)

Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y Recreación (CONADER)

Es el órgano coordinador interinstitucional entre el Ministerio de Cultura y Deportes, Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Educación Física, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y Comité Olímpico Guatemalteco.

Su propósito es coordinar el uso racional de los recursos y la efectiva integración de las instituciones nacionales a las que les corresponde atender la educación física, la recreación y el deporte.

Su objetivo es lograr el lanzamiento de políticas y acciones, coordinadas al interior del CONADER, buscando la máxima optimización de los fondos públicos y privados del deporte con el fin de obtener mayores efectos multiplicadores de los proyectos deportivos.

Integrantes del CONADER

Sistema de Educación Física: El Presidente del Consejo Directivo de la Dirección General de Educación Física (DIGEF).

Sistema de Deporte Federado: El Presidente de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) y el Presidente del Comité Olímpico Guatemalteco (COG).

Sistema de Deporte No Federado y Recreación Física: El Viceministro de la Cartera del Ministerio de Cultura y Deportes.

Gobierno Central: Un delegado del Presidente de la República.(Dirección General de Educación Física).

Capítulo III

Plan de acción

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 201322256
Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

3.1 Tema o título proyecto

Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado, Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

3.2 Problema seleccionado

¿Qué hacer para elaborar un módulo que oriente al docente en el área de educación física?

3.3 Hipótesis-acción

Si se buscan mecanismos que permitan la elaboración de un módulo de Educación Física para orientación del docente, entonces se puede mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

3.4 Ubicación geográfica de la intervención

Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina, Ipala, Chiquimula.
1ra calle A 4-98 Barrio El Cementerio Ipala, Chiquimula.

3.5 Unidad ejecutora

Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala y el Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina del municipio de Ipala, Chiquimula.

Epesista
Débora Natalí Caál Jácome

3.6 Justificación de la intervención

Acorde al diagnóstico realizado en las instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula se detectó que no está alcanzando sus objetivos debido a que hacen falta módulos que les permitan a los docentes facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje en las diferentes áreas, especialmente en el área de Educación Física. Entonces es evidente que elaborar este módulo de Educación Física es algo necesario para contribuir a mejorar la calidad educativa, por ello se tomara la iniciativa de crear este tipo de módulo de Educación Física.

Mi objetivo es inculcar en los adolescentes la inquietud de realizar ejercicio físico, no solo para verse bien físicamente sino también para sentirse bien pues la actividad física tiene grandes beneficios para nuestro organismo de manera psicológica y biológica.

3.7 Descripción de la intervención

Elaborar un módulo que contenga la información relacionada con las clases a impartir según el CNB a los alumnos de primero básico, con la intención de contribuir con los y las docentes en el área de educación física y así transmitir a los adolescentes los beneficios de consumir alimentos nutritivos e inculcarles el hábito de realizar ejercicio físico para tener una vida saludable y un organismo más resistente. Pues el sedentarismo a nivel mundial provoca más de dos millones de muertes al año.

3.8 Objetivos de la intervención general y específicos

3.8.1 General

- ✓ Elaboración de un módulo que oriente al docente en el área de Educación Física y que pueda ser incorporado como herramienta en el proceso educativo.

3.8.2 Específicos

- ✓ Elaborar un módulo de Educación Física que contenga contenidos, planificación, métodos, técnicas y estrategias que orienten al docente en esta área.

- ✓ Preparar una charla sobre los beneficios que proporciona el ejercicio físico en la salud, alimentación adecuada y cuidado corporal.
- ✓ Orientar a los docentes del Instituto en la utilización de este módulo que es una herramienta útil en el proceso enseñanza-aprendizaje.

3.9 Metas

- ✓ Concientizar a los adolescentes sobre lo importante que es realizar actividad física, la alimentación adecuada que deben ingerir y el cuidado corporal que este conlleva.
- ✓ Un ejemplar del Módulo Pedagógico de Educación Física.
- ✓ Capacitación a los docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula en la utilización del módulo.

3.10 Beneficiarios

3.10.1 Directos

Comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

3.10.2 Indirectos

Vecinos y autoridades del municipio de Ipala, Chiquimula.

3.11 Actividades

- ✓ Investigación de contenidos de Educación Física acordes al grado de primero básico y el CNB.
- ✓ Agregar ilustraciones a los contenidos para ampliar la explicación.
- ✓ Organizar los contenidos por bloques.
- ✓ Diseñar la planificación por bloque de acuerdo al CNB.
- ✓ Agregar actividades a los contenidos.
- ✓ Diseñar sugerencias de evaluación de los contenidos.
- ✓ Elaborar el módulo de Educación Física.
- ✓ Organizar una charla sobre los beneficios del ejercicio físico con los estudiantes y docentes.
- ✓ Organizar el taller para la presentación y la utilización del módulo.

- ✓ Realización del taller

Tiempo de realización:

El tiempo requerido para la realización de este plan es de 6 meses calendario, ver el cronograma adjunto.

3.12 Cronograma

Gráfica de Gantt

No.	Actividad	Noviembre			Diciembre			Enero				Febrero				Marzo				Abril				
		13-17	20-24	27-30	01-08	11-15	18-22	26-30	02-05	08-12	15-19	22-31	01-09	12-16	19-23	26-28	01-09	12-16	19-23	26-30	02-06	09-13	16-20	23-27
1.	Investigación de contenidos de Educación física acordes al grado de primero básico y el CNB.	P	█	█	█	█	█																	
		E																						
2.	Agregar ilustraciones a los contenidos para ampliar la explicación.	P						█	█															
		E																						
3.	Organizar los contenidos por bloques.	P							█															
		E																						
4.	Diseñar la planificación por bloque de acuerdo al CNB.	P								█	█	█												
		E																						
5.	Agregar actividades a los contenidos	P											█	█										
		E																						
6.	Diseñar sugerencias para evaluar los contenidos.	P													█	█								
		E																						
7.	Elaborar el módulo de Educación Física.	P																█	█	█	█			
		E																						
8.	Organizar una charla sobre los beneficios del ejercicio físico con los estudiantes y docentes.	P																				█		
		E																						
9.	Ejecución de la charla sobre los beneficios del ejercicio físico.	P																					█	
		E																						
10	Organizar el taller para la presentación y la utilización del módulo.	P																					█	
		E																						
11	Realización del taller.	P																						█
		E																						

(Práctica Administrativa, 2015)

3.13 Técnicas Metodológicas

- ✓ Observación– bitácora
- ✓ Encuesta – cuestionario
- ✓ Entrevista – preguntas directas

Por medio de la técnica de **observación** se puede detectar varias de las necesidades que se tienen en una institución, entre estas podemos mencionar las físicas o de contexto que se ven a simple vista; pero al investigar más a fondo y tomando nota de todo lo que es sobresaliente pude detectar muchas necesidades que son trascendentales.

La encuesta se puede realizar por medio de un cuestionario el cual es dirigido a los y las docentes de la institución; para que ellos sean quienes reconozcan las necesidades y especifiquen por escrito lo que hace falta en la institución educativa pues ellos son quienes conocen mejor las debilidades y fortalezas por trabajar allí.

La entrevista se realiza por medio de preguntas directas y de forma oral hacia la directora de la institución educativa pues ella es quien tiene conocimiento de las necesidades que tiene la institución y con su ayuda encontramos la viabilidad y factibilidad de los problemas prioritarios.

3.14 Recursos

Materiales

- ✓ Papel bond
- ✓ Internet
- ✓ Papel lino
- ✓ CNB
- ✓ Computadora
- ✓ Tinta
- ✓ Impresora
- ✓ Cañonera

Humanos

- ✓ Epesista
- ✓ Comunidad Educativa

3.15 Presupuesto

No.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR/U	TOTALES
1	Internet	15 días	Q 15.00	Q 225.00
2	Papel lino	7	Q 1.00	Q 7.00
3	Papel bond	2	Q 30.00	Q 60.00
4	Tinta	3	Q 15.00	Q 45.00
5	Empastado	2	Q 25.00	Q 50.00
6	Alquiler de cañonera	1	Q 200.00	Q 200.00
7	Refacción	150	Q 5.00	Q 750.00
8	Imprevistos	200		Q 200.00
TOTAL				Q 1,537.00

3.16 Responsables

- ✓ Epesista
- ✓ Directora
- ✓ Catedráticos
- ✓ Estudiantes

3.17 Formatos de instrumentos de control o evaluación de la intervención

Para verificar y valorar el desarrollo de este plan se utilizará un cronograma doble (planificado/ejecutado) en el que se visualizará la concordancia o discrepancia entre lo que se planificó y lo que se ejecutó y si hay variantes, determinar cómo afectó positiva o negativamente al logro de los objetivos del plan.

Capítulo IV

Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Descripción de las actividades realizadas

No.	Actividades	Resultado Obtenido
01	Visita al INEB.JV para solicitar permiso previo para ejecutar el Ejercicio Profesional Supervisado.	Se obtuvo el permiso requerido para luego presentar formalmente una solicitud por escrito.
02	Entrega de la solicitud de permiso para realizar el Ejercicio Profesional Supervisado.	Autorización por parte de la Dirección del Instituto para realizar el EPS.
03	Inició del diagnóstico institucional con información proporcionada por los docentes y directora.	Obtención de información necesaria para el diagnóstico.
04	Elaboración de instrumento de evaluación, cuestionario	Cuestionario para los docentes y directora.
05	Aplicación de la encuesta.	Información importante para el diagnóstico.
06	Elaboración plan diagnóstico	Aplicación del plan diagnóstico
07	Finalización del contexto y la mayor parte del diagnóstico.	Contexto.
08	Detectar carencias	Conocer las carencias
09	Problematización	Interpretar
10	Análisis de las carencias	Priorización de carencia
11	Selección del problema o falla para darle posible solución	Problema
12	Elaboración del plan de acción	Plan de acción

13	Inicio de la investigación de contenidos para elaborar el módulo de educación física.	Contenidos
14	Elaboración del plan general	Plan general
15	Ilustración de contenidos	Ilustración
16	Organización de contenidos por bloques de acuerdo al CNB para elaborar módulo	Bloques
17	Elaboración de planificación por bimestre	Planificación
18	Agregar actividades a los contenidos	Actividades
19	Diseñar sugerencias para evaluar los contenidos.	Evaluaciones de contenidos
20	Elaborar el Módulo de Educación Física.	Módulo de Educación Física.
21	Socialización y charla sobre temas del bloque II del módulo.	Con el apoyo del Centro de Salud se proporcionó una charla a estudiantes de los tres grados.
22	Imprimir el Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado.	Impresión del Módulo Pedagógico de Educación Física.
23	Entrega del Módulo Pedagógico de Educación Física.	Se hizo entrega del Módulo a directora y docentes.

4.2 Productos, logros y evidencias

**“Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado”
Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina
Ipala, Chiquimula.**

Epesista: Débora Natalí Caál Jácome.



INDICE

INTRODUCCIÓN	i
COMPETENCIAS	1
Plan de Bloque No.1	2
SESIÓN No. 1	5
Resistencia de larga duración	5
Actividades	6
Evaluación	7
SESIÓN No. 2	8
Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio	8
Actividades	9
Evaluación	11
SESIÓN No. 3	12
Conceptos de estiramiento muscular	12
Actividades	15
Evaluación	17
SESIÓN No.4	18
Fuerza máxima, cuidados y efectos	18
Actividades	19
Evaluación	20
SESIÓN No. 5	21
Velocidad y rapidez	21
Actividades	22
Evaluación	23
SESIÓN No. 6	24
Rendimiento físico	24
Actividades	27
Evaluación	28
SESIÓN No. 7	29
Rápidez	29
Actividades	32
Evaluación	33
SESIÓN No. 8	34
Flexibilidad I	34

Actividades	36
Evaluación	37
SESIÓN No. 9	38
Técnica defensiva	38
Actividades	41
Evaluación	42
Texto paralelo	43
Escala de Rango	44
PLAN DE BLOQUE No. II	45
SESIÓN No. 1	47
Pulsación cardiaca	47
Actividades	48
Evaluación	49
SESIÓN No. 2	50
Vida sedentaria frente a la vida saludable	50
Actividades	52
Evaluación	53
SESIÓN No. 3	54
Principales causas del sedentarismo	54
Actividades	56
Evaluación	57
SESIÓN No.4	58
Regiones musculares	58
Actividades	59
Evaluación	60
SESIÓN No. 5	61
Normas de cuidado corporal	61
Actividades	65
Evaluación	66
Reporte bloque No. 2	67
Lista de cotejo	68
PLAN DE BLOQUE No. III	69
SESIÓN No. 1	71

Historia del atletismo	71
Actividades	74
Evaluación	76
SESIÓN No. 2	77
Salto largo	77
Actividades	80
Evaluación	82
SESIÓN No. 3	84
Antecedentes históricos del baloncesto	84
Actividades	89
Evaluación	90
SESIÓN No. 4	91
Fundamentos técnicos defensivos	91
Actividades	95
Evaluación	96
SESIÓN No. 5	97
Historia del futbol	97
Resumen de las primeras 4 reglas según FIFA en el futbol	98
Actividades	100
Evaluación	100
SESIÓN No. 6	101
Resumen de la regla 5 a la 17 según la FIFA en el futbol	101
Actividades	104
Evaluación	105
SESIÓN No. 7	106
Conducción del balón	106
Actividades	109
Evaluación	109
SESIÓN No. 8	110
Historia de la gimnasia ritmica	110
Actividades	114
Evaluación	116
Texto paralelo	117

Escala de rango	118
PLAN DE BLOQUE No. IV	119
SESIÓN No. 1	122
Origen del balonmano	122
Actividades	124
Evaluación	126
SESIÓN No. 2	127
Balón de balonmano	127
Actividades	130
Evaluación	131
SESIÓN No. 3	132
Tablero de ajedrez	132
Actividades	133
Evaluación	135
SESIÓN No. 4	136
La calidad	136
Actividades	139
Evaluación	140
SESIÓN No. 5	141
Movimiento y captura de piezas	141
Actividades	144
Evaluación	145
SESIÓN No. 6	146
Antecedentes históricos del voleibol	146
Actividades	151
Evaluación	152
SESIÓN No. 7	153
Cancha del voleibol	153
Actividades	158
Evaluación	159
SESIÓN No. 8	160
Origen del juego de pelota maya	160
Actividades	162

Evaluación	163
Reporte bloque No. 4	164
Lista de cotejo	165
CONCLUSIONES	166
RECOMENDACIONES	167
FUENTES CONSULTADAS	168

INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un recurso pedagógico que contribuye al desarrollo de las cualidades básicas del hombre como unidad biológica, psicológica y social; la cual permite a los individuos que puedan comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, así como a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas.

La enseñanza de los valores morales, sociales y cívicos es fundamental para que el alumno como futura persona social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. La Educación Física provee las bases motoras comunes a todos los deportes con el fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competencias, adquieran los conocimientos fundamentales para todos los deportes.

Este módulo se divide en cuatro bloques de acuerdo con el Curriculum Nacional Base con su respectiva planificación por bimestre, contenidos, actividades y posibles evaluaciones para cada actividad según considere el docente.

En el bloque 1 se trabaja la competencia número uno Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Su finalidad el desarrollo de las capacidades físicas. Contiene temas como resistencia, frecuencia, duración, intensidad, volumen; estiramiento, fuerza máxima cuidados y efectos, velocidad, importancia del ejercicio físico y flexibilidad corporal.

En el bloque 2 se trabaja la competencia número dos Práctica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida. Su finalidad el ejercicio físico y hábitos de salud. Contiene temas como pulsación cardiaca, vida sedentaria, regiones musculares y normas de cuidado corporal.

En el bloque 3 se trabaja la competencia número tres Práctica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad. Denominada relaciones interpersonales, sus temas son historia, conceptos y reglas básicas del atletismo, historia, conceptos y reglas básicas del baloncesto; historia, conceptos y reglas básicas del fútbol e historia, conceptos y reglas básicas de la gimnasia rítmica.

En el bloque 4 se trabaja la competencia número cuatro Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales. Denominada mejoramiento de la habilidad del juego, sus contenidos son temas alternativos que utilice como un cuarto bloque, antecedentes, conceptos y reglas básicas del balonmano, tablero, valor y captura de las piezas del ajedrez; antecedentes, conceptos y reglas básicas del voleibol, origen del juego de pelota maya

COMPETENCIAS

- 1) Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- 2) Práctica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- 3) Práctica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
- 4) Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.

(Curriculum Nacional Base Nivel Medio, CNB Primero Básico)

Plan de Bloque No. I
Ciclo Básico

I. Parte Informativa

Nombre de la Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

No. De Carné: 201322256

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina

Dirección: Barrio el Cementerio zona 1 Ipala

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Sección: *A*

Jornada: Vespertina.

Tiempo: 35 minutos

Nombre del catedrático titular: _____

Cantidad de periodos	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos			Actividades de Aprendizaje	Evaluación
			Declarativos	Procedimentales	Actitudinales		
2	1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.	1.1 Alcanza el recorrido máximo del espacio, distancia o tiempo determinado sin dificultad	Resistencia de larga duración	Participación en ejercicios de resistencia de larga duración: 1500 mts, según cantidad de minutos o más.	Aprecio por el bienestar que la actividad física proporciona.	Lluvia de ideas Explicación Vamos a caminar	Heteroevaluación Dinámica Papa Caliente
2	.		Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.	Relación de frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.	Agrado y compromiso por la ejercitación física.	Técnica interrogativa Explicación del contenido SQA	Heteroevaluación Cuestionario
2		1.2 Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual, incrementado la capacidad condicional y deportiva por medio de la práctica de actividades físicas en casa.	Conceptos de estiramiento muscular.	Conceptualización de fuerza máxima estiramiento muscular.	Aprecio por el esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular.	Torbellino de ideas Explicación del contenido Ejercicios de estiramiento	Heteroevaluación Lista de cotejo

1			Fuerza máxima, cuidados y efectos.	Fuerza Máxima: Ejercitación de los brazos para el desarrollo de la fuerza máxima.	Confianza en sus propias posibilidades de trabajo físico.	Exploración de conocimientos previos mediante interrogantes Explicación del tema. Sogatira Carrera de carretillas.	Autoevaluación Tela de araña
1		1.3 Mejora el tiempo realizado de las distancias o espacios de acuerdo a las posibilidades individuales, incrementando la capacidad condicional y deportiva por medio realizar actividades físicas en casa.	Velocidad y rapidez.	Diferenciación entre velocidad y rapidez.	Interés por mejorar su capacidad de rapidez.	Exploración de conocimientos previos mediante preguntas Explicación del tema. Conquista de balones contrarios Escapada	Autoevaluación Tela de araña
2			Rendimiento Físico: Importancia del ejercicio físico en la vida orgánica.	Descripción de los beneficios del ejercicio físico en la vida orgánica.	Agrado y compromiso por la ejercitación física.	Lluvia de ideas Explicación del contenido Relevos en aumento Salidas desde distintas posiciones	Coevaluación Un correo veloz

2			Importancias del ejercicio físico.	Rapidez de Traslación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 m. ✓ Carreras rápidas esquivando obstáculos. 	Agrado y compromiso por la ejercitación física.	Exploración de conocimientos previos mediante interrogantes. Explicación del tema Carrera de sacos Arañas y moscas	Autoevaluación
2		1.4 Amplía el grado de flexibilidad corporal.	Flexibilidad corporal: la movilidad.	Flexibilidad 1 Realización de ejercicios de movilidad de la columna vertebral.	Interés por explorar todos los elementos significativos sobre la eficacia de la movilidad.	Exploración de conocimientos previos propiciando la reflexión en los estudiantes Explicación del contenido Espalda contra espalda Movimiento de tronco de piernas	Coevaluación Un círculo muy crítico.
2				Ejercitación Técnica Defensiva: posición fundamental, desplazamientos. Salto a la cuerda o subir un escalón.	Agrado y compromiso por la ejercitación física.	Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas Descripción del contenido Concurso de salto a la cuerda	Heteroevaluación Lista de cotejo

(Práctica Docente, 2015)

SESIÓN No.1

➤ Contenido:

Resistencia de larga duración

La resistencia



Puede considerarse, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible. Sin embargo, la resistencia se desglosa en dos conceptos según la forma de proveer y emplear el oxígeno.

Fuente: (resistencia, 2018)

Es de todos conocido las ventajas del entrenamiento para la mejora de la función cardiovascular, también denominado en algunos entornos entrenamiento aeróbico, pero pocos saben que existe un umbral a partir del cual los perjuicios para la salud superan a los beneficios. La resistencia de larga duración es la última moda y para ello sólo hay que ver la progresión geométrica que están experimentando las diversas federaciones de triatlón a lo largo y ancho de todo el mundo. A partir de una determinada cantidad de ejercicio cardiovascular empiezan a aparecer ciertos perjuicios para la salud. Debido a la resistencia de larga duración, el organismo entra en un estado catabólico que, según la dureza, duración y recuperación puede convertirse en un estado crónico debido a la cantidad excesiva de cortisol generada donde la pérdida de masa muscular es constante. Debemos recordar que esta masa muscular es la primera línea de defensa de todo el sistema esquelético y aporta estabilidad a las articulaciones. Además, la fuerza y masa muscular de una persona está directamente relacionada con su mineralización ósea de manera que una pérdida de masa muscular o fuerza va asociada a una potencial pérdida de densidad de los huesos. También provocamos micro roturas en el corazón debido al alto estrés que al cicatrizar dejan unas marcas que muchas no llegan a desaparecer jamás y que afectan a su funcionalidad.

Resistencia Aeróbica, también llamada orgánica. - Resistencia Anaeróbica, también llamada muscular.

Resistencia Aeróbica:

Cuando se realiza un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada, la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual al que se absorbe; hay por tanto un equilibrio (steady state) entre el aporte y consumo de oxígeno por parte del organismo. Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "fase aeróbica" o, más aún, "estado de equilibrio fisiológico".

Resistencia Anaeróbica:

Cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la “deuda de oxígeno”, que será pagada cuando el esfuerzo finalice. Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada “fase anaeróbica”.

Ejercicios de Resistencia

Una de las maravillas de la naturaleza se encuentra en el cuerpo humano; el trabajo en equipo y coordinación que realizan los sistemas circulatorio, respiratorio y muscular, es una muestra de ello.

El ejercicio de resistencia brinda la oportunidad de aumentar la capacidad física a través de una serie de actividades. Permitiendo a la persona ejercitarse en mayor tiempo posible, sin fatigarse ni ahogarse. De tal manera que el cuerpo (principalmente corazón, pulmones y sistema circulatorio) se oxigene dando vitalidad al mismo y un sentido de satisfacción a la persona ya que mejora las relaciones interpersonales. Es sumamente importante propiciar oportunidades para que los y las alumnas se ejerciten.

Entre los ejercicios de resistencia están: caminar o correr, natación, ciclismo, tenis de mesa, baile, otros.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Breve descripción de la unidad a trabajar y luego realizar preguntas para saber los conocimientos que tienen sobre la resistencia de larga duración.

¿Qué es la resistencia?

Pueden mencionar algún ejercicio de resistencia

Parte principal

Presentación y explicación del tema de resistencia.

¡Vamos a caminar!

Motivar a los y las alumnas a realizar una caminata a un campo o cerro más cercano, indicar la utilización de agua, ropa y zapatos adecuados y la manera correcta de respirar. Compartir la importancia de realizar ejercicios para una vida saludable. Durante la caminata influir para que los y las alumnas disfruten y aprecien el aire, el paisaje y la interrelación de la naturaleza y las personas. Es importante tomar en cuenta que los mejores momentos para la enseñanza aprendizaje es precisamente en los contextos de satisfacción e interrelación social. Se sugiere mantener atención

para percibir las oportunidades y aprovechar el interés y la curiosidad. Recordar enseñar con el ejemplo.

Durante la caminata elegir un lugar plano para realizar juegos que fomenten el trabajo en equipo y la creatividad como: juegos en relevos, se colocan en filas, cuando el instructor de la señal, corre hasta cierto punto, donde hay una vejiga llena de agua, la va a traer y cuando regresan a su fila al llegar se sientan en la vejiga hasta reventarla y le dan la mano al siguiente, que también corre a traer su propia vejiga y realiza lo mismo que su compañero. Gana el grupo que termine primero.

Parte final

Material

Pelota de papel o de goma

Grabadora o bocina.

➤ Evaluación

La dinámica Papa Caliente. En esta actividad, se motiva a los participantes a expresar en público sus sentimientos, pensamientos y experiencias.

Instrucciones:

1. Organizar al grupo en círculo.
2. Pasar una pelota de papel o de goma a cada participante al ritmo de un sonido, cuando él o la docente pare el sonido, la persona a quien le quede la pelota expresara sus sentimientos y experiencias acerca de las diferentes actividades realizadas.
3. Para motivar a los participantes a expresar sus vivencias se sugiere realizar preguntas como:
 - a. Cuéntanos que partes de tu cuerpo se ejercitaron más durante la actividad.
 - b. ¿Cómo te sentiste contigo mismo-misma y con los demás durante la actividad?
 - c. Puedes compartir con nosotros de otros beneficios que obtuviste en la actividad. (Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, págs. 13-14).

SESIÓN No.2

➤ Contenido:

Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.

Frecuencia

Es la frecuencia máxima (teórica) que se puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud, siempre y cuando existan condiciones físicas óptimas. Para esto debemos restarle a 226, nuestra edad, si somos mujeres, y 220 si somos hombres, el resultado va a ser nuestra frecuencia cardíaca máxima, es la que debemos mantener cuando realizamos actividad física, esto nos permitirá no forzar a nuestro corazón en una actividad intensa. Este simple cálculo permite saber dentro de qué franja de latidos cardiacos al minuto tienes que estar para realizar la actividad aeróbica, la única que permite quemar grasas si se quiere perder peso.

Duración

Por lo regular, la duración se refiere al tiempo dedicado para cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series, y de los periodos de reposo. En otros términos, también se puede referir al total de semanas dedicadas al entrenamiento.

Intensidad

Se define por la cantidad de trabajo de entrenamiento o competición efectuado por unidad de tiempo. Al contrario que el volumen, la intensidad produce efectos inmediatos, y marginalmente efectos a largo plazo. Por otra parte, puedes averiguar la potencia desarrollada durante el ejercicio, siendo la potencia el resultado de dividir el trabajo entre el tiempo.

Factores que inciden en la intensidad: la velocidad de ejecución, la carga a vencer, la complejidad del ejercicio, el tiempo de duración del ejercicio, el tiempo de descanso y el carácter del descanso. Por otra parte, la intensidad se encuentra limitada por la edad, por tu nivel de entrenamiento y por el nivel o etapa de la temporada en la que te sitúes.

Volumen

Es la cantidad total de la actividad realizada por el sujeto durante un ejercicio, sesión o ciclo de trabajo. Representa el aspecto cuantitativo de la carga, la cantidad de trabajo. Principalmente provoca reacciones de adaptación a largo plazo (transformaciones, morfológicas y funcionales estables) y, de forma secundaria, produce adaptaciones utilizables de forma inmediata.

Factores que inciden en el volumen: la distancia o kilometraje, el peso, el número de ejercicios, el número de repeticiones, el número de series y el número de sesiones. Por otra parte, el volumen puede estar limitado por falta de tiempo (según

tu disponibilidad o posibilidades) o por tu rendimiento (si sobrepasas un límite a partir del cual, por mucho que sigas aumentando el volumen, no contribuirás a mejorar la capacidad física básica entrenada)

Ambos factores (intensidad y volumen) se encuentran muy relacionados con el rendimiento. Respecto a la evolución de la intensidad y el volumen a lo largo de tu plan de entrenamiento, al inicio de la temporada el plan se caracterizará por el máximo volumen (preparación general). Después, se mantendrá el volumen y se incrementará la intensidad de forma progresiva (preparación específica).

Densidad del ejercicio

Por densidad entendemos la cantidad de trabajo, o volumen de entrenamiento, que desarrollamos en un determinado tiempo. De esta manera, un entrenamiento puede ser más denso porque en menos tiempo hemos hecho el mismo trabajo, o bien porque introduzcamos ante misma duración del entrenamiento un mayor volumen o cantidad de trabajo. Este concepto está relacionado estrechamente con el tiempo de descanso entre series y el número de repeticiones, pues lógicamente serán los principales factores que posibilitarán una mayor cantidad de trabajo en un mismo periodo de tiempo. Este factor resulta determinante en entrenamientos de hipertrofia o fases acumulativas de entrenamiento donde el volumen total resulta determinante, pero necesitamos no superar la hora por el marco hormonal desfavorable que generaría.

De esta manera, un circuito realizado con escaso tiempo de descanso no te permitirá mover altas cargas, pero acabaremos exhaustos. Cuando el deportista habitual consideraría que este entrenamiento es intenso, realmente estaríamos hablando de una planificación de alta densidad y baja intensidad.

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos haciendo uso de la técnica interrogativa.

¿Qué entienden por frecuencia?

¿Qué entienden por duración?

¿Qué conocen sobre intensidad y volumen de los ejercicios?

¿Conocen sobre la densidad del ejercicio?

Parte principal

Breve definición y explicación de los conceptos frecuencia, duración, intensidad, volumen y densidad del ejercicio.

Instrucciones: Completar el SQA

¿Qué sé?

¿Qué quiero saber?

¿Qué aprendí?

S	Q	A

Parte final**➤ Evaluación**

Instrucciones: Responde las siguientes interrogantes de manera correcta según el tema.

1. ¿Qué es frecuencia?
2. ¿A qué se refiere duración del ejercicio?
3. ¿Por qué se define la intensidad?
4. ¿Qué es volumen?
5. ¿Qué entiendes por densidad del ejercicio?

SESIÓN No.3

➤ Contenido:

Conceptos de estiramiento muscular

El estiramiento es una parte fundamental de los procesos previos a la realización de cualquier actividad física, se pueden incluir como un elemento dentro del calentamiento deportivo, su función es la de acondicionar al cuerpo para la realización de cualquier tipo de actividad que implique la utilización de ejercicios de cualquier tipo y que luego de su ejecución el cuerpo asimila mejor el descanso. Los expertos aseguran que el no realizar un calentamiento previo antes de cualquier actividad física aumenta considerablemente la probabilidad de sufrir alguna lesión.

El estiramiento debe ser utilizado en cualquier momento sin embargo el momento preciso para ponerlo en práctica es en conjunto con el calentamiento previo a una actividad física, en especial en donde se realizan esfuerzos de gran intensidad, ya que éste se encarga de acondicionar tanto los músculos como ligamentos y tendones, disminuyendo de esa forma la probabilidad de sufrir alguna lesión. Otro objetivo fundamental del estiramiento es el de evitar la merma en la elasticidad que se genera regularmente al realizar ejercicios con pesas, debido a un incremento en la masa muscular causada por el incremento de fibras musculares, las cuales son necesarias para plantar cara al esfuerzo de alta intensidad. Se debe tener especial cuidado en la realización de estiramientos a intensidades muy altas, ya que éste podría ocasionar daños en la estructura de las miofibrillas y por consecuencia una deficiencia en la contracción muscular, por tal razón lo más recomendable es que sean puestos en práctica a baja intensidad, para que los músculos logran relajarse y así posibilitar su pronta recuperación.



(Estiramiento, google, 2018)

El estiramiento sin duda que es muy beneficioso para el cuerpo y la salud en general, ya que gracias a él se disminuye el riesgo de sufrir sobrecargas musculares, también facilitan a que el músculo recupere su posición inicial, ya que ayuda a drenar la sangre estimulando la circulación de la mismas, la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones son sin duda dos atributos que se pueden mejorar con el estiramiento, eso sin mencionar que los dolores posteriores a la actividad física disminuyen significativamente.

Hay diferentes tipos de estiramiento, cada uno de los cuales se define de manera diferente.

El estiramiento general

El estiramiento de un músculo implica tirando de los extremos del músculo, llamado el origen y la inserción, más separados. Estos dos extremos están unidos a los huesos en lados opuestos de una articulación o articulaciones. Los músculos que cruzan sólo una articulación se llaman uniaxial, mientras que los músculos que cruzan dos articulaciones se llaman biaxial. Al extender deliberadamente una o varias articulaciones, los dos extremos del músculo se tiran de lejos el uno del otro y se produce un estiramiento.

El estiramiento estático

El estiramiento estático, como su nombre indica, implica poco o ningún movimiento. Este tipo de estiramiento trabaja para mantener o mejorar su actual nivel de flexibilidad; la gente en general lo incluye como parte de un enfriamiento después de un entrenamiento. El estiramiento estático implica extender los músculos y mantener la posición estirada, llamado punto de bind, durante el tiempo deseado. Para mantener su actual nivel de flexibilidad, mantener la posición durante 10 a 15 segundos. Para mejorar la flexibilidad, mantener la posición durante 30 segundos o más.

El estiramiento dinámico

Los estiramientos estáticos ayudan a estimular la relajación muscular y también pueden causar que su FC disminuya. Por estas razones, no se consideran adecuados para la mayoría de los calentamientos. En cambio, los calentamientos por lo general incluyen el estiramiento dinámico, que consiste en movimientos suaves y rítmicos que tienen los músculos a través de una amplia gama de movimiento para prepararlos para las actividades más vigorosas a seguir. Ejemplos de estiramientos dinámicos incluyen estocadas con un toque, balanceos de piernas del fútbol y prensas de brazo horizontal y vertical.

El estiramiento balístico

Es un método avanzado no normalmente recomendada para los deportistas generales. Un tramo balístico es similar a un estiramiento dinámico, pero se realiza con una velocidad mucho más rápida de movimiento. El estiramiento balístico tiene un mayor riesgo de lesión, este tipo de estiramiento es un mal innecesario para algunos atletas. Por ejemplo, rápido, de alta patadas en la parte delantera o flinging sus brazos hacia atrás a la altura del hombro deben llevarse a cabo sólo después de un prolongado calentamiento que incluye actividades de impulso de sensibilización y desafiar progresivamente estiramientos dinámicos.

Beneficios del estiramiento

El estiramiento incrementa la flexibilidad. Los músculos flexibles pueden mejorar su desempeño diario. Tareas tales como levantar un paquete del suelo, inclinarse para atar tus zapatos o correr para alcanzar el autobús más fácil y menos agotador.

El estiramiento mejora la amplitud de movimiento de tus articulaciones. Un Buen rango de movimiento te da un mejor balance, que te ayudará a mantenerte activo y menos propenso a las caídas y los daños relacionados sobre todo a medida que envejecemos.

El estiramiento mejora la circulación. Aumenta el flujo sanguíneo a los músculos. El mejoramiento de la circulación puede acelerar la recuperación después de lesiones musculares. Puede reducir el estrés. El estiramiento relaja los músculos tensos que a menudo acompañan al estrés.

10 ejercicios de estiramiento articular

1. Estiramiento de espalda: eleva un hombro hasta colocarlo a 90°, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.
2. Estiramiento de inclinación lateral: inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello.
3. Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. ¡No te olvides de respirar correctamente!
4. Respiración abdominal: inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.
5. Movimiento de hombros: inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar.
6. Tonificación de abdominales: inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. ¡Esto ayuda con los abdominales!
7. Estiramiento de piernas: trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna.
8. Plancha abdominal: con este ejercicio, consistente en aguantar el peso de tu cuerpo estirado con los brazos flexionados y la ayuda de los pies, manteniendo el cuerpo en posición recta, conseguirás unos abdominales ¡de película!

9. Extensión de muñeca: estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano.

10. Flexión cubital: estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical. ¡Tus muñecas te lo agradecerán!



Fuente: (Estiramiento, google, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas, los alumnos expresan lo que saben sobre el tema.

Parte principal

Breve explicación del estiramiento muscular, los tipos de estiramientos y los beneficios de realizar ejercicios de estiramiento.

“Estira que estira”

Se sugiere una serie de ejercicios de estiramiento muscular para el buen desarrollo corporal de la alumna (o) en la edad de la adolescencia. Algunas de las características de los ejercicios son: divertidos, funcionales, accesible, otros.

1. Aspas de molino: Sentado en el suelo con la barbilla recta, haz que una persona jale tus brazos suave y lentamente detrás de ti hasta que experimentes un ligero estirón en los hombros. Permanece en esta posición hasta que ya no sientas el estiramiento. Realiza otro ligero tirón nuevamente, y mantente así hasta que ya no se sienta tensión. Regresa a la posición inicial. Puedes ejecutar otra postura como: levantar los brazos a la altura de los hombros con los codos doblados y la pareja jala hacia atrás, o bien, extender los brazos sobre la cabeza y la pareja los jala hacia atrás.

2. Señales de tráfico: imagínate que estás parado en una calle muy transitada y que tú eres el responsable de dirigir el tráfico, pues comienza adoptando una posición con los pies separados a la misma distancia que tus hombros. Ahora mantén tu brazo derecho pegado al costado de tu cuerpo mientras que lentamente levantas tu brazo izquierdo, completamente estirado, por sobre tu cabeza, en seguida, baja tu brazo derecho y con el izquierdo abajo. Cada movimiento que hagas estarás dando el paso a los automóviles que hay en tu imaginación. Y como siempre los agentes de tránsito no andan solos, pídele a tu compañera (o) que te ayude a jalar tu brazo, de tal modo que sientas el estirón.

3. ¡Manos arriba estiren la pantorrilla! Coloca tus pies en posición de zancadilla y empuja el talón de la pierna que quedó atrás (la zancadilla es una pierna atrás y la otra adelante) hasta que sientas un estirón; mantente así 10 segundos y cambia de posición realizando el mismo movimiento con la otra pierna. Continuando con las manos en la pared, ahora junta tus piernas (recuerda que éstas se encuentran alejadas de la pared lo más que puedas) en seguida dobla tus rodillas, el estiramiento que sentirás es el del tendón de Aquiles. Mantén la tensión 10 segundos, luego vuelve a la posición original.

4. La media vuelta: ejercitando la parte baja de la espalda te acuestas en el suelo boca arriba. Seguidamente, te sientas y ruedas hacia atrás, suavemente, con los pies y piernas encima de la cabeza como si fueran a dar una vuelta de gato- solo que manteniendo el estiramiento y sin concluir la vuelta. Mantén el ejercicio hasta que no sientas más la tensión y cuida que en todo tiempo respires normalmente. Cambia la posición de las piernas y/o caderas para estirar la parte baja de la espalda hasta que sientas mayor estiramiento, mantenlo hasta que no se sienta el tirón. Regresar a la posición de sentado controlando las partes traseras de las piernas con las manos para que no caigan violentamente. (MINEDUC, Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico).

Parte final➤ **Evaluación****Lista de cotejo****INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA****Grado:** Primero Básico**Área:** Educación Física**Instrucciones:** Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de estiramiento. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					Punteo
		Fue comprensivo con sus compañeros	Realizo todos los ejercicios requeridos	Mostro flexibilidad corporal en los diferentes contenidos	Mostró interés y agrado por ejercitarse	Siguió instrucciones	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.4

➤ Contenido

Fuerza máxima, cuidados y efectos

La fuerza muscular

Es la capacidad para levantar, empujar o tirar de un peso determinado.

Fuerza máxima

Se denomina fuerza máxima a la fuerza mayor que puede ejercer un grupo de músculos mediante una contracción voluntaria. En concreto, se trata del peso más grande que una persona puede mover en un único movimiento.



La idea de fuerza máxima se emplea con frecuencia en el terreno del culturismo. Quienes eligen desarrollar su físico levantando pesas buscan incrementar su masa muscular y eliminar grasa. Más allá de una dieta adecuada, en estos casos se necesita desarrollar un entrenamiento que estimule numerosas fibras nerviosas para provocar la hipertrofia muscular (es decir, el crecimiento de la musculatura).

Fuente:(Fuerza, 2018)

Esa búsqueda de hipertrofia muscular, a su vez, requiere del levantamiento de pesos grandes de manera repetida, para lo cual se necesita fuerza. En este punto es importante tener en cuenta que existen distintos tipos de fuerza: la fuerza máxima es aquella que, en un solo movimiento o repetición, permite levantar el peso más grande que puede desplazar el sujeto.

La fuerza explosiva, también llamada potencia, se relaciona con la velocidad con la cual se puede mover el peso.

La fuerza resistencia, por otro lado, está dada por la capacidad de sostener el esfuerzo por tiempos prolongados.

Cabe destacar que la fuerza explosiva y la fuerza resistencia dependen de la fuerza máxima: de acuerdo a las características de ésta, la persona tendrá más o menos potencia y resistencia.(rapidez D. , 2018)

Consecuencias negativas

Trabajar hipertrofia en jóvenes suele tener una gran cantidad de riesgos si no se entrena con especial cuidado. Solamente bajo la tutela de un profesional del entrenamiento pueden existir efectos positivos para la persona, de lo contrario, las consecuencias serán:

Retraso en el crecimiento corporal debido a un menor nivel de la hormona del crecimiento, la IGF1. La altura o la longitud de los segmentos corporales pueden verse afectados por un mal planteamiento en la mejora de fuerza.

Acortamiento de los músculos. Al hipertrofiar, si no se estira correctamente cada grupo muscular puede producirse un acortamiento que derive en una falta de movilidad funcional de una articulación en concreto.

Dolores de espalda, ya que el cuerpo no entrenado es sometido a grandes cargas sin estar tonificado previamente. Si no se previene a tiempo estos síntomas pueden llegar a ser crónicos.

Pérdida de la propia percepción, si el trabajo es realizado en un primer momento con máquinas. El entrenamiento con el propio peso corporal ayudará entrenar de forma global toda la musculatura sin especificar un grupo muscular en concreto.

Aunque sí es totalmente aconsejable educar a los jóvenes sobre el esfuerzo, el mantenimiento de la salud, etc. no debe existir una obsesión con el entrenamiento. Es importante inculcar una actitud positiva hacia el ejercicio pero estableciendo unos límites. (fuerza, 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Presentación del tema realizando preguntas para saber los conocimientos que tienen sobre el tema.

¿Qué comprenden por fuerza?

¿Qué pueden aportar sobre la fuerza máxima?

Parte principal

Breve explicación del tema fuerza máxima, sus consecuencias negativas.

Juego de la “Sogatira”

Este es un juego también muy popular en las clases de educación física. Es necesario formar dos grupos entre los alumnos, colocándose cada uno a lo largo de una cuerda y mirándose de frente. Se colocará un pañuelo en el centro de la cuerda, que servirá para ver quién gana. De esta forma, se hacen dos líneas paralelas en el terreno, de modo que el pañuelo quede entre ambas. A la señal del profesor, todos comienzan a tirar de la cuerda, y gana el equipo que consiga llevar el pañuelo hasta su línea.

Juego de “Carrera de carretillas”

Este juego es uno de los más populares y divertidos para hacer en las clases de educación física. Los alumnos aquí están colocados por parejas, de la misma estatura y el mismo peso más o menos. De esta forma, deben de tratar de hacer un recorrido concreto en la posición de uno de ellos de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos, y el otro apoyado en el suelo con las manos. Luego deben de intercambiar la posición. (juegos, 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Tela de araña

Los alumnos y alumnas se organizarán en grupos de 8 o 10 miembros y formarán círculos

En cada círculo el docente indicará que tendrán una madeja de lana, la tomará en las manos y compartirá su experiencia durante las actividades ejecutadas, sin soltar la lana, inmediatamente deberá pasar la madeja a su compañero que está al frente y procederá a la misma dinámica de compartir su experiencia y así sucesivamente hasta que todos hayan participado hasta formar la tela de araña.

Cada alumna (o) deberá expresar lo que le favoreció y/o limitó para alcanzar el esfuerzo y habilidad técnico-deportivo en las actividades

Cada alumna (o) expresará como se sintió y que beneficio obtuvo al realizar las actividades en grupo.(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico)

SESIÓN No.5

➤ Contenido:

Velocidad y Rapidez



Velocidad: “capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible”.

Cada vez que hablamos de velocidad la referencia es la misma, carreras de 100 metros, la prueba más importante en el atletismo o también el reflejo o reacción que tiene el arquero, en ese caso fútbol, pasión de multitudes.

Fuente: (velocidad, 2018)

En todos estos ejemplos estamos hablando de velocidad de desplazamiento o cíclica, y de velocidad de reacción, pues el tema a abordar es la velocidad de movimiento acíclico. Para esto también es necesario establecer diferencia entre VELOCIDAD Y RAPIDEZ (este último tiene relación con la temática).

La velocidad de los movimientos y del desplazamiento, es una función de la rapidez a la que se agregan la fuerza y la resistencia específica, la capacidad de coordinar racionalmente los movimientos frente al medio y sus condiciones externas.

La rapidez es una propiedad elemental del sistema nervioso central que se manifiesta en las reacciones motoras y en aquellos movimientos de estructura muy simple sin sobrecargas externas.

En ambos casos se refiere al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar acciones motoras en el tiempo mínimo. Esta velocidad tiene una gran cantidad de nombres, que dependerán de los estudios de los autores:

- Velocidad de movimiento aislado.
- Velocidad gestual o segmentaria.
- Velocidad de acción.
- Velocidad acíclica.
- Velocidad de ejecución.
- Rapidez.

Aparece en aquellos movimientos que solo se repiten una vez. Sería un solo movimiento realizado a gran velocidad, las actividades que incluyen en esta velocidad son: salto, lanzamiento, técnicas deportivas como por ejemplo recepciones, golpes, pases, paradas etc., estos movimientos son constantes en deportes acíclico de cooperación y oposición , a los que el factor incertidumbre por la participación de compañeros, adversario y pelota, hacen que la gran variedad de situaciones, influidas por la tomas de decisiones del jugador, de hecho esta cualidad determina el éxito en cada competencia, justamente por movimientos rápidos que permiten en muchas ocasiones lograr los objetivos. Para su desarrollo de esta velocidad nos valemos fundamentalmente de los medios:

- Pesas (con poca carga y a máxima velocidad).
- Multisaltos y multilanzamientos.
- Pliometría.
- Entrenamientos lastrados.
- Diferentes tipos de Skipping (con una pierna o B)
- Transferencias deportivas.
- Trabajos de tácticas o técnicas deportivas, incorporando gestos técnicos del deporte, especialmente en los deportes colectivos.(rapidez v. y., 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Presentación del tema realizando preguntas para saber los conocimientos que tienen sobre el tema.

¿Diferencia entre velocidad y rapidez?

Parte principal

Breve explicación del tema velocidad y rapidez.

1. La conquista de los balones contrarios.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y mantenimiento de la velocidad.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Veinte balones o pelotas.

Desarrollo del juego: Se reparten en dos equipos, y cada equipo tiene dentro de la portería diez balones. El equipo contrario lo mismo. Entonces los equipos deben llegar a la portería del equipo contrario y coger los balones y llevárselos a la suya, sólo puede coger cada persona un balón. Si un jugador es tocado por el contrario debe permanecer quieto hasta que un compañero le salve.

2. Escapada.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción.

Efectos del juego: Velocidad prolongada, de reacción y de desplazamiento.

Nº de participantes: Tríos.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Cada grupo de tres corre lentamente en línea. El del medio intentará una escapada cuando considere oportuno para llegar antes de que los compañeros puedan tocarle.

Parte final

➤ Evaluación

Tela de araña

Los alumnos y alumnas se organizarán en grupos de 8 o 10 miembros y formarán círculos

En cada círculo el docente indicará que tendrán una madeja de lana, la tomará en las manos y compartirá su experiencia durante las actividades ejecutadas, sin soltar la lana, inmediatamente deberá pasar la madeja a su compañero que está al frente y procederá a la misma dinámica de compartir su experiencia y así sucesivamente hasta que todos hayan participado hasta formar la tela de araña.

Cada alumna (o) deberá expresar lo que le favoreció y/o limitó para alcanzar el esfuerzo y habilidad técnico-deportivo en las actividades

Cada alumna (o) expresará como se sintió y que beneficio obtuvo al realizar las actividades en grupo.(MINEDUC, Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico)

SESIÓN No.6

➤ Contenido

Rendimiento Físico

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que, en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

Ejercicio Físico



Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deportivas, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional, así como actividad recreativa.

Fuente:(ejercicio B. d., 2018)

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo, es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte supone también una serie de riesgos para salud. Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las

propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga una sobre carga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes, el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 y un 16 % de las muertes producidas en los países desarrollados, pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

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

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

La obesidad infantil es un problema de salud creciente y el ejercicio físico es uno de los remedios de primera línea para tratar algunos de los efectos de la obesidad infantil y adulta.

Los médicos se refieren a la actividad física como la droga milagro, en alusión a la gran variedad de beneficios probados que proporciona.(ejercicio, 2018)

Importancia del ejercicio físico

Los beneficios de poder realizar ejercicio físico a diario están relativos no solo a mejorar el aspecto físico de una persona, sino también a ejercitar los músculos y articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como aptitud física, la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio de realizar esta tarea, como reducir los tiempos necesarios para la recuperación y regeneración de los tejidos.

La realización periódica de actividades físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular como también a la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la obesidad y trastornos alimenticios, comprobándose de que, si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el metabolismo y digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.

Tenemos una gran cantidad de opciones para poder realizar estas actividades, desde dar un paseo caminando, hasta poder concurrir a gimnasios donde tenemos la utilización de la tecnología para poder tener el mayor rendimiento posible, como también la realización de actividades deportivas que nos permitirán ejercitar nuestro cuerpo al mismo momento que nos divertimos junto a nuestras amistades o familiares (tanto en deportes individuales, como en grupales el tenis y el futbol).

Beneficios biológicos

Mejora la forma y resistencia física.

Regula las cifras de presión arterial.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la resistencia a la insulina.

Ayuda a mantener el peso corporal.

Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

Aumenta la autoestima.

Mejora la autoimagen.

Reduce el aislamiento social.

Rebaja la tensión y el estrés.

Reduce el nivel de depresión.



Fuente:(Ejercicio, 2018)

Ayuda a relajarte.

Aumenta el estado de alerta.

Disminuye el número de accidentes laborales.

Menor grado de agresividad, ira, angustia...

Incrementa el bienestar general.(deporte, 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante interrogantes relacionadas sobre el tema.

Parte principal

Breve descripción y explicación de los temas rendimiento físico, ejercicio físico, los beneficios del ejercicio.

Carrera de sacos.

Tipo de juego: Habilidades básicas: saltos.

Efectos del juego: Desarrollar la capacidad de salto en sus diferentes aspectos.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Varios sacos.

Desarrollo del juego: Los grupos se colocan en filas. El primero de cada grupo se mete dentro del saco. A la señal debe desplazarse saltando hasta un lugar establecido de antemano, donde girarán para volver y darle el saco al siguiente compañero. Para hacerlo más difícil se pueden poner obstáculos por el camino. Gana el equipo que termine el recorrido antes.

La araña y las moscas

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Calentamiento, desarrollo de la resistencia aeróbica y de la velocidad de desplazamiento.

Material necesario: Sin material.

Nº de participantes: Desde seis hasta varias decenas.

Desarrollo del juego: Para la realización de este juego se inhabilita el rectángulo central del terreno. El juego consiste en que el jugador que hace las veces de araña (preferentemente un jugador con buenas condiciones) persigue a las moscas para

capturarlas y colocarlas en el lugar que considere oportuno formando su tela de araña. La araña siempre correrá hacia delante, estando prohibido retroceder o cambiar de sentido. Las moscas capturadas se quedarán inmóviles con brazos y piernas abiertas, dificultan el paso a las otras moscas, que quedarán momentáneamente obstaculizadas y serán presa fácil. La telaraña se puede abrir para el paso de la araña. La última mosca cazada se convierte en araña.

Parte final

➤ Evaluación

Nombre del alumno(a):			
Grado:			
Tema:		Fecha:	
Instrucciones: Colorea la casilla que indique tu actitud en las actividades de clase.			
Actividades	Nunca	A veces	Siempre
Opine durante la clase.			
Me esfuerzo por mantener la atención.			
Pregunto si tengo alguna duda sobre el tema.			
Participó activamente			
Comparto con mis compañeros			
Respeto la opinión de mis compañeros.			
Sigo instrucciones.			
Mantengo una actitud positiva			
Muestro interés por adquirir nuevos conocimientos.			

Observaciones _____

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006)

SESIÓN No. 7

➤ Contenido:

Rápidez

La rapidez es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de rapidez aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora.

Rápidez de traslación

Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Mts. en 46 segundos a su máxima potencialidad.

Rápidez de reacción

Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son:

- ✓ La Rápidez de Reacción simple: la cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad.
- ✓ La Rápidez de Reacción Compleja: se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario, por ejemplo: cuando en un partido de Baloncesto, un jugador va conduciendo el balón hacia la cancha del equipo contrario y se le interponen 2 jugadores en su propósito y tiene que resolver esta oposición inesperada realizando otras acciones de inmediato.

Resistencia de la rapidez

Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con deficiencia de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por ejemplo: cuando un alumno recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo. (rapidez, 2018)

Carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 metros

Ejercicios de Velocidad máxima.

El deportista corre una distancia previa de 20 o 25 metros hasta adquirir su máxima velocidad entrando así en una referencia a partir de la cual le comienza a contar el tiempo y a 40 metros de ésta, existe otra donde finaliza la carrera.

Ejercicios de Velocidad de reacción.

Carrera cuesta abajo.

Multisaltos.

Salto de canguro.

Skipping con elevación de rodillas.

Carreras rápidas esquivando obstáculos

Las carreras con obstáculos son carreras a pie del actual atletismo en que los competidores deben completar en el menor tiempo posible un recorrido con vallas fijas y fosas. Es también conocida por steeplechase, nombre que deriva de una competencia del mismo nombre.

El evento tuvo sus orígenes en las Islas Británicas. Los competidores debían correr de un pueblo a otro, tomando como referencia los pináculos de los templos (llamados en inglés steeple, de ahí el nombre en esa lengua) debido a su fácil localización en largas distancias. En estas competencias, era inevitable sortear toda clase de obstáculos en el trayecto. En las competencias realizadas en la Universidad de Oxford, como parte del atletismo moderno, se creó también una carrera a campo-travesía de dos millas. En 1865, ese evento se modificó colocando barreras en terrenos planos, siendo esta versión el antecedente directo de la prueba actual. Esta ha formado parte de los juegos olímpicos desde su primera edición, en 1896 en Atenas solo que disputadas sobre diferentes distancias. Desde la edición de los Juegos de México en 1845 el dominio ha sido de los atletas kenianos.

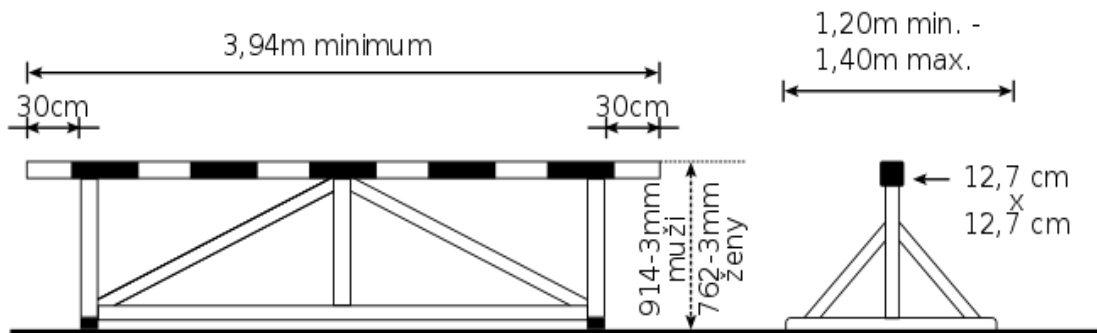
Formato de carrera

Las distancias estándar son de 2000 y 3000 metros. Habrá 28 pasos de vallas y 7 saltos de fosa en la carrera de 3000 metros y 18 pasos de vallas y 5 saltos de fosa en la de 2000 metros. En las pruebas de carreras con obstáculos habrá 5 saltos por vuelta después del primer paso de la línea de llegada, siendo el franqueo de la fosa. Los obstáculos estarán distribuidos de forma regular, de modo que la distancia entre ellos será aproximadamente la quinta parte de la longitud normal de una vuelta.

La altura de las vallas será de 91,4 cm para hombres y 76,2 cm para mujeres; la barra superior irá pintada con franjas en blanco y negro o colores que contrasten.

La fosa debe estar llena de agua hasta el nivel de la pista. La zona de aterrizaje del salto de agua es de 12 pies (3,66 m) de largo y 70 cm en su más profundo.

Medidas del obstáculo



Fuente:(vallas P. d., 2018)

En la categoría Cadete se corre una distancia de 1500 metros, con una altura de 0,762 m, siendo el primer obstáculo a pasar el de la recta. El atleta puede pasar cada valla de cualquier forma. Cada atleta debe franquear cada valla y pasar por encima o a través del agua. Será descalificado todo atleta que:

- No franquee una valla
- Pase por uno u otro costado de la fosa.
- Pase el pie o la pierna por debajo del plano horizontal del borde superior de una valla en cualquier momento del franqueo.

A diferencia de los obstáculos usados en las competencias de velocidad con vallas, los de esta competencia no caen si son golpeados; incluso algunos competidores se apoyan sobre el obstáculo para poder saltarlo.



Fuente:(obstaculos, 2018)



Fuente:(Obstaculos, 2018)

Ejecución de la tarea física en casa.

Los ejercicios para el hogar haciendo tareas de la casa son una muy buena opción cuando el tiempo es reducido y no se pueden dejar de lado las responsabilidades en casa.

Ciertamente por cuestiones de tiempo, ocupaciones o simplemente porque no te gusta el deporte no estás haciendo alguna actividad física como tal; pero lo cierto es que es necesaria para nuestro bienestar integral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de enfermedades crónicas no transmisibles.

En sus “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud”, la OMS propone que: los adultos sanos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente.

Mientras que, para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana y deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

Por tanto... ¿ves las tareas del hogar con mejores ojos? Y es que si te lo propones hasta te sirven para mantenerte sano.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas, los alumnos expresan el conocimiento que tienen sobre el tema.

Parte principal

Breve definición y explicación del rendimiento físico y la importancia del ejercicio físico para la salud.

1. Relevos en aumento.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de la velocidad resistida. Es un juego interesante por su capacidad de adaptación a varios niveles de rendimiento físico.

Nº de participantes: Grupos de dos a cuatro participantes.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Los jugadores de cada equipo se disponen en fila para dar comienzo el juego. Se trata de una peculiar carrera de relevos en la que el jugador que debería dar el testigo al siguiente, en vez de terminar sus carreras, coge de la mano al siguiente y corre con él. Por tanto, sale uno y hace el recorrido. Cogen al tercero van y vuelven, etc., y por último, corren todos juntos cogidos de la mano. Vence el equipo que llegue íntegro y en cadena a la meta.

2. Salidas desde distintas posiciones.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Mejora de la velocidad de desplazamiento y de la velocidad de reacción.

Nº de participantes: Un grupo numeroso.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Consiste en realizar salidas de unos veinte metros. Todos están a la misma altura y cuando se dé una señal pues se sale rápidamente a recorrer esa distancia. Esta mecánica se va realizando desde distintas posiciones, como de rodillas, sentados, con esto lo que se aumenta es la dificultad de la salida.

Parte final

➤ Evaluación

Material

Hojas de papel bond y lapiceros

Caja de cartón decorada como buzón

Un correo veloz

a. Después de realizar las actividades, pida a sus estudiantes que en una hoja de papel escriban cómo trabajaron sus demás compañeros y compañeras durante la actividad. Esta carta puede ser anónima, pero recuérdelos que deben ser respetuosos y no decir algo que hiera a los otros,

b. los alumnos y las alumnas que terminen deberán colocar su carta en la caja de cartón decorada como buzón y

c. cuando todos y todas terminen, abra el buzón y lea algunas cartas. Seleccione algunos estudiantes para que comenten lo escrito en la carta.(Herramientas de evaluación en el aula, 2006)

SESIÓN No.8

➤ Contenido

Flexibilidad I

La flexibilidad, cualidad básica, va a ser de gran importancia para el correcto desarrollo de las otras cualidades, que juntas constituyen la condición general de acondicionamiento físico.

¿Qué entendemos por flexibilidad?

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, se define la flexibilidad como la disposición de los cuerpos para doblarse con facilidad. A su vez, la elasticidad viene definida como la propiedad de los cuerpos en virtud de la cual tienden éstos a recobrar su forma y extensión cuando cesa de obrar la fuerza que las modificaba.

Tomando como referencia aquellas definiciones específicas que se dan dentro del mundo del deporte, podríamos definir la flexibilidad en general como la facultad fisiológica de lograr con facilidad y soltura la máxima amplitud de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que por ello quede modificada la estabilidad articular ni la eficacia muscular.

De esta definición se saca como consecuencia que la flexibilidad va a estar en relación directa con cada una de las articulaciones que van a componer nuestro aparato locomotor. Las diartrosis o articulaciones móviles van a ser las responsables de todas nuestras acciones, siempre, claro está, dirigidas por la acción de nuestros músculos.

La pregunta más importante es ahora, ¿De qué factores va a depender el que tengamos mayor o menos flexibilidad?

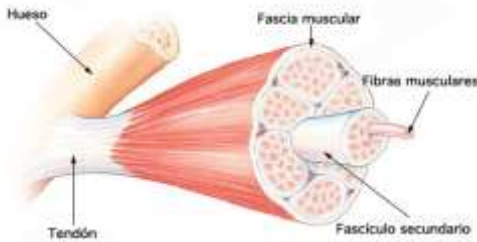
Factores de los que depende la flexibilidad

La capacidad de un individuo para poder desarrollar la flexibilidad depende de los siguientes factores: los elementos que forman la articulación, la edad, el sexo, la temperatura, la hora del día y el estado emocional.

Elementos que forman la articulación: la capacidad de estiramiento dependerá en gran medida de los elementos que participan en el movimiento realizado:

Los músculos: la capacidad contráctil y el grado de elasticidad muscular influirá en la posibilidad de realizar un movimiento de mayor o menor amplitud.

Los tendones: representan el tejido conectivo fibroso que une los músculos a los huesos.



Fuente:(flexibilidad, 2018)

Los ligamentos: podemos entenderlos como los componentes elásticos que sirven como refuerzo a las articulaciones. Su función es unir y dar estabilidad a las articulaciones, limitando el grado movimiento de la articulación, evitando lesiones.

El tipo de articulación: existen distintas formas de articulación, que permitirán mayor o menor movimiento. Por ejemplo, la articulación de la cadera, permitirá mayor grado de movimiento que una bisagra, como la existente en el codo.

La edad: en edades tempranas, los niños presentan una flexibilidad excesiva debido al poco desarrollo muscular y a que sus huesos no están definitivamente conformados. Pero al llegar la pubertad, entre los 12 y los 14 años, comienza a descender esta capacidad física, debido al desarrollo muscular y a que los huesos ya están constituidos como los de un adulto. A partir de los 20 años se posee sobre un 75% de la flexibilidad inicial, para ir descendiendo suavemente hasta los 30. A partir de esta edad, el descenso será mayor, pero dependerá de las características de la persona y de la actividad física que realice.

El sexo: las mujeres presentan, por lo general, un mayor nivel de flexibilidad que los hombres. Esto es debido a que poseen una menor masa muscular y una mayor elasticidad en el tejido conectivo de las articulaciones.

La temperatura: con una temperatura baja el grado de elasticidad muscular será menor. En climas fríos o en estaciones como el invierno será más necesario realizar el calentamiento para alcanzar un grado óptimo de flexibilidad.

El estado emocional: nuestro estado anímico y nuestra personalidad también influirá en la capacidad de estiramiento que tenemos, ya que la flexibilidad está relacionada directamente con la relajación.

La hora del día: por la mañana nuestro nivel de flexibilidad será menor que por la noche, debido a la inactividad muscular tras la fase de sueño.

Actividades de flexibilidad



La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo mente como el yoga y el método Pilates.

Fuente: (Flexibilidad, google, 2018)

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- ✓ Se debe ser paciente requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- ✓ Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. Nunca se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión!
- ✓ Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente).
- ✓ Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
- ✓ Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos propiciando la reflexión en los estudiantes haciendo preguntas como las siguientes:

¿Qué es flexibilidad?

¿De qué factores depende la flexibilidad?

Parte principal

Breve definición y explicación del tema de flexibilidad.

1. Espalda contra espalda

Objetivo: Cooperación.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Ninguno.

Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda.

Desarrollo: A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantar.

2. Movimiento de tronco y piernas (II).

Tipo de juego: Capacidad motora de flexibilidad.

Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Balones.

Desarrollo del juego: Sentados en el suelo con las piernas extendidas uno detrás de otro, el primero con el balón entre los pies. Apoyando la espalda sobre el suelo, elevar las piernas y llevar el balón detrás de la cabeza al suelo, donde es recogido por los pies del siguiente compañero que realiza la misma tarea. (física j. , 2018)

Parte final

➤ **Evaluación**

Un círculo muy crítico

- a. Formar un círculo con sus estudiantes
- b. Indicar que deben pensar en algún gesto que muestre cómo se sintieron durante la actividad que realizaron (sonreír, aplaudir, mover los hombros, hacer algún gesto, entre otros),
- c. permita que por turnos cada estudiante exprese corporalmente como se sintió durante la actividad y
- d. al finalizar pida algunos voluntarios o algunas voluntarias que compartan por qué realizaron ese gesto.

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006)

SESIÓN No. 9

➤ Contenido

Técnica Defensiva

El latín defensa, la noción de defensa está asociada al verbo defender. Esta acción, por su parte, refiere a cuidar, resguardar o conservar algo. La defensa, por lo tanto, es aquello que brinda protección de alguna forma o el resultado de defenderse.

En el deporte, la defensa es aquella línea que forman los jugadores que tienen la función de contener y rechazar el ataque del rival. Puede considerarse a la defensa como una posición dentro de la cancha, una estrategia o una misión.

En el ámbito del fútbol es donde más habitualmente se habla del término que nos ocupa. En estos momentos entre los defensas más importantes y afamados de dicho deporte se encuentran Sergio Ramos, Filipe Luis, Miranda, Philipp Lahm, Gerard Piqué, Mascheranno, Mats Hummels. (Defensa, google, 2018)

¿QUÉ HACE UN BUEN DEFENSOR?

Un buen defensor tiene las siguientes habilidades:



(defensiva T. , google, 2018)

1. Anticipación:

Los mejores defensas saben leer el juego y están siempre un paso por delante del rival. Si te fijas en los mejores defensas te darás cuenta de que siempre se anticipa al movimiento de la persona que está marcando. Aun cuando el atacante es más rápido, el defensor le gana debido a su anticipación al cerrarle la posición.



(defensiva a. t., 2018)

2. Experiencia:

Ser un buen defensor no significa únicamente encarar al rival. Tienes que ser capaz de reconocer los movimientos de regate y los engaños. Con la experiencia se aprende a meterte en la cabeza del oponente y sus movimientos nunca te sorprenderán. Uno de los mayores defectos de los defensores más jóvenes es la pérdida de paciencia. Nunca hay que encarar al rival a no ser que sepas que vas a ganar el balón.



(defensiva E. t., 2018)

3. Fuerza y agilidad:

Rapidez y fuerza son probablemente las habilidades más importantes de un defensa. Tienes que ser ágil para marcar y encarar al oponente. La fuerza es importante cuando la probabilidad de ganar un balón es del 50% y para proteger el balón.



(defensiva P. t., 2018)

Saltar cuerda

Saltar la cuerda es un excelente complemento en las rutinas de ejercicio. Es una actividad muy completa porque nos hace usar tanto nuestras piernas, nuestros brazos y abdomen. Se tonifica todo el cuerpo: brazos, piernas, tronco y espalda.

A diferencia de otro tipo de complementos para ejercitarse, una cuerda de saltar no ocupa casi lugar y tampoco necesita mucho espacio para ser utilizada, por lo que se puede realizar en casa, oficina, escuela o cualquier lugar.

Si no has saltado la cuerda desde la infancia, recuerda que exige a tu cuerpo coordinación. Inicialmente, debes practicar los movimientos de pie y brazo por separado.

Sujeta la cuerda en una mano y mécela para desarrollar un sentido para el ritmo. A continuación, sin utilizar la cuerda, practica saltos.

Por último, pon los dos pies juntos. Probablemente vas a hacer los saltos bien continuamente durante un minuto. Practica saltando con menor intensidad y luego serás capaz de saltar por períodos más largos.

Probablemente nunca vas a querer saltar por más de 10 minutos. Por esto, es mejor incorporar el saltar la cuerda en una rutina de ejercicios variados. Comienza por no saltar más allá de una pulgada del suelo.

La mayor intensidad del ejercicio es un salto cada vez que pasa la cuerda. Presta atención a tu objetivo de tiempo-calorías. Saltar durante 30 minutos la cuerda nos hará quemar aproximadamente 330 calorías. Correr durante el mismo tiempo a una velocidad de 10 kilómetros por hora nos hará quemar 270 calorías. (cuerda r. p., 2018)

Beneficios de saltar la cuerda:

1. Te ayudará a ser más veloz.

Trabajar tus piernas con una sesión de salto de cuerda, mejorará tu cadencia y zancada.

2. Quemarás calorías.

Aproximadamente por sesión de 30 minutos, puedes quemar hasta 300 calorías. Obviamente esperando que realices un ejercicio continuo.

3. Tonifica tu cuerpo.

Es un ejercicio bastante efectivo, ya que además de trabajar todo tu cuerpo, puedes fortalecerlo. No por nada los boxeadores lo hacen todo el tiempo.

4. Ayuda con tu concentración.

Saltar la cuerda, incluso para los corredores experimentados, no es fácil, por lo que te permitirá tener un nivel de concentración demandante, mientras comienzas a dominarlo.

5. Te brinda resistencia muscular.

Al hacer un ejercicio continuo, tu resistencia mejorará considerablemente, mientras ganas fuerza.

6. Mejora tu condicionamiento aeróbico.

Al principio será complicado aguantar el salto, pero verás cómo poco a poco mejoras tu respiración y soportarás más tiempo, e incluso llegarás a hacerlo más rápido.

7. Aumenta tu potencia.

Al trabajar tus piernas, mejorarás tu zancada, y con ello, tu potencia y velocidad.

8. Es un ejercicio súper práctico.

Una cuerda es fácil de llevar contigo. Puedes guardar una en tu bolso para ir a trabajar, y dar algunos saltos cuando tengas un espacio libre.

9. Te permite trabajar todo tu cuerpo en un solo ejercicio.

Piernas, torso, hombros, brazos, abdomen, son las partes del cuerpo que puedes ejercitar.

10. Es divertido.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas, los estudiantes manifiestan que saben sobre la técnica defensiva y sobre el salto a la cuerda.

Parte principal

Breve descripción y explicación de los temas la técnica defensiva y el salto a la cuerda.

Concurso sobre saltar a la cuerda.

El ganador del concurso obtendrá un premio.

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de saltar a la cuerda. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Fue comprensivo con sus compañeros	Participó activamente en la actividad.	Realizo saltos consecutivos de manera adecuada	Mostró interés y agrado por ejercitarse	Siguió instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

Texto paralelo

Heteroevaluación

Para verificar que la competencia ha sido alcanzada a través de las actividades requeridas los y las alumnas deberán presentar un texto paralelo de los contenidos del bloque 1 que incluya lo siguiente:

1. Hoja de vida del autor
2. Índice, resumen del contenido, conclusiones y recomendaciones.
3. Aspectos interesantes de la experiencia personal.
5. Glosario personal
6. Los productos personales o grupales obtenidos en su experiencia de aprendizaje.
7. Propuestas para mejorar aspectos de enseñanza aprendizaje.
8. Aportes personales comentarios, opiniones.
9. Ilustraciones adecuadas a los temas.
10. Fotos, dibujos, recortes, noticias, etc. Con su comentario.

Escala de Rango

Evaluación de Texto Paralelo

Nombre del estudiante: _____

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Fecha: _____

Punteo: _____

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que contiene el texto paralelo del estudiante.

1 Nunca

2 Algunas veces

3 Casi siempre

4 Siempre

No.	Aspectos a evaluar	Escala			
		1	2	3	4
1	Contiene la hoja de vida del estudiante.				
2	Presenta lógica y coherentemente los temas.				
3	Contiene aportes personales (conclusiones, comentarios y opiniones)				
4	Incluye comentarios sobre las actividades realizadas.				
5	Contiene ilustraciones adecuadas a la temática planteada (fotos, dibujos, recortes).				
6	Es creativo en el formato y diseño del texto				
7	Usa vocabulario adecuado para expresarse por escrito.				
8	Denota esfuerzo y dedicación en la realización del trabajo.				
9	Incluye los diferentes materiales de apoyo que se le han proporcionado (recortes, instrumentos pruebas escritas, cuestionarios, entre otros).				

Punteo: _____

Observaciones:

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 108)



Plan de Bloque No. II Ciclo Básico

I. Parte Informativa

Nombre de la Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

No. De Carné: 201322256

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina

Dirección: Barrio el Cementerio zona 1 Ipala

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Sección: *A*

Jornada: Vespertina.

Tiempo: 35 minutos

Nombre del catedrático titular: _____

Cantidad de periodos	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos			Actividades de Aprendizaje	Evaluación
			Declarativos	Procedimentales	Actitudinales		
2	2. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	2.1 Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva por medio del ejercicio físico que realiza en casa	Pulsación cardiaca. Cargo de trabajo físico	Ejercitación en la toma y lectura del pulso cardiaco	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	Mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan lo que saben del tema. Explicación del contenido. Subiendo gradas.	Autoevaluación
2			Vida sedentaria, causa y efectos	Movilidad de hombros y brazos.	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	Torbellino de ideas Explicación del tema. Alimentando las estrellas.	Coevaluación
2			Causas y efectos de la vida sedentaria y las formas de superarlas.	Argumentación de causas y efectos de llevar una vida sedentaria y formas de superarlas.	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	Lluvia de ideas sobre el tema. Explicación del contenido. La caza del pañuelo. El salto del caballo.	Heteroevaluación Autoevaluación

2		2.2 Alcanzo niveles altos de ejercitación sin resentimiento orgánico.	Regiones musculares.	Ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima de las piernas.	Valoración de la relación y beneficios de la actividad física y la salud.	Torbellino de ideas Explicación del contenido. Arriba y abajo.	Autoevaluación
2		2.3 Incrementa la capacidad de recuperación cardíaca al esfuerzo.	Normas de cuidado corporal. El deporte y la salud.	Carreras rápidas subiendo trechos.		Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas Explicación de los contenidos. Safiro de canguros	Heteroevaluación Cuestionario

(Práctica Docente, 2015)

SESIÓN No.1

➤ Contenido

Pulsación cardiaca

Hay muchas formas de tomar el pulso y, por lo tanto, de calcular la frecuencia cardiaca. Para medirla sin la ayuda de ningún aparato electrónico, necesitaremos colocar los dedos índice y corazón (nunca el pulgar) en una parte del cuerpo donde una arteria pase muy cerca de la piel. Así, puede medirse en el cuello (pulso carotídeo), en la muñeca (pulso radial), en la ingle (pulso femoral), en la parte interna del codo (pulso cubital), en la parte posterior de la rodilla (pulso poplíteo), en la sien (pulso temporal) o en la cara interna del pie (pulso medio).



(frecuencia, 2018)

Una vez que se tenga localizado el pulso en una de estas zonas, presionando suavemente con los dedos hay que contar cuántas pulsaciones tenemos en un minuto (o en medio minuto y multiplicarlo por dos).

La frecuencia cardiaca también se puede medir con ciertos aparatos electrónicos, que están especialmente indicados para tomarla cuando se está realizando una actividad física. Se trata de los conocidos como pulsímetros, aunque su nombre más correcto es el de frecuencímetro cardiaco. Estos aparatos se componen de una cinta que se coloca a la altura del pectoral y que está conectado con un reloj que mide la frecuencia cardiaca, aunque la mayoría de los modelos cuentan con funciones añadidas como pueden ser el cronómetro, el contador de calorías consumidas, etcétera.

Cómo calcular la frecuencia cardiaca máxima

No hace falta ser un deportista profesional para tener en cuenta la frecuencia cardiaca a la hora de hacer cualquier actividad física. Y es que es importante conocer cuál es la frecuencia cardiaca máxima a la que se puede llegar para no poner en riesgo nuestra salud, así como saber en qué porcentajes podemos movernos para maximizar los beneficios de la práctica deportiva.

Para calcular la frecuencia cardiaca máxima existe una fórmula muy sencilla en la que hay que restar a 220 la edad que se tenga; por ejemplo, si una persona tiene 40 años, su frecuencia cardiaca máxima es 180. Nunca debe poner a su corazón a pulsaciones superiores a esta cifra.

Otra manera de calcularla es a través de la fórmula de Karvonen, que también tiene en cuenta la frecuencia cardiaca en reposo para estimar hasta dónde podemos llegar. Para obtenerla hay que restar a la frecuencia cardiaca máxima la frecuencia cardiaca en reposo, y con este resultado aplicaremos la corrección del porcentaje. Esta fórmula, aunque mucho menos conocida, es más adecuada, puesto que añade

a la variable edad la de la condición física, ya que las personas más sedentarias suelen tener una frecuencia cardiaca en reposo mayor.

El ritmo cardíaco en reposo se mide mejor cuando la persona está descansando verdaderamente, como, por ejemplo, en el momento del despertar por la mañana o después de haber estado sentada tranquilamente durante varios minutos. El ritmo cardíaco máximo se calcula con frecuencia utilizando la sencilla ecuación “220 – edad”. Por ejemplo, si una persona tiene 15 años de edad, su ritmo cardíaco máximo estimado sería de $220 - 15 = 205$ latidos por minuto (lpm).

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre pulsación cardiaca y carga de trabajo físico.

Parte principal

Definición y explicación del tema.

“Subiendo gradas”

Subir y bajar gradas es uno de los ejercicios que genera resistencia y capacidad física, es apropiado para estimular la toma y lectura cardiaca, además es accesible y económico, durante la actividad él y la alumna disfrutará si se propicia un ambiente agradable.

Pasos a seguir:

- Solicitar al grupo subdividirse en cuatro subgrupos (dependerá de la cantidad de participantes).
- Cada participante del subgrupo deberá subir y bajar gradas por cinco (5) minutos en turno. Esta actividad deberá realizarse con una frecuencia mínima de tres días consecutivos.
- Los demás alumnos (as) tomarán y leerán el pulso cardíaco por un minuto. Colocar los dedos índice y medio sobre la arteria radial a la altura de la muñeca y tomar el ritmo durante ese minuto, cada movimiento que se sienta es el pulso que se debe contar.
- Posteriormente utilizarán la fórmula para establecer pulsaciones por minuto y sacar el promedio.
- Al obtener el promedio compararlo con la tabla de ritmo cardíaco que indicará si tiene un ritmo cardíaco: óptimo, normal o acelerado.

Fórmula: Tomar el pulso en un minuto por tres días consecutivos, + los resultados, /en tres y el resultado final = el ritmo cardiaco en actividad.

$$X+X+X / 3= X$$

Ritmo cardiaco

Normal = 80 pulsaciones por minuto

Alto acelerado= más de 90 por minuto (personas que no hacen ejercicio constante)

Optimo=70 – 80 por minuto (persona que se ejercita no se acelera tanto).

En caso de no haber gradas, se sugiere utilizar las de un estadio u otros de la localidad.

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo hacer ejercicios con más frecuencia.				
Resisto sin fatigarme al hacer ejercicios.				
Mi estado de ánimo es agradable después de hacer ejercicios.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participó y colaboró para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

SESIÓN No.2

➤ Contenido

Vida sedentaria frente vida saludable



Fuente:(sedentarismo, google, 2018)

Desde hace una década la sociedad ha ido cambiando a un ritmo acelerado, el avance tecnológico entre muchos cambios, ha ido modificando el estilo de vida de la humanidad, en el afán de brindar comodidad para el ser humano ha propiciado que el mismo esté inmerso en una vida sedentaria, una vida carente de actividad física, por lo que los resultados nefastos se observan en la propia salud de la persona.

Es por eso, que esa carencia de actividad física fuerte como el no realizar deporte sea la causa notable de lo siguiente:

- ✓ Obesidad
- ✓ Debilitamiento óseo (osteoporosis)
- ✓ Cansancio inmediato a cualquier actividad física
- ✓ Problemas de espalda
- ✓ Propensión a desgarres musculares
- ✓ Enfermedades cardiovasculares

La educación física a temprana edad favorece la prevención del sedentarismo y por lo tanto baja el riesgo de enfermedades. He allí la importancia del estímulo que se le brinde al y la alumna durante el tiempo que permanezca en los establecimientos educativos.

Planteamiento de problemáticas y soluciones

El sedentarismo, se considera como la falta de actividad física, puede producir varias consecuencias como, por ejemplo, un reducido grado de movimiento y sin ejercicio puede causar obesidad. Esto se debe a que las calorías consumidas en los alimentos no son procesadas y convertidas en energía para después ser expulsadas del cuerpo. Los avances tecnológicos de hoy en día se han convertido en algo indispensable para el hombre, está más que claro que son de mucha utilidad ya que nos ofrece una cantidad de beneficios como facilitarnos nuestras labores diarias, nos ofrece diversidad en entretenimiento, entre muchas cosas más. Una de las problemáticas de estos desarrollos tecnológicos en la actualidad se centra en los seres humanos en general, porque se han convertido en personas muy inactivas por las comodidades que nos proporcionan dichas tecnologías, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física. Esta inactividad le pasa factura tanto a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y

empeorando nuestra calidad de vida, como al sistema sanitario, pues muchas enfermedades se podrían combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física. De hecho, para muchos investigadores del ámbito de la actividad física y la salud, el sedentarismo es un factor de riesgo por sí mismo, igual que lo son el tabaquismo, la obesidad... Por eso es muy importante concienciar a las personas de la importancia de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud.

Posibles soluciones

Ser sedentario tiene inconvenientes por todos lados, además de ser más propensos a padecer enfermedades crónicas, a nivel físico disminuye la fuerza y la flexibilidad, algo que es básico no sólo para el deporte, sino para los gestos de la vida diaria. Una simple caminata diaria con ejercicios básicos de flexibilidad puede evitar esto. Tan sólo 20 minutos al día pueden hacer que la calidad de nuestros movimientos no disminuya y envejecamos prematuramente desde el punto de vista físico. Sin duda la mejor solución es buscar uno o varios deportes que nos gusten y practicarlos semanalmente. Cualquier deporte requiere de fuerza, flexibilidad y nos protegerá de cualquier pérdida por sedentarismo. Hacer el conveniente calentamiento, más el deporte en cuestión y la vuelta a la calma es el estímulo que nuestro cuerpo necesita para no perder fuerza ni flexibilidad.

Hoy en día, los jóvenes no realizan la actividad física necesaria. Es por ello que desarrollan enfermedades como la obesidad y se altera el rendimiento escolar. Muchas investigaciones realizadas aseguran que este problema resulta evidente incluso en niños de tres años, pues el promedio de tiempo que los chicos dedican a correr, brincar o bailar es de menos de media hora, cuando lo recomendable es mantenerse activo durante una hora como mínimo. Por ello, si el sedentarismo se combina con algún trastorno de atención o de psicomotricidad, como la dificultad para coordinar los movimientos, puede desencadenar en varios de los problemas antes mencionados. Los alimentos poco saludables, la falta de ejercicio y la cantidad de horas que pasan ante la televisión o jugando videojuegos, son los factores responsables del alarmante incremento del sobrepeso y obesidad en los niños. De esta manera, el sedentarismo tiene relación con la obesidad y ésta aumenta el riesgo de que los niños desarrollen diabetes de tipo II en su juventud. El diabético es propenso a padecer cardiopatías, ciertos tipos de cáncer o experimentar un ataque cerebro vascular.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre la vida sedentaria.

Parte principal

Breve descripción y explicación del tema vida sedentaria.

“Alimentando a las estrellas”

“una correcta alimentación permite al deportista retrasar la fatiga y optimizar el rendimiento físico” www.zonadiet.com/deportes/nutrición-deportiva.htm.

Los y las estrellas estudiantes que brillarán saludablemente serán aquellas personas que se ejercitan y alimentan adecuadamente. Se sugiere realizar una actividad de investigación en fases.

Fase I: indicar que alimentos se venden en la localidad, son ricos en hidratos de carbono, proteínas, grasas no saturadas, vitaminas y minerales y la relación que guardan entre vida saludable y ejercitación física.

Fase II: formar grupos de acuerdo al número en clase.

Fase III: investigar cuales son los alimentos que más consumen los jóvenes adolescentes en la comunidad, cada grupo entrevistará 10 jóvenes al azar y preguntarán que alimentos consumen en el desayuno, almuerzo y cena.

Fase IV: escribir un menú balanceado que contengan los nutrientes requeridos para un buen rendimiento deportivo (puede ser para un desayuno, almuerzo o cena).

Fase V: Elaborar un platillo (de acuerdo al menú) presentarlo a la general y degustarlo con los integrantes del grupo presentador. ¡Buen provecho!

Parte final

➤ Evaluación

Coevaluación											Criterios de evaluación	
Tema:												
Fecha:											1. Respeta la opinión de sus compañeros	
Indicadores												
Nombre del estudiante	1		2		3		4		5		Total	2. Participo en la investigación y en la entrevista
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1.												3. Sigue instrucciones
2.												
3.												
4.												4. Aporta para elaborar el menú
5.												
6.												
7.												5. Contribuye en la elaboración del platillo
8.												
9.												
10.												
11.												

(MINEDUC, Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico)

SESIÓN No. 3

➤ Contenido

Principales causas del sedentarismo



Los cambios en la vida moderna, impulsados por una mayor tecnificación de las sociedades, llevan a un menor esfuerzo físico, que se traduce una actitud sedentaria de las personas, algo nocivo para la salud.

Esta nueva realidad conduce a una plaga moderna llamada sedentarismo, que es la carencia de toda actividad física de moderada a intensa y que afecta a quienes se limitan a moverse lo estrictamente necesario.

Fuente:(causas, 2018)

Para no ser sedentario se recomiendan al menos 30 minutos diarios de ejercicio regular tres veces por semana. Según la Organización Mundial de la Salud, el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo y representa al 6% de las muertes registradas en todo el mundo. Además, se estima que el sedentarismo es la principal causa del 25% del cáncer de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

De acuerdo a la OMS, existen tres tipos de personas: los sedentarios, que realizan menos de 10 minutos de actividad física por día; los poco activos, que hacen entre 10 minutos y 30 minutos de actividad física leve; y los activos, que cumplen con las recomendaciones mínimas para estar saludables.

Causas del sedentarismo

Según la OMS, otra de las razones de una actitud sedentaria está relacionada con el estilo de vida de los países desarrollados y en vías de desarrollo, entre ellas se encuentran:

- ✓ La superpoblación
- ✓ El aumento de la pobreza
- ✓ La gran densidad del tráfico en las grandes ciudades
- ✓ La mala calidad del aire por la contaminación ambiental
- ✓ El aumento de la criminalidad
- ✓ Y la falta de espacios recreativos al aire libre, por ejemplo, plazas y parques.

- ✓ Pero también influyen los hábitos adquiridos desde la infancia, los niños tenderán al sedentarismo si sus padres no dan el ejemplo de realizar actividad física diariamente.

Qué efectos produce el sedentarismo



El sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad. Mantener una vida físicamente activa, con una rutina diaria de ejercicios, ayuda a que tu organismo queme las calorías y grasas que no necesita.

Si no te mueves lo suficiente, es probable que ingieras más calorías de las que tu cuerpo necesita, dejando como consecuencia el aumento de peso y los problemas en la salud.

Fuente:(sedentarismo, www.google.com, 2018).

Otro de los efectos del sedentarismo es la propensión a sufrir otras enfermedades y dolencias físicas. La carencia de ejercicio físico aumenta el riesgo de tener problemas cardiovasculares o coronarios. Debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, genera dolores articulares, contracturas, problemas en la espalda y la posibilidad de padecer desgarres musculares con frecuencia.

Además, el sedentarismo influye en tu estado de ánimo. La falta de ejercicio físico hace que te sientas cansado y desanimado, y hasta puede que no estés a gusto con tu cuerpo.

Cómo ponerte en marcha

Comenzar a salir del estado de letargo es más simple de lo que crees y puedes elegir la actividad física que más te gusta para comenzar a activar tu cuerpo, por ejemplo:

Practicar algún deporte

Andar en bicicleta

Rollers o patineta

Participar de actividades recreativas al aire libre

Caminar

Bailar

Jugar con tus hijos o familia.

Pero también puedes comenzar a cambiar algunos hábitos en tu rutina, como caminar algunas cuadras antes de tomar el transporte para ir a trabajar, usar las

escaleras en lugar del ascensor, armar planes cerca de tu casa para realizar caminando o combinar las tareas del hogar con ejercicios aeróbicos.

Como escribió Hipócrates, médico de la Antigüedad: lo que no se utiliza del cuerpo se atrofia. Ahora que ya conoces los efectos del sedentarismo, no dejes que tu energía vital se apague y ponte en movimiento. Enseguida verás cómo con algunos ajustes en tu rutina lograrás cambios en tu cuerpo y mejorarás tu estado de ánimo. (sedentarismo C. d., 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos por medio de interrogantes los alumnos expresan lo que saben sobre las causas y consecuencias de llevar una vida sedentaria.

Parte principal

Breve descripción y explicación del tema causas y consecuencias del sedentarismo.

La caza del pañuelo.

Tipo de juego: Capacidad motora de flexibilidad.

Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Pañuelos.

Desarrollo del juego: Cada jugador posee un pañuelo colgado detrás del pantalón. Todos tienen que andar o correr en cuadrupedia, intentando quitar pañuelos y que no se lo quiten.

El salto de caballo.

Tipo de juego: Capacidad motora de fuerza.

Efecto del juego: Mejora del equilibrio, del salto y de la fuerza.

Nº de participantes: Tríos.

Material necesario: una tiza para pintar el damero.

Desarrollo del juego: Cada jugador habrá de completar el recorrido teniendo que saltar de un recuadro a otro siguiendo el orden numérico; empezará y terminará por detrás de la línea de entrada/salida. Existe una secuencia de tipo de saltos que los jugadores han de seguir:

A pies juntos.

A pies juntos y sin poderse mover dentro del recuadro.

A pata coja con la pierna dominante.

A pata coja con la pierna buena y sin poderse mover dentro del recuadro.

A pata coja con la pierna mala.

A pata coja con la pierna mala y sin poderse mover dentro del recuadro.

Todo jugador jugará hasta que falle, o bien por no realizar la secuencia o por pisar las líneas; sin un jugador es capaz de terminar todas las secuencias, podrá adueñarse de una casilla, en la cual podrá hacer lo que quiera y hará hacer lo que él quiera a los demás.

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo hacer ejercicios con más frecuencia.				
Resisto sin fatigarme al realizar las actividades.				
Mi estado de ánimo es agradable después de participar en las actividades.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participé y colaboré para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

SESIÓN No.4

➤ Contenido

Regiones musculares

Regiones superficiales del cuerpo humano



La división del cuerpo humano en regiones superficiales es útil, pues facilita su estudio, permite desarrollar la habilidad de orientación en las distintas partes del organismo y determinar la situación de las estructuras y puntos localizados en éstas, ya sean superficiales o externas como profundas o internas.

Fuente: (Músculos, 2018)

En la superficie externa del cuerpo se distinguen numerosas estructuras anatómicas, principalmente del aparato locomotor, que forman relieves en la piel (elevaciones y depresiones), las que pueden ser observadas a simple vista o por palpación y constituyen puntos de referencia para localizar otras estructuras.

El conocimiento de los detalles anatómicos que sirven de referencia en la superficie externa del cuerpo humano facilita al especialista realizar el examen físico y la aplicación de los métodos diagnósticos y terapéuticos que sean necesarios y resultan de gran utilidad en la ubicación exacta de los puntos de acupuntura.

La superficie externa de las grandes regiones o partes del cuerpo humano (cabeza, cuello, tronco, miembros superiores y miembros inferiores) se subdivide en regiones cada vez más pequeñas, llamadas regiones superficiales. Las más importantes o de primer orden son las siguientes.

- ✓ En la cabeza: cráneo y cara.
- ✓ En el cuello: anterior, esternocleidomastoideas, laterales y posterior.
- ✓ En el tronco: dorsal, pectoral, abdominal y perineal.
- ✓ En los miembros superiores: deltoidea, brazo, codo, antebrazo y mano (dorsal y palmar).
- ✓ En los miembros inferiores: glútea, muslo, rodilla, pierna y pie (dorsal y plantar).

Regiones esqueléticas del cuerpo humano

Las regiones esqueléticas facilitan el estudio de los componentes del aparato locomotor, o sea, de los huesos, articulaciones y músculos esqueléticos, pues permiten precisar la situación de cada uno de estos componentes y determinar sus características morfofuncionales fundamentales, como la forma o tipo estructural y las funciones que predominan en las distintas regiones. El esqueleto humano se divide de acuerdo con las regiones del cuerpo donde se encuentre, en esqueleto axil y apendicular. El esqueleto axil comprende el esqueleto de la cabeza, cuello y

tronco. El esqueleto apendicular está compuesto por el esqueleto de los miembros superiores e inferiores.

Estas regiones se subdividen y constituyen las regiones esqueléticas, las que pueden o no tener correspondencia con las regiones superficiales del cuerpo humano.

- ✓ En la cabeza: neurocráneo y viscerocráneo.
- ✓ En el cuello y tronco: columna vertebral y tórax óseo.
- ✓ En los miembros superiores: parte fija que contribuye a formar el cinturón y parte libre formada por brazo, codo, antebrazo y mano (carpo, metacarpo y falanges digitales).
- ✓ En los miembros inferiores: parte fija que contribuye a formar el cinturón y parte libre formada por muslo, rodilla, pierna y pie (tarso, metatarso y falanges digitales).

➤ **Actividades**

Parte inicial

Mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre regiones musculares

Parte principal

Definición y explicación del tema regiones musculares haciendo uso de material didáctico.

Actividad “Arriba y abajo”

Para un buen desarrollo de la fuerza máxima de las piernas, se recomienda la ejercitación constante de las mismas, para lo cual se sugiere una serie de ejercicios.

- ✓ Estiramiento lateral de las pantorrillas: empieza con la mano derecha y el pie, los miembros izquierdos paralelos. Después levanta la pierna izquierda para que se encuentre con el brazo como en el dibujo. Alterna los lados. Para participar, algunos estudiantes menos ágiles pueden hacer que su cadera descansa en el suelo.
- ✓ Estiramiento de ballet: esta serie de movimientos deliberados harán un trabajo en los glúteos para la secuencia de los movimientos y recordar mantener las piernas estiradas, el cuerpo en escuadra al frente y los dedos de los pies apuntando.
- ✓ Los limpias brisas: Acostarse en el piso cerca de una pared y levantar las piernas de tal manera que pueda apoyar éstas sobre el muro, los dedos de los pies deben señalar hacia el techo y los talones descansarán en la pared. Ahora imaginar que las piernas son dos limpiadores y la pared el cristal del parabrisas de su carro, así que lentamente abrir las piernas hacia los lados y

por supuesto en sentido contrario, hacer esto hasta sentir un estiramiento ligero en la ingle, mantenerse así hasta que se da la tensión. Regresar a la posición inicial y repetir la actividad, recordar no esforzarse, los pesos naturales de las piernas darán el impulso natural que se necesita.

Estiramiento lateral de las pantorrillas

Estiramiento de Ballet

El limpia brisas

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo hacer ejercicios con más frecuencia.				
Resisto sin fatigarme al hacer ejercicios.				
Mi estado de ánimo es agradable después de hacer ejercicios.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participó y colaboró para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

SESIÓN No. 5

➤ Contenido

Normas de cuidado corporal

La higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

- ✓ Bañarse o ducharse diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física.
- ✓ Cepillarse los dientes después de cada comida.
- ✓ Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.
- ✓ Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.
- ✓ Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- ✓ Se debe evitar el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello.
- ✓ Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas. (deportiva, 2018)

El cuidado del cuerpo



La salud es uno de los tesoros más preciados por la humanidad.

La salud es la ausencia de toda enfermedad en el organismo, pero al mismo tiempo, considera la falta de enfermedades mentales o de la psiquis. Algo que es bastante poco común hoy en día. Debido principalmente, al gran ajetreo que significa, vivir en cualquier ciudad grande, de algún país desarrollado o en vías de desarrollo.

Fuente:(cuerpo C. d., 2018)

La competitividad, la indolencia, la agresividad y el egoísmo, nos lleva a un estilo de vida, alejada de todos los principios normales de un ser humano, en sociedad.

Lo que redundo principalmente, en ciertos trastornos psicológicos. Dentro de los cuales, los más comunes, son el estrés y la depresión. Casos que mal tratados, pueden llevar a la muerte.

Con respecto al organismo, este debe ser cuidado. Por medio de una dieta balanceada, alejada de las grasas y los azúcares. Rica en verduras y frutas. Fibra, minerales, calcio, vitaminas y otros agentes esenciales, para que nuestro cuerpo, se mantenga saludable. Otro capítulo importante de la salud, es el deporte o ejercicio. Este debe estar presente en la vida de todo ser humano. Al menos, tres días a la semana, por períodos de media hora, como mínimo. Otro aspecto importante dentro de la salud, es darse el tiempo de estar tranquilo. Disfrutar de momentos de ocio o de dispersión. Junto con los seres queridos o realizando aquellas actividades que nos gustan.

La buena nutrición



Fuente:(cuerpo c. , 2018)

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos.

En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darles a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde que la persona es muy pequeña. En los niños hay que trabajar la alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograr un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona. Con el tema de los niños, es más que nada, ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas. Son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida.

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez. Con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su ya complejo vivir.

Además de realizar actividad física para mantener y mejorar la salud, niños, niñas y adolescentes necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que existe un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como de proporcionar la energía y los fundamentos para un crecimiento y un desarrollo saludables. Los tres principales objetivos de una dieta saludable son:

1. Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.
2. Suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
3. Proporcionar suficiente energía (calorías) para mantener una masa corporal ideal.

En la actualidad disponemos de tantos alimentos entre los que elegir que debemos aprender a tomar decisiones saludables en materia de alimentos. Se debe subrayar que no existen alimentos “buenos” o “malos”, sino sólo una buena o mala dieta global. Una dieta saludable infantojuvenil debe constar de los siguientes grupos y cantidades de alimentos:

2-3 raciones diarias de productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur, queso, etc.).
 2-3 raciones diarias de alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, carne, aves de corral, pescados, legumbres, huevos o frutos secos).

6-11 raciones de alimentos ricos en hidratos de carbono complejo y no refinado (por ejemplo, pan, cereales, arroz o pasta).

2-4 raciones diarias de fruta.

3-5 raciones diarias de verduras.

Al menos 2-3 litros de líquidos.

Una buena regla es consumir principalmente alimentos no refinados y no procesados en la medida de lo posible como parte de su dieta básica. Las cantidades de cada grupo de alimentos que se deben consumir dependen de la edad, el peso y el nivel de actividad de la persona joven en cuestión, y aquellas con mayor edad o peso, o que son más activas, necesitan mayores cantidades de cada grupo de alimentos. Las investigaciones han demostrado que el desayuno es una comida particularmente importante para niños, niñas y adolescentes desde el punto de vista de su situación en materia de salud. Es muy importante consumir un desayuno

saludable y completo que proporcione energía para todo el día y posibilite un rendimiento más eficaz en el centro escolar. El desayuno debe incluir algunos productos lácteos, pan o productos de cereales (preferiblemente integrales con un contenido mínimo en azúcares refinados) y fruta. Los dulces y las golosinas (que contienen un alto nivel de azúcares refinados) y los alimentos con niveles elevados de sal (por ejemplo, las bolsas de patatas fritas) se deben comer únicamente de forma ocasional. Los alimentos con un alto contenido de azúcar fomentan la caries dental y una mala salud oral. (MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO)

Importancia del ejercicio físico

Ejercicio físico contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud. No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor". Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- ✓ Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- ✓ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- ✓ Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- ✓ Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- ✓ Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- ✓ Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- ✓ Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- ✓ Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

¿Cómo ejerce el ejercicio físico sus efectos beneficiosos?

Sobre el corazón



Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Fuente: (ejercicio b. d., 2018)

Sobre el sistema circulatorio:

- ✓ Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.
- ✓ Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- ✓ Aumenta la circulación en todos los músculos.
- ✓ Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

- ✓ Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso.
- ✓ Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- ✓ Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el tabaquismo:

- ✓ Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

- ✓ Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- ✓ Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- ✓ Disminuye la sensación de fatiga.

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre normas de cuidado corporal y sobre el deporte y la salud.

Parte principal

Breve descripción y explicación de los temas normas de cuidado corporal, el deporte y la salud.

Safari de canguros.

Tipo de juego: Capacidad motora de flexibilidad.

Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Balones.

Desarrollo del juego: Cada participante con una pelota entre los pies. Tres se la quedan y en cuadrupedia tratarán de quitar la pelota a los canguros que saltando huirán. Cuando un cazador saque la pelota de los pies de un canguro, cambio de rol.

Parte final**➤ Evaluación**

Epesista: Déborá Natalí Caál Jácome

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica INEB Jornada Vespertina

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

ALUMNO (A): _____

Instrucciones: Responda cuidadosamente cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación de acuerdo al tema visto en clase.

1. ¿Qué es la salud?
2. Hacer un listado de los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia.
3. Mencionar alimentos que se deben consumir de manera ocasional por tener un valor nutritivo mínimo.
4. Hacer un listado de los beneficios físicos que nos proporciona la actividad física.
5. Hacer un listado de los beneficios psicológicos que nos proporciona la actividad física.

Reporte bloque No.2

Heteroevaluación					
Para verificar si la competencia ha sido alcanzada a través de las actividades requeridas los y las alumnas organizados en grupos entregaran un reporte escrito no más de cinco páginas que incluya lo siguiente:					
	Grupos de trabajo				
Aspectos a evaluar	1	2	3	4	5
Promedio del ritmo cardíaco					
Comentarios sobre la importancia de una vida saludable, los beneficios de una vida saludable.					
Incluir el menú para estrellas.					
Su apreciación acerca de la calidad de vida de las y los adolescentes investigados.					
Propuesta para mejorar la calidad de vida de los integrantes.					

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 20)

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de un reporte escrito. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

Grupo No. _____

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Redacción coherente y clara	Utiliza de manera adecuada la gramática, ortografía y puntuación.	La cantidad de información presentada es la solicitada.	La información está claramente relacionada con los temas.	Siguieron instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							



Plan de Bloque No. III Ciclo Básico

I. Parte Informativa

Nombre de la Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

No. De Carné: 201322256

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina

Dirección: Barrio el Cementerio zona 1 Ipala

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Sección: *A*

Jornada: Vespertina.

Tiempo: 35 minutos

Nombre del catedrático titular: _____

Cantidad de periodos	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos			Actividades de Aprendizaje	Evaluación
			Declarativos	Procedimentales	Actitudinales		
4	3. Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.	3.1 Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y habilidades deportivas.	Historia conceptos básicos, reglas básicas de la carrera y el salto. Carreras de velocidad, de relevos. Saltos de altura Impulsión de objetos de peso.	Atletismo IV Carreras rápidas: Salidas y llegadas. Carreras de relevos. Saltos de altura. Impulsión de objetos de peso.	Cumplimiento de la tarea común en forma motivada y responsable	Exploración de los conocimientos previos mediante una reflexión expresan lo que saben del tema. Explicación del contenido. Pulguideportes Jalemos a la serpiente.	Coevaluación Buscando estrellas deportivas
4		3.2 Mejora su nivel de habilidad técnico-deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.	Antecedentes históricos, conceptos y reglas básicas.	Baloncesto IV. Técnica Ofensiva. I Drible, Pase en desplazamiento. Recepción y tiro. Técnico Defensiva, Técnico Defensiva I. Desplazamientos y juego de pies. Avance y retroceso.	Interés por aumentar su capacidad de habilidad técnica.	Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas. Explicación del contenido. Cesta móvil. Balón castillo.	Heteroevaluación Lista de cotejo

				Deslizamiento lateral.			
2			Técnica ofensiva y defensiva I.	Técnica Defensiva, Técnica Defensiva I.	Agrado y compromiso por la ejercitación física.	Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas. Explicación del contenido. Juego posicional Balón numerado.	Heteroevaluación Lista de cotejo.
6		3.3 Mejora su coordinación motriz en la ejecución técnica	Antecedentes históricos del futbol, conceptos básicos, clases de tiros y sus reglas básicas, zonas de contacto, dominio y conducción del balón, tiro.	Fútbol IV Técnica Ofensiva I Condición del balón. Con diversas zonas de contacto. Sin y con oposición. Sin y con cambio de dirección. Sin y con cambio de ritmo. Tiro al marco. Técnica Defensiva I: Dominio del balón. Recobro del balón.	Interés por explorar todos los elementos significativos de los que depende la efectividad del fundamento técnico deportivo.	Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas. Explicación del contenido. Futbol con parejas. Cono gol.	Heteroevaluación Lista de cotejo
2		3.4 Mejora su expresión corporal por medio del ritmo y la danza	Antecedentes históricos, conceptos básicos, aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical, ejercicios de expresión corporal, danza cultural.	Gimnasia Rítmica V Tipo de Danza I. Danza cultural. Descripción de aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical.	Placer en transmitir a otros y a otras sus experiencias en ejercitación rítmica.	Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas. Explicación del contenido. Todo mundo a la pista.	Heteroevaluación Lista de cotejo.

SESIÓN No.1

➤ Contenido

Historia del atletismo

Los comienzos del atletismo son en una época tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, el ser humano necesito sobrevivir y satisfacer algunas necesidades básicas como era el alimentarse. De esta manera el ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos y para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de alguna herramienta.

Se encontraron huellas de las actividades atléticas en Egipto que se remontan al año 3500 a.C., pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, las cuales la iniciaron los griegos en el año 776 antes de Cristo.

En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, siendo pruebas restauradas a la antigüedad. Los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años.

La Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF) el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, el cual establece las reglas y da oficialidad a los récords obtenidos por los atletas (término que denota un conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos normalmente amateurs) en reuniones en pista cubierta o estadios al aire libre. Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m planos en pista cubierta, hasta la carrera de maratón, que cubre 41 km. (947 m).

Carreras de velocidad



Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Fuente: (velocidad C. d., 2018)

Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante 200 m, luego relajarse un poco otros 150 m, para finalizar de nuevo con otro tope de velocidad.

Pasada de vallas



La pasada de vallas comprende una carrera de aproximación a las vallas, la cual es lineal y aumenta la velocidad de manera progresiva.

La pasada de vallas se divide en las siguientes fases:

✓ **Despegue:** El cuerpo se prepara para el ataque, el impulso es más hacia adelante que hacia arriba, por lo tanto, la valla se pasa y no se salta.

Fuente:(vallas P. , 2018)

- ✓ La pierna de apoyo se extiende completamente y la de ataque se lleva hacia adelante horizontalmente.
- ✓ **Pasaje:** La pierna de ataque se encuentra totalmente extendida y empieza a bajar después de pasada, la pierna de recobro se encuentra arrastrada al costado del cuerpo con el muslo casi paralelo al suelo. El tronco se inclina hacia adelante.
- ✓ **Caída:** El tronco se endereza de manera horizontal y baja primeramente la pierna de ataque y luego la de recobro.

Reglamentación: En las carreras de pasada de vallas, cada corredor tiene una pista. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:

Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.

Si pasa una valla que no está en su pista

Si derrumba intencionadamente con la mano o el pie la valla.

Relevos

En intercambio no visual se divide en tres fases:

- ✓ Preparación: En esta fase el corredor entrante mantiene máxima velocidad y el saliente asume la posición de salida.
- ✓ Aceleración: Los corredores sincronizan su velocidad manteniéndola con respecto al corredor entrante y aumentando la aceleración.
- ✓ Pasaje: Se intercambia el testimonio con la técnica adecuada (Ascendente o descendente) y a la mayor velocidad.
- ✓ Técnica ascendente: El corredor saliente tiene extendida la mano (derecha o izquierda) hacia atrás a la altura de la cadera, los dedos apuntan el suelo y el dedo pulgar separado al resto de los dedos, el corredor entrante mueve el testimonio hacia arriba entre el pulgar y los primeros dedos del corredor saliente. Se entrega con derecha y se recibe con izquierda, o al revés.
- ✓ Técnica descendente: La mano del corredor saliente está extendida hacia atrás en una posición horizontal, palma hacia arriba, pulgar separado. El corredor entrante ubica el testimonio en la palma de la mano del corredor saliente.

Reglamentación: El “testimonio” tiene que llevarse en la mano durante toda la carrera.

Si se cae, tiene que ser recogido por el atleta al que se le cayó. El testimonio no puede ser lanzado de un corredor a otro.

El atleta puede abandonar su carril para recoger el “testimonio”, siempre que no obstaculice a otro atleta, la caída del “testimonio” no significa la descalificación.

En todas las carreras de relevos, el “testimonio” tiene que pasarse dentro de la “zona de transferencia”, 20 metros.

Si un competidor, al abandonar su lugar o su carril a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro u otro equipo, puede causar la descalificación de su equipo.

Todo competidor que sea empujado en su salida o ayudado por cualquier otro medio causará la descalificación de su equipo.



Salto alto

El salto alto se divide en las siguientes fases:

- ✓ Carrera de Aproximación: La carrera de aproximación es recta al principio y luego curva. La velocidad aumenta continuamente a lo largo de la carrera.
- ✓ Rechazo y Despegue: El cuerpo toma una posición más vertical, los brazos van hacia arriba y la rodilla de la pierna libre es impulsada hacia arriba, el cuerpo está erguido y vertical al final del despegue. El pie de rechazo es solo uno, izquierdo o derecho.

Fuente:(alto, 2018)

- ✓ Vuelo: La posición de despegue se mantiene mientras el cuerpo gana altura, el brazo anterior se eleva a través y por sobre la varilla, las caderas se elevan sobre la varilla arqueando la espalda y la cabeza se lleva hacia atrás.
- ✓ Caída: La cabeza se dirige al pecho, la caída es con la parte superior de la espalda y las rodillas están separadas para evitar lesiones.

Reglamentación: Se considera salto nulo cuando:

El saltador derriba el listón.

El saltador se demora más de 1 minuto y 30 segundos después de que el juez lo haya llamado.

El saltador toca el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical de los saltómetros, sin lograr ejecutar el salto.

Si el saltador rechaza con ambos pies.

Después de 3 nulos consecutivos el saltador no puede seguir efectuando saltos. Aun cuando todos los concursantes hayan fallado, un participante podrá seguir saltando hasta cometer 3 nulos en una altura.

Se acreditará a cada competidor el mejor de todos sus saltos, por si hubiese algún empate entre competidores.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas sobre la historia del atletismo, carreras de velocidad, pasada de vallas y salto alto.

¿Qué saben sobre el atletismo?

¿Alguien conoce sobre la historia del atletismo?

¿Cuáles son las carreras de velocidad?

¿Practican la pasada de valla en nuestro municipio?

¿Se practica el salto alto en el instituto?

Parte principal

Breve descripción de los temas historia del atletismo, pasada de vallas y salto alto.

Bancos suecos.

Tipo de juego: Habilidades básicas: saltos.

Efectos del juego: Ejercitar la mejora del salto.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Bancos suecos o si no obstáculos pequeños.

Desarrollo del juego: Cada grupo se dispone en fila detrás de dos bancos suecos unidos por sus extremos. A una señal estipulada el primero de cada fila irá saltando de un lado a otro sujetándose con las manos. Cuando termine saldrá el siguiente, hasta realizar el recorrido todos los alumnos. Para que salga el siguiente, el participante debe ir y volver de la misma forma. Gana el grupo que antes termine.

Carrera loca.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Mejora de la velocidad de desplazamiento.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Cuatro conos, banderas o picas.

Desarrollo del juego: Se reparten los jugadores en cuatro equipos de igual número cada uno. Con los banderines, conos o el material que se vaya a utilizar se delimitan cuatro esquinas. Cuando se dé la salida un miembro de cada equipo debe salir y dar una vuelta completa cuando esto lo haga da el relevo al siguiente hasta que corran todos los miembros de su equipo. Cada vez que pasa por una esquina tiene que pasar por donde están los otros equipos, no vale atajar por dentro del banderín. (física j. , 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Coevaluación

“Buscando Estrellas Deportivas”

Esta actividad de evaluación fomenta la capacidad de ver en los demás distintas actitudes.

1. Al finalizar cada actividad comente con los y las estudiantes sobre las actitudes positivas que deben mostrar en las relaciones interpersonales y en la práctica físico-deportiva
2. Seguidamente solicite a los y las estudiantes que piensen quien podría ser la “estrella deportiva” del día.
3. Después de haber elegido la “estrella” del día, platiquen acerca del por qué lo o la eligieron
4. Entregue a la persona elegida un diploma o una tarjeta que la identifique como la “estrella deportiva” del día
5. Promueva esta actividad, de tal manera, que al finalizar el año todos hayan tenido la oportunidad de haber sido la “estrella deportiva” del día.

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 25)

SESIÓN No. 2

➤ Contenido:

Salto largo



El salto largo se divide en las siguientes fases:

- ✓ Carrera de Aproximación: Se realiza una carrera continua y lineal aumentando la velocidad hasta la tabla de despegue.
- ✓ Despegue: Se realiza con un solo pie aumentando la velocidad vertical y minimizando la pérdida de velocidad horizontal, despegue con una extensión completa de articulaciones como la cadera, tobillo y rodilla.

Fuente:(largo, 2018)

- ✓ Vuelo: El tronco permanece erguido y vertical, ambas piernas se llevan hacia adelante elevando los brazos para el impulso.
- ✓ Caída: Las piernas se extienden casi completamente, el tronco se flexiona hacia adelante y los brazos se llevan hacia adelante.

Reglamentación: A cada saltador se le acredita el mejor de sus saltos, en caso de empate, es decir, de que dos atletas hayan saltado la misma medida, ganará el que tenga el segundo mejor salto.

Cada concursante tiene derecho a realizar 3 saltos, los mejores podrán realizar 3 saltos más.

La medida del salto se toma desde la línea de partida a la huella más cercana a esta, y producida, por el atleta que ha saltado, con cualquier parte de su cuerpo.

Se concede un tiempo de minuto y medio a cada atleta para ejecutar el salto.

Se consideran saltos nulos:

Una vez ejecutada la caída devolverse hacia la tabla de despegue por dentro del foso inmediatamente después de realizar el salto.

Tocar el suelo más allá de la línea de pique con cualquier parte de su cuerpo, bien sea durante la carrera de impulso sin saltar, o en el acto del salto.

Lanzamiento de la bala



La bala se apoya sobre la base de los dedos, esta se ubica sobre el cuello bajo la barbilla, bajo el mentón sobre la clavícula.

El lanzamiento de la bala (técnica lineal), tiene las siguientes fases:

Fuente:(bala, 2018)

- ✓ Tomada y Preparación: El lanzador comienza erguido en la parte posterior del círculo de espalda a la tabla de contención, con un pie de apoyo el cual es el mismo con que se sostiene la bala, su tronco se inclina hacia adelante paralelo al suelo, la pierna de apoyo se flexiona mientras que la pierna libre es traída hacia la parte posterior del círculo.
- ✓ Desplazamiento: La pierna libre es impulsada hacia la tabla de contención y la de apoyo se extiende manteniendo contacto con el suelo en la mayor parte de esta fase.
- ✓ Descarga: El codo del brazo de lanzamiento se ubica a 90 grados con el tronco, el codo gira y se eleva en dirección al lanzamiento, el impulso del brazo de lanzamiento comienza luego de la completa extensión de las piernas y tronco, se extiende el brazo y la muñeca.
- ✓ Recuperación: Hay un cambio de pierna, la parte superior del cuerpo descende y la otra pierna se balancea hacia atrás.

Reglamentación: Gana el atleta que lanza más lejos, y siempre se tiene en cuenta el mejor lanzamiento. Cada lanzador tiene tres intentos, los ocho mejores lanzadores pueden realizar seis. El lanzador puede ingresar al círculo por donde quiera, pero para evitar el nulo tiene que salir por la parte posterior.

Lanzamientos nulos:

Separar la bala del cuello

Que la bala caiga fuera de la zona de caída.

Tocar con cualquier parte del cuerpo el terreno más allá de la parte anterior del círculo, pisar la tabla de contención.

Salir del círculo, aunque sea por la zona posterior, antes de que el implemento toque el suelo.

Lanzamiento de Disco

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 m. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro y de 44 a 46 mm de ancho; pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro y de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kg. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo. El círculo está marcado por fuera con una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco caiga en el suelo. Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

Lanzamiento de martillo



Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 m. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas.

Fuente: (martillo, 2018)

Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45° . Si el martillo no cae en el terreno dentro de un arco de 90° el lanzamiento no es válido. Cada lanzador hace tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y con fuertes músculos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

Lanzamiento de jabalina



La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero de cordel de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad. Dos líneas paralelas separadas 4 m marcan la pista de lanzamiento de jabalina.

Fuente:(Jabalina, 2018)

La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 m. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas. Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. La jabalina debe caer primero con la punta. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor. En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren velozmente hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. (saltos, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos propiciando la reflexión en los estudiantes haciendo preguntas como:

¿Qué pueden aportar sobre las reglas básicas de la carrera y el salto, carreras de velocidad, de relevos?

¿Tienen algún conocimiento sobre los diferentes tipos de lanzamiento que existen?

¿Consideran que es beneficio practicar las disciplinas del atletismo?

Parte principal

Breve descripción y explicación de la historia del atletismo, conceptos básicos, reglas básicas de la carrera y el salto, carreras de velocidad, de relevos, saltos de altura, impulsión de objetos de peso.

El Atletismo

Desde la antigüedad el ser humano se ha manifestado socialmente con movimientos naturales; caminar, correr, saltar y lanzar objetos, a lo largo del tiempo ha evolucionado convirtiéndose en movimientos construidos, que requiere marcar distancia, tiempo, técnicas, otros. La historia del atletismo ha reflejado ser una actividad física individual que pretende ser un instrumento para la formación del ser humano. Actualmente se está promoviendo el atletismo para todos, dejando por un lado el individualismo, el atletismo escolar deberá enfocarse a involucrar a todos, que no precise mayores condiciones para su desarrollo y que fomente el trabajo en equipo, para construir una sociedad con valores.

El Atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Actividad No. 1 “vamos a Pulguideportes” Se organiza al equipo en un círculo se les narra el cuento de “pulguipicazón” y se les motiva a realizar cada movimiento allí descrito.

“vamos a hacer un viaje muy interesante a una tierra singular. El país se llama “pulguipicazón”. ¿A qué vamos? ni más ni menos que a los” Pulguideportes”. ¿Dónde queda y cómo llegaremos? ¡Mira a ese perro echado tomando el sol...! (imaginariamente). No se preocupen por las pulgas, el perro no tiene rabia, sólo tiene pulgas y no crean que son cualquiera. Son pulgas pulcras y educadas. Cerremos los ojos y veámonos en ¡pulguipicazón!... Bienvenidos a los “pulguideportes”, ¡siéntase como en su casa!... “

Bueno, abramos los ojos vamos a empezar. Dividámonos en grupos más pequeños, digamos de 3 cada uno. Todos debemos realizar las siguientes disciplinas:

1. El pulguibrincarín - Brincar arriba-bajo diez veces - Saltar moviendo las caderas a derecha-izquierda, diez veces - Saltar con los pies juntos, diez veces
2. La pulguipiramide - Saltar diez veces, teniendo las piernas abiertas en forma de triángulo
3. Las pulguitijeras - Saltar diez veces cruzando las piernas
4. El pulguibailarin - Brincar dando dos saltos para delante y dos para atrás, diez veces

5. El pulguibalet - Brincar tres veces, abriendo las piernas y tocándose las puntas de los pies antes de caer al suelo. - Brincar, tres veces, poniendo las piernas hacia atrás y tocar los talones antes de caer al suelo

6. El pulguisalto - Brincar a lo largo tocando los talones antes de caer al suelo, cinco veces

7. El pulguimaraton - Correr por cinco minutos

8. El pulguimortal - Dar un salto hacia atrás, ¡solo uno!

Al realizar las ocho disciplinas sin flaquear, todos recibirán una ¡pulga de oro! ¡Ah! Si al salir de “Pulguipicazón tienen comezón no se inquieten, es parte de la cultura pulguil, jijijijij.

(MINEDUC, Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico)

Actividad No. 2 “Jalemos a la serpiente” Relevos

Formados en fila, por grupo se van corriendo hasta un punto específico que esté a una distancia de 25 metros, sale el primero, que es la cabeza de la serpiente y viene a traer el segundo, agarrados de la mano, luego vienen a traer al tercer integrante, nuevamente va hacia el punto específico y así van pasando todos sin soltarse de las manos, hasta formar una sola fila, que es la serpiente pasando todos los integrantes.

La creatividad de cada docente hará la diferencia que el Atletismo sea un deporte que interese e involucre a todos los alumnos y que se tome conciencia de su valor en la formación del ser.

Parte final

➤ **Evaluación**

Coevaluación “Buscando Estrellas Deportivas”

Esta actividad de evaluación fomenta la capacidad de ver en los demás distintas actitudes.

1. Al finalizar cada actividad comente con los y las estudiantes sobre las actitudes positivas que deben mostrar en las relaciones interpersonales y en la práctica físico-deportiva

2. Seguidamente solicite a los y las estudiantes que piensen quien podría ser la “estrella deportiva” del día.

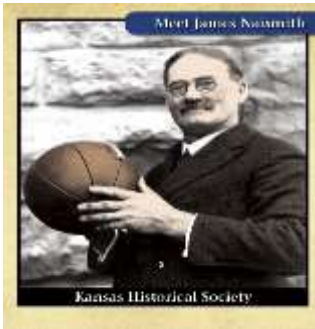
3. Después de haber elegido la “estrella” del día, platiquen acerca del por qué lo o la eligieron
4. Entregue a la persona elegida un diploma o una tarjeta que la identifique como la “estrella deportiva” del día
5. Promueva esta actividad, de tal manera, que al finalizar el año todos hayan tenido la oportunidad de haber sido la “estrella deportiva” del día.

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 25)

SESIÓN No.3

➤ Contenido

Antecedentes históricos del baloncesto



El juego de baloncesto fue desarrollado por el Dr. James Naismith en 1891 cuando quiso desarrollar un entretenimiento de interior durante los meses de invierno para los estudiantes de la School for Christian Workers. La idea era utilizar la habilidad del jugador para sobresalir. El partido se jugó originalmente con un balón de fútbol que fue arrojado a una canasta de duraznos, y así se creó la denominación conocida como "baloncesto".

Fuente: (Nasmith, 2018)

Las primeras canchas de baloncesto eran sólo la mitad del tamaño de las canchas de hoy. Sin embargo, las mediciones de la meta han cambiado poco. Naismith originalmente clavó una canasta de duraznos en el borde de una cancha cubierta, y su altura era de diez pies (tres metros) en el aire. Esta altura nunca ha cambiado desde entonces, y los jugadores de baloncesto hoy en día todavía utilizan el aro de diez pies (tres metros) como meta regulada. Tampoco había línea de tres puntos, y el tiro de una distancia considerable sólo contaba como un solo punto, ya que no había tiro de dos puntos en ese momento.

Naismith tenía sólo trece reglas que los jugadores tenían que seguir al jugarlo. En ese momento no había regate, y sólo se podía lanzar la pelota de un jugador a otro en un paso o dos para un jugador corriendo a velocidad considerable al controlar el esférico. Los pases podían ser hechos y desviados con una o dos manos, y no se permitía utilizar el puño para desviar un pase. No estaba permitido tener contacto fuerte con el cuerpo con un jugador contrario, y se mandaba a la banca o se expulsaba al jugador luego de su segunda violación de esta regla. Algunas de ellas aún mantienen vigencia hoy en día incluyendo la de los cinco segundos dentro de la cancha, que una pelota que pasa por la red cuenta como tanto y que el equipo con más puntos al final del juego gana.

El baloncesto original era considerablemente más lento que la versión actual. Muchas adaptaciones del juego hicieron que este se vuelva más rápido. Naismith pidió que los fondos de las cestas fueran eliminados en un momento temprano para que no hubiera pausa en el juego mientras se esperaba que la pelota fuera recuperada. Los juegos en sí duraban 30 minutos en total, con dos mitades de 15 minutos, y eran por lo general con baja puntuación debido a que los jugadores no podían salivar y tenían que pasar parados. También era difícil moverse en las canchas tan pequeñas, porque hasta 1900 no había ninguna regulación de la cantidad de jugadores que se permitían en la cancha. No se admitían tampoco

sustituciones hasta ese momento, y hasta 1921 una vez que un jugador era reemplazado no podía volver a jugar. Por último, no había reloj de tiro, lo cual también desaceleraba el ritmo del juego. (baloncesto, 2018)



Fuente:(basquet, 2018)

El reglamento

a) Cuestiones generales.

- El terreno de juego. En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

- 1 Zona de tres segundos: botella.
- 2 Zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6,25 m.
- 3 Zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.
- 4 Zona de tiros libres.

Los jugadores.

En un partido se puede inscribir a 10 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista 5 jugadores por equipos y los que comienzan el partido son los 5 titulares. El mínimo de jugadores para continuar jugando es de dos.

El partido.

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo, es decir, se para el reloj cuando se para el juego. Estos minutos se distribuyen en cuatro cuartos de 10 minutos. Entre el primer y el segundo cuarto y el tercero y el cuarto existen 5 de descanso. Entre el segundo y tercero 10'. El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

b) Las faltas y sanciones.

- Las faltas personales: Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario hasta que se comete la quinta falta de equipo, momento a partir del cual se sancionan con tiros libres.
- Las faltas técnicas: Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.
- El campo atrás: Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.
- Dobles y pasos: Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar más de 2 pasos, comete pasos.

Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominamos la “triple amenaza”.

La posición que se adopta para la “triple amenaza” o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

a) El bote.

Para su correcta utilización existen unos principios fundamentales.

- El balón no debe mirarse mientras se bota, ya que se pierde visión del juego.
- Cuando existe un oponente directo, el balón debe protegerse con el cuerpo.
- Es importante dominar el bote con las dos manos.
- No hay que abusar de él.
- Nunca debe finalizarse de botar sin haber conseguido el objetivo propuesto al iniciar el bote.

Recuerda que podemos distinguir distintos tipos de bote:

- Bote de protección
- bote de velocidad

b) Cambios de dirección.

Consisten en variar la trayectoria del desplazamiento con el objetivo de superar al oponente. Distinguimos principalmente dos tipos de cambios de dirección:

- Cambio de mano por delante: Tiene el riesgo de que hay que pasar el balón por delante del defensa y por ello hay que hacerlo a cierta distancia. Se carga el peso del cuerpo sobre el pie de la mano de bote que se encuentra adelantado y a continuación cambia el balón de mano pasándolo con bote bajo y rápido hacia la mano atrasada, para realizar un cambio brusco de ritmo y salir en dirección al pie de la mano que bota y superar al defensor.
- El reverso: Se realiza una pequeña parada adelantando el pie contrario a la mano de bote (bote de protección frente a defensa). Después se pivota sobre la puntera del pie adelantado girándonos y acompañando el balón con la mano de bote.

c) El pase.

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota.

Principales tipos de pases:

- Pase de pecho: es el más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias.
- Pase picado: Sirve para distancias medias y cortas. Al igual que el pase de pecho, puede realizarse con una o dos manos.
- Pase de béisbol: Sirve para efectuar pases a larga distancia, sobre todo en los contraataques.
- Pase por encima de la cabeza: Se realiza con dos manos y es utilizado en distancias medias y largas.

Otros: pase por la espalda, pase de mano a mano...

d) El tiro o lanzamiento a canasta.

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- Tiro libre o tiro con una mano: lanzamiento estático que se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario.
- Lanzamiento en suspensión: se ejecuta con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta con un golpe final de muñeca.

- Entrada a canasta: es un enceste con una carrera previa. Se puede finalizar con bandeja, con tiro con una mano contra tablero, ya sea por delante del aro o a aro pasado.
- Lanzamiento en bandeja. Se ejecuta con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja.
- El tiro en gancho. Se tira en una posición lateral al aro.



Fuente:(basquetbol, 2018)

f) Otros gestos técnicos de ataque.

Las paradas: Se da cuando un jugador que lleva la pelota detiene su movimiento. Las hay de dos tipos:

- Parada en un tiempo: ambos pies tocan el suelo a la vez. Permite escoger el pie de pivote. * parada en dos tiempos*: un pie toma contacto con el suelo antes que el otro.
- El pivote (pivotar): es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote) para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie.
- El rebote ofensivo. Es el movimiento de lucha por el balón que realiza el atacante cuando lanza y no entra el balón. Hay que ganar la posición al defensor bloqueando su posible desplazamiento hacia el balón sin empujar ni agarrar para no cometer falta.

➤ Actividades

Parte Inicial

Exploración de conocimientos previos mediante interrogantes como las siguientes:

¿Conocen la historia del baloncesto o basquetbol?

¿Saben jugar baloncesto?

¿Tienen conocimiento sobre las reglas del baloncesto?

Parte principal

Breve descripción y explicación de los antecedentes del baloncesto, reglamento, el bote, pase, jugadores, partido; lanzamiento a la canasta, el ataque.

1. Cesta móvil

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Mejorar los lanzamientos de precisión con movimiento.

Nº de participantes: Por parejas.

Material necesario: Aros y pelotas.

Desarrollo del juego: Se distribuyen todos los participantes por parejas por el terreno de juego, uno llevará un aro y otro una pelota. Se han de mover por todo el terreno lejos de su pareja. A una señal deberán quedarse quietos y el participante que lleva la pelota le lanzará al aro desde el lugar de donde se encuentre. No se puede mover del sitio el del aro.

2. Balón al castillo.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Desarrollar la capacidad de lanzamiento a través de diferentes juegos motrices.

Nº de participantes: Pequeños grupos.

Material necesario: Balones y cajas grandes.

Desarrollo del juego: Se coloca una caja en el centro del círculo. Dos equipos, de los cuales uno ataca y otro defiende. El que ataca deberá de meter el balón en la caja, pero sin entrar en el círculo, y el otro intentará que no lo consigan. Cuando roban el balón se cambian los papeles.(física j. , 2018).

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo hacer ejercicios con más frecuencia.				
Resisto sin fatigarme al hacer ejercicios.				
Mi estado de ánimo es agradable después de hacer ejercicios.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participó y colaboró para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

SESIÓN No.4

➤ Contenido:

Fundamentos técnicos defensivos.

Tan importante es conocer y dominar los fundamentos técnicos de ataque como los defensivos. Estos fundamentos básicos son los siguientes:

- Colocación defensiva. En defensa es importante estar siempre colocados delante del balón sobre la teórica línea que uniría el balón con la canasta.
- Defensa al jugador con balón. Nos situamos entre el atacante y la canasta cerca de él pero sin tocarlo. Si ha agotado el bote le presionamos para que no tire ni pase.
- Defensa al jugador sin balón. Nos colocamos formando un triángulo en el que los vértices seréis tú, e adversario y la pelota. No hay que perder de vista la pelota ni al jugador al que defiendes.
- Rebote defensivo. Es el movimiento de lucha por el balón tras un lanzamiento del contrario que no entra a canasta. Hay que bloquear al atacante ganándole la posición y saltar en el momento preciso.



Fuente:(Defensa, www.google, 2018)

Aspectos tácticos de ataque.

Como sabemos, la técnica es la realización correcta de los gestos propios del baloncesto. Sin embargo, la táctica es la aplicación inteligente de la técnica, ya sea de forma individual en el 1x1 o táctica colectiva cuando intervienen 2 o más compañeros.

El uno contra uno: todo jugador debe saber utilizar todos sus recursos técnicos para superar a un adversario. Debe actuar de forma inteligente, eligiendo la acción más adecuada para superar al defensor; ajustar su lanzamiento a la posición del defensa, utilizar un cambio de dirección u otro, las paradas, las fintas, ... En esto

consiste la táctica individual. Dentro de los aspectos tácticos colectivos destacamos los siguientes:

- El bloqueo: gracias a esta acción realizada entre dos jugadores, uno de los dos queda libre de su defensa y en ventaja para recibir un pase, lanzar a canasta, botar, etc. En la aplicación práctica del bloqueo se utiliza el cuerpo de un jugador para obstaculizar el paso del defensa en beneficio del otro compañero del equipo.
- Pasar y cortar: es un movimiento de ataque entre dos jugadores. El que tiene la pelota la pasa a un compañero de equipo. Seguidamente, para desmarcarse de su defensa, hace un cambio de ritmo y de dirección, corta hacia canasta y pide el balón a su compañero.
- Fintas de recepción: son desmarques para escapar de fuertes marcajes. Consiste en alejarse del balón hacia canasta fingiendo que se va a recibir el balón, para rápidamente salir a la posición inicial superando la presión del defensor y poder recibir ahora sí el balón (dibujo izquierdo). Se pueden ejecutar de otra forma, dando lugar a la finta de recepción más conocida: * La puerta atrás*. Aquí se sale corriendo hacia fuera y luego cambia de dirección bruscamente hacia la canasta por detrás del defensor para superar y poder recibir el pase.

Aspectos tácticos de defensa.

- Bascular: Consiste en aproximarse al defensor que está marcando al atacante con balón para conseguir superioridad de los defensores en las inmediaciones del balón para ayudar al compañero defensor en caso de que sea superado por el atacante.
- Cambiar de oponente: Cuando dos o más jugadores atacantes cambian de situación en el campo y la defensa actúa en zona, cada defensor coge a nuevo atacante que llegue a su zona produciéndose el cambio de oponente.
- Ayudar: cuando el defensor del jugador con balón es superado, otro defensor que inicialmente tenía otro atacante asignado se encarga de evitar la penetración de ese jugador que penetra hacia canasta con balón.
- Presionar dos contra uno: Se da cuando dos defensores presionan al jugador con balón aprovechando que éste se encuentra en una esquina o ha agotado la posibilidad de bote.

Especialización de los jugadores

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas dentro del campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego. Así, se distinguen los siguientes especialistas:

- Base (1): Es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y capacidad de organización y comunicación con sus compañeros.

- Escolta (2): Ayuda al que es base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las de la base y las del alero.
- Alero (3): Tiene la responsabilidad de anotar puntos desde media o larga distancia, o mediante entradas a canasta. Ha de ser un gran lanzador.
- Poste alto (4): Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pívot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona.
- Pívot o poste bajo (5): Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivos como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pívots contrarios.

Sistemas de juego en baloncesto.

a) Sistemas defensivos.

Los principales sistemas defensivos que un equipo puede utilizar son los siguientes:

- Defensa individual. A cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque.
- Defensa en zona. En este caso, cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Veamos las defensas más utilizadas.
- Defensa 2-3: esta defensa coloca a dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la canasta. Su finalidad es potenciar el rebote defensivo y la defensa de los atacantes que juegan próximos a la canasta, generalmente los pívots.
- Defensa 3-2: la característica principal de esta defensa consiste en prestar mayor atención a los jugadores del equipo contrario que juegan fuera de la zona de los tres segundos, debido a su facilidad en conseguir canastas desde larga distancia.
- Defensa 1-2-1. Un jugador muy avanzado, dos al límite de la zona y dos cerca de canasta. Es un sistema de juego con más presión y agresividad.
- Defensa mixta. Se denomina así una defensa cuando utiliza, a la vez, la defensa individual y la defensa en zona. Cuando un equipo tiene uno o dos jugadores de mucha calidad, el equipo adversario puede utilizar éste recurso defendiéndolos de forma individual con el fin de desorientarlos. Las defensas mixtas más utilizadas son:
 - 4+1: un jugador defiende en individual y cuatro en zona.
 - 3+2: dos jugadores defienden individualmente y los tres restantes en zona.

- Presión. Se utiliza cuando un equipo pretende crear más problemas de los habituales al rival. Se traduce en una defensa individual aplicada a lo largo de todo el campo desde que el equipo contrario realiza el saque.

b) Sistemas ofensivos.

- Contra una defensa individual. Uno contra uno (1x1). Si se está en posesión de la pelota, el 1 contra 1 se convierte en una lucha entre la técnica y táctica individual en las fintas, bloqueos de compañeros (bloqueos directos) y el manejo de la pelota por parte del atacante, contra la técnica y la velocidad defensiva del que realiza el marcaje. Cuando el jugador atacante tiene que desmarcarse de su defensor con fintas (como “pasar y cortar”, “la puerta atrás”, “fintas de recepción”, etc.) u con bloqueos de sus compañeros (indirectos).

- Contra defensas zonales. La mejor forma de contrarrestar una defensa en zona son los lanzamientos efectivos desde fuera de la botella. Si los defensores salen a parar los lanzamientos, los pívots tienen el camino libre. Igual que los sistemas de defensa en zona, los sistemas de ataque se denominan de acuerdo con la posición de los jugadores:

Sistema 2-1-2 o ataque en cinco de dado: Corresponde a un sistema de ataque con dos jugadores exteriores en las posiciones de base y un escolta, un poste alto y dos aleros que comenzarán el juego cercano a la línea de fondo (esquinas).

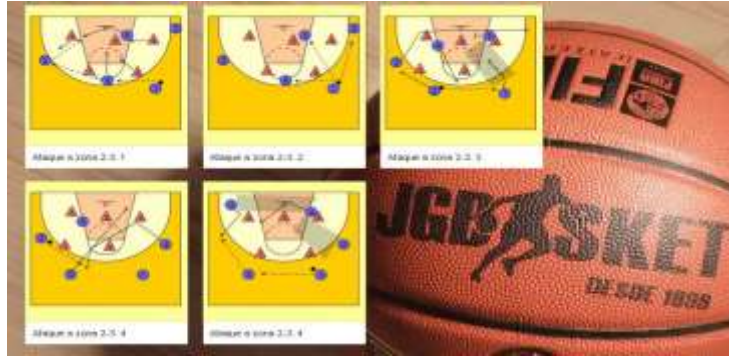
Sistema 1-3-1 o ataque en rombo: Un base reparte el juego a dos aleros que se sitúan a los lados de la botella, un pívot en posición alta (poste alto) y un pívot por la línea de fondo y bajo la canasta (poste bajo).

Ataque 1-2-2 o ataque en herradura: corresponde a un sistema de ataque con cinco jugadores exteriores (base, dos aleros y dos esquinas). Si las dos esquinas juegan pegadas a la zona se comportarán como jugadores interiores (postes bajos).

Cada uno de estos sistemas puede cambiarse rápidamente en otro. Incluso, es posible que el equipo tenga como estrategia comenzar con un determinado sistema para modificarlos posteriormente según actúe el equipo contrario o según vayan aplicando los jugadores los sistemas en el campo.

Contraataques.

Es el sistema de juego caracterizado porque busca llegar a la canasta del equipo contrario lo más rápidamente posible, antes que el adversario pueda consolidar sus posiciones de defensa. Nace del rebote defensivo, un robo de balón o un buen saque de fondo. Un buen contraataque requiere que los cinco jugadores corran y que se efectúen bien los fundamentos a pesar de la velocidad del juego para no perder balones. Puede comenzar con un pase al que es base que corre por el centro del campo mientras que dos jugadores realizan un sprint por las calles laterales para recibir y finalizar el ataque.



Fuente: (Basquet, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre antecedentes históricos del baloncesto y reglas básicas.

Parte principal

Breve descripción y explicación del tema.

1. Juego posicional

Objetivo: Defender en zona.

Nº de participantes: Dos equipos.

Material: Sin material.

Organización: Dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo.

Desarrollo: A la señal, los dos equipos intentan situarse lo más rápidamente posible sobre el perímetro de la zona restringida.

2. Balón numerado

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento, bote y tiro a canasta.

Nº de participantes: Dos equipos.

Material: Un balón.

Organización: Dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo.

Desarrollo: Juego parecido al pañuelo, con la peculiaridad que quien se apodera del balón debe intentar meter una canasta, y el adversario defiende. (EDUFISICA, 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de baloncesto. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a evaluar					
		Participa activamente en las actividades.	Comparte con sus compañeros.	Bota el balón correctamente	Defiende correctamente	Participa en los juegos de baloncesto	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.5

➤ Contenido

Historia del futbol

Al principio de la creación del deporte lo que se buscó fue pasar momentos de ocio entre las personas recreándose al mismo tiempo que se hace deporte y ejercicio.

Se dice que "este deporte comenzó en Inglaterra con partidos prácticamente sin normas, se jugaba en cualquier sitio, con cualquier cantidad de personas, una especie de futbol brutal donde se apreciaba la dureza y violencia de esta práctica deportiva.

Estos encuentros eran en cualquier sitio, como plazas, calles... con balones sumamente brutales con una dureza impresionante. Los arcos eran dos piedras de cada lado.

Nadie tenía un equipo definido, no se distinguía ¿Quién era de qué equipo?, lo cual causaba una gran confusión.

A nivel mundial el futbol desde que se creó fue una atracción importante, pero luego de que se crearan los grandes campos fue surgiendo la necesidad de inventar pequeñas canchas con más cercanía a las personas donde se jugara con prácticamente las mismas reglas que en el futbol campo, pero con algunas modificaciones convenientes al tamaño de la cancha.

En Inglaterra, "la cuna del futbol", se supo combinar este deporte con la política, la cultura, el espectáculo y economía.

Los ingleses mezclaron el deporte con la economía, de forma que para que la gente viera los grandes partidos tenía que pagar su entrada, cosa que todavía se hace. Dicho deporte trajo consigo buenas ventajas, en el caso de algún concierto, los estadios de futbol eran de gran ayuda para albergar toda la gente, algo que como se sabe, todavía se usa.

Otra buena creación fue la venta antes de los partidos, para que la gente apoyara a su equipo, se necesitaba hacer ruido, lo cual era posible con pitos a la venta en la entrada del estadio. El comercio trajo muchas entradas de dinero a las personas.

El futbol actual

Si bien el futbol tiene sus orígenes en Inglaterra, y es la cuna del futbol asociación, actualmente se dice que Brasil es la verdadera cuna del futbol, ya que es la unidad central del juego bonito a nivel mundial, Brasil tiene cinco copas mundiales, es el país con más mundiales ganados, el que le sigue es Italia con cuatro y Alemania con tres.

Cada aficionado de este deporte lleva un recuerdo en su mente, algún partido de fútbol importante en el cual su equipo perdió o ganó.

Los partidos que nunca se olvidan son las finales de las copas mundiales, ya que los mundiales se disputan cada cuatro años teniendo tiempo para preparar a los jugadores. Son treinta y cuatro los equipos que llegan a jugar esta copa, por lo que es necesario realizar eliminatorias.

Actualmente se entrena a los jugadores mentalmente para elaborar jugadas y se les muestra videos de juegos del equipo contrario para aprender su forma de juego y sus tácticas. Se les enseña como pegarle al balón, posicionarse, a que parte del balón darle para colocarlo donde el portero no pueda agarrarlo.

Resumen de las 17 reglas de juego de la FIFA para practicar fútbol

El fútbol es un deporte que se juega con un balón redondo, en el que participan 11 jugadores por equipo, que se dividen en portero, defensas, medios y delanteros, se practica con el pie y el único que puede meter la mano es el guardameta, pero sólo en una zona especial de la cancha.

La cancha deberá ser rectangular, con dos metas en cada lado y el objetivo es meter el balón entre dichas metas para marcar un gol. El equipo que meta más goles en un tiempo de 90 minutos será el ganador, aunque se permiten empates y en caso de que sea necesario un vencedor, puede haber una prórroga de 30 minutos y tanda de penales hasta que un equipo tenga más anotaciones que otro.

Conoce las 17 reglas de juego avaladas por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA):

1. El terreno de juego

Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

El terreno de juego será rectangular, dividido en dos mitades y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

La longitud de la línea de banda deberá tener un mínimo de 90 metros y máximo de 120, y deberá ser superior a la longitud de la línea de meta, que tendrá un mínimo de 45 metros por un máximo de 90 metros.

Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 metros de la parte interior de cada poste y, las líneas se adentrarán 16.5 metros en el terreno de juego. Al centro del rectángulo se marcará un punto penal, que se ocupará para colocar el balón cuando haya una falta dentro del área.

Ya con la cancha, falta una parte importante para la esencia del fútbol: las metas, que es el nombre oficial que la FIFA les da a las porterías, que consisten un par de

postes colocados a una distancia entre sí de 7.32 metros, con una altura de 2.44 metros y unidos por un travesaño, para formar un rectángulo por donde deberá pasar el balón para marcar gol.

2. El balón

Características y medidas

- Será esférico.
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
- Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido
- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas al nivel del mar.

3. El número de jugadores

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido No comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

Para los partidos oficiales de selecciones nacionales A, se permite un máximo de seis suplentes y un límite de tres cambios, pero las ligas locales pueden ser flexibles en cuanto al número de suplentes, y sólo en juegos amistosos puede haber más cambios. Un jugador sustituido no podrá volver a ingresar y cualquier jugador puede tomar la posición del portero, sólo tiene que avisar al árbitro.

4. El equipamiento de los jugadores

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas:

- Un jersey o camiseta. Si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta.
- Pantalones cortos. Si se usan mallas térmicas cortas o largas, estas deberán tener el color principal de los pantalones cortos.
- Medias. Si se usa cinta adhesiva o un material similar en la parte exterior, deberá ser del mismo color que la parte de las medias sobre la que se usa.
- Canilleras/espilleras. Deberán ser de caucho, plástico o de un material similar apropiado para ofrecer una protección adecuada, y tendrán que ser cubiertas por las medias.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas, los estudiantes expresan lo que saben sobre la historia del fútbol y sus reglas.

Parte principal

Breve descripción y explicación de los temas historia del fútbol, reglas como la superficie de juego; trazado de la cancha, las metas, balón; número de jugadores.

Escribir un comentario sobre la historia del fútbol y el fútbol actual, como mínimo 2 párrafos de 6 líneas cada uno.

Parte final

➤ **Evaluación**

El dado preguntón

El dado preguntón consiste en:

1. Elaborar un dado con una caja forrada con papel de colores,
2. En cada cara del dado se escribe una pregunta relacionada con el tema del fútbol,
3. Se le pide a un voluntario o a una voluntaria que tire el dado y que conteste la pregunta que salga y
4. Luego pasa otro voluntario.

Preguntas:

¿Al principio de la creación del deporte que se buscaba?

¿Lugar en donde comenzó el fútbol?

¿Qué es el fútbol?

¿Según la FIFA cuántas reglas son las del fútbol?

¿Cuál es la regla No. 1 del fútbol?

¿Cuál es la regla No. 2 del fútbol?

¿Cuál es la regla No. 3 del fútbol?

¿Cuál es la regla No. 4 del fútbol?

(MINEDUC, 2006, págs. 78-79)

SESIÓN No.6

➤ Contenido:

Resumen reglas del futbol

5. El árbitro

Un partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro. Sus decisiones son definitivas en cuanto se reanude el juego, sí puede rectificar un error si es avisado por una asistente, pero deberá ser antes de que el partido siga su curso.

Dentro de las principales decisiones está avalar los goles, marcar las faltas y sancionar las más severas con amonestaciones o expulsiones, para tal efecto, utiliza tarjetas amarillas o rojas, respectivamente.

Dos tarjetas amarillas ameritan sacar la tarjeta roja, para señalar que un jugador fue expulsado.

6. Los árbitros asistentes

Se podrá designar a dos árbitros asistentes que tendrán, bajo reserva de lo que decida el árbitro, la tarea de indicar: si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de lugar, avisar de los cambios, infracciones que no vea el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta.

7. La duración del partido

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Entre cada tiempo habrá un descanso que no deberá exceder de 15 minutos.

8. El inicio y la reanudación del juego

El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

- Al comienzo del partido.
- Tras haber marcado un gol.
- Al comienzo del segundo tiempo del partido.
- Al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida. Antes del inicio del partido se lanzará una moneda al aire y el equipo favorecido decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido y el otro efectuará el saque de salida.

En caso de que el árbitro interrumpa el partido por un motivo que no se indique en las Reglas de Juego, se debe dejar caer el balón a tierra para reiniciar el encuentro.

9. El balón en juego o fuera de juego

La novena regla parece muy lógica, el balón está en juego mientras no se marque falta y esté dentro de la cancha. No se interrumpe el partido si rebota en un poste o banderín de esquina o si rebota en el árbitro.

Estará fuera de juego si cruza por completo una línea de banda o de meta, y si el partido es interrumpido por el árbitro.

10. El gol marcado

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego.

El equipo que marque mayor número de goles será el ganador, si anotan los mismos o no anotan, el juego termina empatado. En caso de que sea necesario un vencedor sólo se permiten tres procedimientos: regla de goles marcados como visitante, tiempo suplementario o tiros de penal.

11. El fuera de juego

Un jugador estará en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario, pero no estará si se encuentra en su mitad del campo. El árbitro deberá otorgar al equipo rival un tiro libre indirecto.

El fuera de juego es una de las reglas más complicadas para entender.

12. Faltas e incorrecciones

Las faltas fuera del área se sancionan con tiro libre y las que son dentro del área con un tiro penal.

Hay infracciones que se sancionan con tiro indirecto, por ejemplo, el juego peligroso, obstaculizar el avance de un adversario o cuando el portero tarda más de seis segundos en despejar el balón.

De acuerdo a la gravedad de la infracción, el árbitro podrá decidir si sólo se marca la falta, si saca tarjeta amarilla para amonestar o roja para expulsar al jugador; dos amonestaciones son sancionadas con una expulsión.

13. Tiros libres

Los tiros libres se dividen en directos, que con un solo contacto se puede meter gol o en caso de que sea en propia meta se marcará tiro de esquina; y tiro libre indirecto, en el que el árbitro debe mantener una mano levantada y consiste en dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta.

El equipo rival tiene derecho a colocar una barrera de jugadores, para resguardar al portero y complicar el panorama para el cobrador, pero dicha barrera deberá estar a una distancia de 9.15 metros.

14. El tiro penal

Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una infracción que amerite tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

El balón se coloca en el punto penal, que está a 11 metros de la línea de meta y es un mano a mano entre el ejecutor y el guardameta a un solo disparo. Los demás jugadores permanecerán fuera del área a por lo menos 9.15 metros de distancia del punto penal.

Si el ejecutor falla y cobro penal podrá contrarrematar si el árbitro detiene el disparo, pero no podrá tocar el balón si el rebote proviene de uno de los postes de la meta.

15. El saque de banda

El saque de banda es una forma de reanudar el juego y se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire.

No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

El saque de banda se sirve con las manos, el balón se lanza desde atrás por encima de la cabeza, con ambos pies bien colocados sobre la línea desde el sitio donde salió del terreno de juego.

16. El saque de meta

El saque de meta es una forma de reanudar el juego, cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

17. El saque de esquina

Se concederá un saque de esquina cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado conforme a la Regla 10.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas, los estudiantes manifiestan lo que saben acerca del fútbol.

Parte principal

Breve descripción y explicación de los temas Número y equitación de jugadores, los árbitros, cronómetro; duración de un partido, inicio y reanudación del juego.

Cono gol

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

Organización: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.(EDUFISICA, 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo para disfrutar de la actividad con mi equipo.				
Sigo instrucciones y trato de cumplir con mis funciones lo mejor posible en la actividad.				
Mi estado de ánimo es agradable después de hacer ejercicios.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participó y colaboró para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

SESIÓN No. 7

➤ Contenido

Conducción del balón

La conducción se define como: “La acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”

En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción, pero también cuando se tiene que realizar.

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiende a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Muslo, pecho y cabeza

Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad. (futbolfacilísimo, 2018).

Tipos de tiros en fútbol

A la hora de hablar de tipos de tiros en fútbol nos encontramos tanto con tiros con el pie como tiros con la cabeza.



Fuente:(esquina, 2018)

Saque de esquina: se lleva a cabo cuando el balón sale por la línea de fondo tras tocar en algún jugador del equipo defensor. Normalmente o se saca en corto para realizar jugada o se centra al área para que algún compañero pueda rematar. No todo el mundo sabe que se puede marcar gol directamente desde el saque de esquina, a esta forma de marcar un gol se le llama gol olímpico.



Fuente:(chilena, 2018)

Chilena: consiste en golpear el balón por alto con el pie dando la espalda a la portería y estando suspendido verticalmente en el aire, como podéis imaginar es muy complicada de realizar, es muy importante que al realizarla caigamos con las 2 manos al terreno de juego para no lesionarnos. Entre sus modalidades esta la tijera, en este caso el jugador este paralelo al terreno de juego.



Fuente:(volea, 2018)

Volea: muy importante tener en cuenta la caída y el punto de contacto de la pelota, que el cuerpo este levemente girado, los dedos del pie apretados, la respiración anaeróbica para generar más vigor, brazo estirados hacia atrás en el mismo lado del que se va a golpear el otro por delante de la cadera, golpeo con un recorrido paralelo al suelo.



Fuente:(Tijera, 2018)

Tijera: la diferencia con la chilena es que el jugador golpea de manera lateral a la portería no de espalda uno de los pies está en el suelo como pivote se eleva la otra pierna y golpea el balón la pierna que estaba fija en el suelo. Tanto la chilena como la tijera son golpes de la pelota en el aire.



Fuente:(Penalti, 2018)

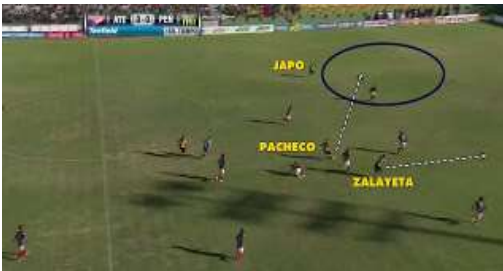
Penalti: es la máxima penalización que puede aplicar un árbitro de fútbol. Se señala cuando se comete una infracción por parte del equipo defensor dentro del área. El lanzamiento se realiza desde los 11 metros desde el punto que recibe el mismo nombre. Ninguno de los jugadores puede introducirse dentro del área hasta que el jugador no realice el lanzamiento.



Fuente:(Vaselina, 2018)

Vaselina: sombrero, cuchara. Son muchos los nombres que se le dan a este tipo de acción. Es uno de los tiros más espectaculares y bonitos que hay dentro del mundo de fútbol. Consiste en elevar la pelota por encima de uno o varios contrarios. Como estamos hablando de tiro nos referimos más concretamente a esa situación en la que un jugador eleva la pelota por encima del portero para marcar gol.

Lo más curioso de este tiro es que se hace de manera suave, pero la altura de la pelota es tal que a pesar de lo lenta que va se hace inalcanzable para el portero.



Fuente:(cruzado, 2018)

Tiro cruzado: lanzamiento que va de un lado a otro, es decir si estamos en la parte derecha del campo irá hacia la izquierda y si estamos en el lado izquierdo irá hacia la derecha.



Fuente:(falta, 2018)

Lanzamiento de falta: se realiza cuando el árbitro señala una infracción a alguno de los equipos. Estas pueden ser directas, cuando el jugador al lanzar puede meter gol directamente (barrera situada a 9.15 mts). O indirectas, en este caso para ser necesario que otro jugador toque la pelota para meter gol. (Nach., 2013)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre antecedentes históricos del fútbol, conceptos básicos, clases de tiros y sus reglas básicas.

Parte principal

Breve presentación y explicación de los temas

Fútbol con parejas

Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Balón y 2 porterías.

Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario. (EDUFISICA, 2018)

Parte final

➤ **Evaluación**

Lo que aprendí

En una hoja de papel bond proporcionada por el docente escribir y completar las siguientes frases en forma individual. Al finalizar establecen propósitos y metas para las próximas actividades.

Al trabajar en grupo me sentí....

La parte más fácil de la actividad....

La parte más difícil de la actividad....

Identifique otras de mis habilidades al hacer....

La parte más interesante de la actividad....

Mencionó mis propósitos y metas....

(MINEDUC, 2006, pág. 76)

SESIÓN No.8

➤ Contenido

Historia de la gimnasia rítmica



Fuente:(gimnasia, 2018)

Esta elegante forma de gimnasia comenzó como una forma de expresión a través del movimiento hacia el final de los siglos XIX y XX. Fundada según la visión de Jean-Georges Noverre y François Delsarte, esta disciplina utilizaba elementos de la danza para desarrollar la expresión estética y la gracia en el cuerpo humano.

Emile-Jacques Dalcroze de Suiza siguió los pasos de sus precursores, añadiendo música y ritmo a este nuevo concepto de gimnasia. Más tarde, Rudolf von Laban, Wigmann Marie y Medau Henrich siguieron desarrollando la base de este deporte que, a principios de 1920, pasó a llamarse Gimnasia Moderna.

Pero fue sobre todo la bailarina estadounidense Isadora Duncan que se rebeló contra el orden establecido y el dogma del ballet clásico logrando un cambio radical en la forma en que el arte y el deporte se entrelazan en la gimnasia rítmica. Ella es la madre de la Gimnasia Rítmica moderna y la danza contemporánea como la conocemos hoy en día.

El primer Campeonato del Mundo Individual se llevó a cabo en Budapest (HUN) en 1963 con la participación de veintiocho gimnastas de diez países europeos. El primer título de Campeona del Mundo fue otorgado a Ludmila Savinkova de Rusia.

El primer Campeonato del Mundo de Conjuntos se celebró en 1967 en Copenhague (DEN), y el Campeonato Europeo en 1978 en Madrid.

Por aquel entonces Andreina Gotta escribía: "este deporte ha conquistado fronteras mundiales, cosechando la admiración y el interés. Nuestra máxima aspiración es ver la Gimnasia Rítmica admitida en los Juegos Olímpicos. "

Este deseo se cumplió seis años más tarde en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles (EEUU) de 1984. Como curiosidad, cabe destacar que ninguna nación de la Europa del Este participó en esta disciplina como intento de boicot a esta competición, solo Rumania participó. El primer título olímpico fue para Lori Fung de Vancouver (CAN).

En los Juegos Olímpicos de Barcelona, en el año 1992, la gimnasta española Carolina Pascual obtuvo la medalla de plata en la final de mazas y su compañera Carmen Acedo obtuvo el cuarto puesto. En 1996, Atlanta (EE.UU.) daría la bienvenida a la competición por conjuntos, en el que España triunfaría



(disciplina, 2018)

convirtiéndose las gimnastas españolas en campeonas olímpicas. Pero si hay que destacar un hecho innovador es la inclusión del género masculino en esta disciplina deportiva. Cada vez son más los niños que se interesan por la gimnasia rítmica, rompiendo con prejuicios y luchando por la igualdad en el deporte.

En este aspecto España va a la cabeza en su lucha por la igualdad ya que en el año 2011 se celebró el primer Campeonato de España Masculino, a pesar de que, a nivel internacional, los chicos aún no cuentan con un circuito de competiciones propio.

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. (gimnasia a. , 2018)



Fuente: (rítmica, 2018)

La Gimnasia Rítmica Deportiva surge como deporte en la década de los 30, en la Unión República Socialistas Soviéticas. Este deporte creado exclusivamente para la mujer, tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que con diversos sistemas surgen en el siglo XVIII en toda Europa Occidental. Es necesario aclarar que la aparición de la rítmica tuvo una base puramente artística, identificándose la misma con la educación que abrió el camino para la correcta asimilación de todas las artes.

La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.

Es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

Reglas de la gimnasia rítmica

Durante el ejercicio las gimnastas tienen que utilizar toda la superficie del suelo, trabajando de forma equilibrada y en constante movimiento, puesto que serán penalizadas si se detienen. Al finalizar el ejercicio la gimnasta tiene que mantener el aparato en su poder o al menos estar en contacto con él, con cualquier parte de su cuerpo. La música y el ejercicio tienen que finalizar simultáneamente. La duración de las rutinas es de 1'15- 1'30 para los ejercicios individuales y 2'15- 2'30 para los ejercicios de grupo.

Los jueces

Hay tres grupos de jueces, cada uno de ellos evalúa una característica del ejercicio.
Valor técnico

Evalúa el grado de dificultad dentro de la composición del ejercicio.

Valor artístico

Evalúa la composición del ejercicio desde el punto de vista artístico, es decir la coreografía, el movimiento corporal, la originalidad, y el acompañamiento musical.

Valor de ejecución

Evalúa la perfección en la ejecución del ejercicio.

El resultado

En la competición individual se pueden obtener hasta 5 puntos en el aspecto técnico y artístico, mientras que por la ejecución se dan hasta 10; las tres notas se suman y se divide entre dos para obtener la nota final. En la competición por equipos el jurado técnico puntúa como máximo hasta 4, el artístico hasta 6, y el de ejecución hasta 10. Se suman las tres notas para obtener la puntuación.

Las penalizaciones

Según el grado de fallo los jueces van restando puntuación

0,05 puntos por ligeras distracciones o fallos de precisión

0,10 puntos por pequeños fallos

0,20 puntos por fallos más importantes

0,30 puntos por grandes fallos

También se resta puntuación si alguna gimnasta sale del tapiz, pierde control del aparato, o por elementos no estéticos.

Equipamiento

El gimnasio debe tener por lo menos 8 metros de altura. El tapete debe ser de 13X13 metros con zona de seguridad de 1 metro por todos lados del tapete. El tapete debe absorber la energía producida por los ejercicios y al mismo tiempo proteger contra las posibles caídas. Su superficie debe ser lisa sin hoyos ni arrugas.

Todos los ejercicios deben ser acompañados por música. Los cinco aparatos son: cuerda, aro, pelota, cinta, y mazas. (gimnasia r. , 2018)

Expresión Corporal.



Bajo esta perspectiva el ritmo como contenido de Expresión Corporal creemos que debe entenderse como el conocimiento que debe adquirir el alumnado relativo a adecuar su movimiento a él, siendo éste un movimiento propio y personal que incida en su capacidad de expresión por exponerle ante los demás o por permitirle extraer sus vivencias y su mundo interior.

Fuente:(corporal, 2018)

Creemos que cuando el ritmo se entiende como soporte de un movimiento estructurado y estandarizado, estaríamos más en la órbita de lo que sería el control neuromuscular para ejecutar movimientos predeterminados, ante una estimulación externa; estos conocimientos estarían más asociados al desarrollo de la coordinación, que desde nuestra perspectiva excedería los límites de las competencias que le son propias a la Expresión Corporal. (ritmo, 2018)

La danza cultural

La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo usualmente con música, como una forma de expresión y de interacción social, con fines de entretenimiento artísticos o religiosos. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos.

Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas. La persona que crea coreografía, se le conoce como coreógrafo. La danza se puede bailar con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el

número por lo general dependerá de la danza que se va a ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del coreógrafo.

La historia de la danza estudia la evolución de la danza a través del tiempo. Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresaban sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos sirvieron igualmente para ritualizar acontecimientos importantes (nacimientos, defunciones, bodas). En principio, la danza tenía un componente ritual, celebrado en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan todo lo que saben sobre antecedentes históricos de la gimnasia rítmica, aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical, ejercicios de expresión corporal.

Parte principal

Breve presentación y explicación de los temas antecedentes históricos de la gimnasia rítmica, aspectos diferenciales del ritmo motriz y musical, ejercicios de expresión corporal, danza cultural.

Actividad No. 1 “Todo mundo a la pista”

Se sugiere motivar a las alumnas y alumnos a participar en las “las temporadas bailables” que consiste en varias temporadas: primera, segunda o más. En cada temporada se sugiere un nombre sugestivo, ejemplo: “ritmo, alegría y salud”, indicar los lineamientos para su formación:

Formar parejas

Elegir el tipo de baile y música a presentar (vals, merengue, salsa, cumbia, tango), se sugiere no incluir melodías que resalten anti valores

Investigar acerca del baile (pasos)

Ensayar en los tiempos libre y en casa

Criterios de evaluación (ritmo, coordinación, agilidad, creatividad, inclusión de valores)

Establecer fechas para las temporadas de baile según conveniencias.

Los y las estudiantes tendrán la oportunidad de participar en las diferentes temporadas con diverso bailes

En cada temporada de baile aprovechar la oportunidad para reflexionar con los y las alumnas con base a ¿Qué valores se quieren mover en la vida cuando juegan o hacen deportes?, ¿Qué clase de personas quieren ser? (Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 13).

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Competencia: Practica acciones físicas deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades Gimnasia rítmica. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Participó en todas las actividades	Mejóro su agilidad física en las actividades finales en relación a las iniciales	Se interesó en mejorar su condición física	Respetó y aceptó a sus compañeros(as) con diferentes capacidades físicas, intelectuales, culturales y sociales.	Trabajo en equipo durante las actividades realizadas	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

Texto paralelo

Heteroevaluación

Para verificar que la competencia ha sido alcanzada a través de las actividades requeridas los y las alumnas deberán presentar un texto paralelo de los contenidos del bloque 3 que incluya lo siguiente:

1. Hoja de vida del autor
2. Índice, resumen del contenido, conclusiones y recomendaciones.
3. Aspectos interesantes de la experiencia personal.
5. Glosario personal
6. Los productos personales o grupales obtenidos en su experiencia de aprendizaje.
7. Propuestas para mejorar aspectos de enseñanza aprendizaje.
8. Aportes personales comentarios, opiniones.
9. Ilustraciones adecuadas a los temas.
10. Fotos, dibujos, recortes, noticias, etc. Con su comentario.

Escala de Rango

Evaluación de Texto Paralelo

Nombre del estudiante: _____

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Fecha: _____

Punteo: _____

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que contiene el texto paralelo del estudiante.

1 Nunca

2 Algunas veces

3 Casi siempre

4 Siempre

No.	Aspectos a evaluar	Escala			
		1	2	3	4
1	Contiene la hoja de vida del estudiante.				
2	Presenta lógica y coherentemente los temas.				
3	Contiene aportes personales (conclusiones, comentarios y opiniones)				
4	Incluye comentarios sobre las actividades realizadas.				
5	Contiene ilustraciones adecuadas a la temática planteada (fotos, dibujos, recortes).				
6	Es creativo en el formato y diseño del texto				
7	Usa vocabulario adecuado para expresarse por escrito.				
8	Denota esfuerzo y dedicación en la realización del trabajo.				
9	Incluye los diferentes materiales de apoyo que se le han proporcionado (recortes, instrumentos pruebas escritas, cuestionarios, entre otros.				

Punteo: _____

Observaciones:

(Herramientas de evaluación en el aula, pág. 108)



Plan de Bloque No. IV Ciclo Básico

I. Parte Informativa

Nombre de la Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

No. De Carné: 201322256

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina

Dirección: Barrio el Cementerio zona 1 Ipala

Área: Educación Física

Grado: Primero Básico

Sección: *A*

Jornada: Vespertina.

Tiempo: 35 minutos

Nombre del catedrático titular: _____

Cantidad de períodos	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos			Actividades de Aprendizaje	Evaluación
			Declarativos	Procedimentales	Actitudinales		
4	4. Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.	4.1 Aumenta su destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Balonmano.	Antecedentes, conceptos, técnica defensiva y ofensiva, reglas.	Balonmano I Técnica Ofensiva I: Manejo de balón y trabajo de pis, drible, pase y recepción, tiro al marco, ciclo de 3 pasos en el juego de Balonmano.	Actitud optimista en el aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios del Balonmano.	Exploración de conocimientos previos mediante una lluvia de ideas. Explicación del contenido. Suelta el balón Balón castillo Pelota al blanco Tiro al bote	Heteroevaluación Lista de cotejo
2		4.2 Mejora el rendimiento en la habilidad del juego de Ajedrez por medio de la tarea en casa.	El tablero	Ajedrez I Interpretación del valor numérico de las piezas del ajedrez.	Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez	Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas. Explicación del tema. Elaboración de un tablero.	Autoevaluación

2			El valor de las piezas y sus movimientos.	Ejercitación de movimientos de captura de piezas en el juego de ajedrez. Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez.	Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez	Exploración de conocimientos previos por medio de interrogantes. Explicación del tema. Juego de ajedrez.	Autoevaluación
2			Captura de las piezas.	Diferenciación del valor de cada pieza, otorgándole el movimiento táctico adecuado.	Interés por aumentar el grado de habilidad en las tácticas de ajedrez	Exploración de conocimientos previos por medio de preguntas. Explicación del tema. Concurso de ajedrez.	Heteroevaluación Lista de cotejo
4		4.3 Aumento de la destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Voleibol.	Antecedentes históricos, conceptos básicos, técnica ofensiva y defensiva, reglas básicas del voleibol y servicio del voleibol	Voleibol I Técnica Defensiva I Ejercitación de: Posiciones y desplazamientos. Recepción alta y media sin y con desplazamiento. Técnica Ofensiva I Ejercitación de: Servicio Frontal bajo. Voleo frontal.	Interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del Voleibol. Interés por desarrollar.	Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas. Explicación del tema. Juegos: Cada vez más abajo. Balón volante	Heteroevaluación Cuestionario Lista de cotejo

2		4.4 Mejora la coordinación motriz en la ejecución técnica deportiva del Chaaj (pelota maya).	Origen del Chaaj Maya según Pop Wuj y manejo básico. Introducción al Reglamento. Características básicas de la pelota maya.	Chaaj Pelota Maya I Descripción del "Jom" o campo de pelota maya. Ejecución de técnica deportiva con la variante más sencilla "Antebrazo" Realización de juegos de la pelota maya en equipos de: 1 contra 1 y 2 contra 2.	Interés por desarrollar capacidad técnica motriz por medio de los elementos del Chaaj.	Exploración de conocimientos previos mediante un torbellino de ideas. Explicación del tema. Juegos: Achique de balones Aro canasta	Autoevaluación
---	--	--	---	---	--	--	----------------

(Práctica Docente, 2015)

SESIÓN No.1

➤ **Contenidos**

Origen del Balonmano

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos. No obstante, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto de nuestro siglo.

En cualquier caso, también es cierto que en la antigua Grecia existió el "juego de urania" en el que se usaba el balón de medidas parecido a una manzana, que debía ser sostenido en el aire.

También entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpaston", una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. Aquello se producía alrededor de los años 150 a. de C. Mucho más adelante, ya en la Edad Media, el trovador Walter Von der Vogelwide describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano. Era practicado principalmente en la Corte y los trovadores lo bautizaron como el "Primer Juego de Verano". De todos modos, era una práctica deportiva no estructurada, sin ningún tipo de reglamento ni de normas.

¿Quién invento el balonmano?

En un instituto de enseñanza de Dinamarca un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, a quien se le atribuye la creación del Balonmano en 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al Fútbol, pero manejando el balón con la mano.

¿Dónde se fundó el balonmano?

Alemania se considera como la cuna del Balonmano de 11 jugadores, ya en 1905 se presentaba como un juego de Fútbol adaptado para jugarse con la mano.

¿Dónde se actualizo el balonmano?

Sus reglas se estandarizaron en 1926, aunque estas habían sido redactadas para el juego entre equipos de once jugadores cada uno y al aire libre. Dicha modalidad, llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, aunque con escasa participación. Con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista

cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete. Esta modalidad, debutó como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

Medidas de la cancha del balonmano:

El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo por 20 de ancho, dividido en dos partes en la cual podemos encontrar un área de portería en cada una.

Medidas de las arquerías del balonmano:

La portería está situada en el centro de cada línea exterior de portería. Las porterías estarán firmemente fijadas al suelo o a las paredes que están detrás de ellas para mayor seguridad. Sus medidas son de 2 m de alto por 3 m de ancho, pintada a dos colores con franjas de 2 decímetros. El ancho de los postes y el larguero es de 8 centímetros, medida que coincide con el ancho de la línea de gol. Dicha portería se encuentra dentro de un área de 6 m cuadrado, trazado a partir de dos cuartos de círculo, con centro en cada uno de los postes y radio de 6 m, unidos por una línea paralela a la línea de gol. (balonmano, 2018)

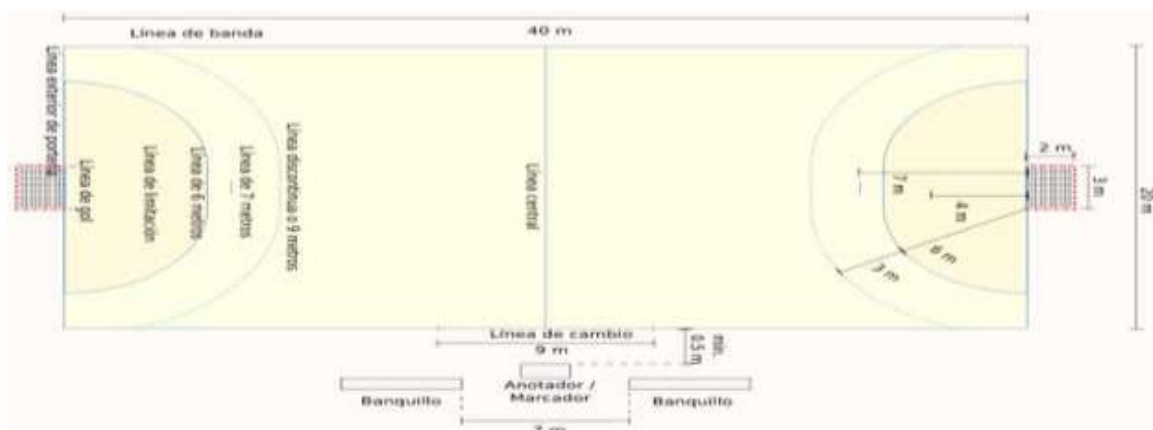
Medidas del balón y su peso:

El juego consta de un balón de cuero o de material sintético. Se utilizan 3 tamaños:

Tipo	Categoría	Tamaño (en cm)	Peso (en g)
I	Juvenil (+16 años)	58-60	425-475
II	Mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años	54-56	325-375
III	Niños de 8 a 12 años y niñas de 8 a 14	50-52	290-330

Fuente:(peso, 2018)

Esquema de las Medidas de la Cancha del Balonmano



Fuente:(cancha M. , www.google.com, 2018)

Reglas del balonmano

El balonmano se juega de acuerdo a una serie de reglas, que son modificadas o mejoradas cada 4 años (año olímpico). Este deporte se practica con una pelota esférica, donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores "de campo" y un portero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.

En un juego típico, los jugadores llevan la pelota hasta la zona 9 metros mediante el pase con sus compañeros y el bote del balón, lugar desde el cual intentan batir al portero. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o bloqueando los disparos con sus brazos y manos; sin embargo y diferenciado de otros deportes, el contacto físico entre jugadores es muy continuo. El juego en el balonmano fluye libremente, deteniéndose sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. (origen, 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan el conocimiento que tienen sobre antecedentes del balonmano, técnica defensiva y ofensiva, reglas.

Parte principal

Breve definición y explicación del tema antecedentes del balonmano, conceptos, técnica defensiva y ofensiva, reglas.

1. Pelota al blanco

Objetivo: Mejorar la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos (aprox.).

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.(EDUFISICA, 2018)

2. Tiro al bote.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Dar respuestas ante distintas situaciones de lanzamiento de objetos.

Nº de participantes: Grupos pequeños.

Material necesario: Balones y botes de plástico.

Desarrollo del juego: Se divide la clase en diferentes equipos. Cada participante con un balón y situados alrededor de un círculo en cuyo interior hay una botella de plástico. Se lanzan los balones hacia la botella intentando sacarla del círculo. Gana el equipo que saque antes la botella del círculo. Se puede hacer con el pie.(física j. , 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Competencia: Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de pelota al blanco y tiro al bote. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a evaluar					
		Participa activamente en las actividades.	Comparte con sus compañeros.	Bota el balón y realiza pases.	Lanza correctamente	Sigue instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.2

➤ Contenido

Balón de balonmano

Es de cuero o de material sintético. Para la categoría sénior (adultos) posee las siguientes medidas:

Hombres: un peso comprendido entre 425 y 475 gramos, y una circunferencia comprendida entre 58 y 60 centímetros.

Mujeres: un peso comprendido entre 325 y 400 gramos, y una circunferencia comprendida entre 54 y 56 centímetros.

Duración del partido:

Dos partes de 30 minutos, con 10 minutos de descanso entre las mismas. Al reiniciar el partido los equipos cambian su lado del campo, de modo que ahora atacan la portería que antes defendían y viceversa.

Jugadores:

Cada equipo está formado por doce jugadores: siete en el campo (uno de ellos portero) y cinco suplentes en el banquillo. Los jugadores tienen posiciones específicas de ataque y defensa.

En ataque:

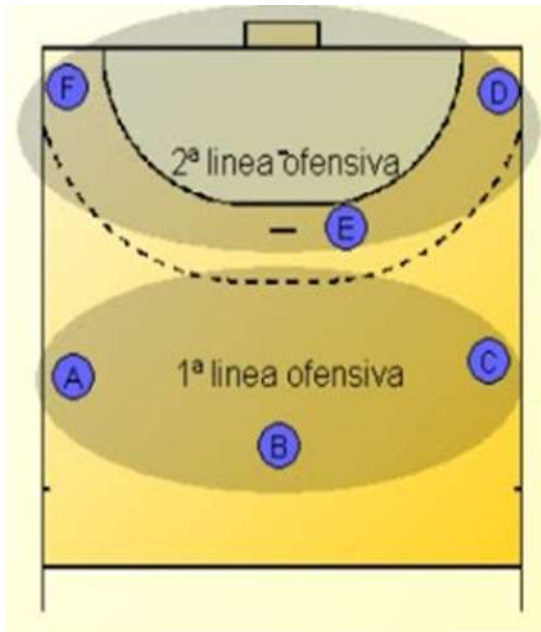
Portero: es el jugador que defiende la portería del equipo. Es el único jugador que puede pisar el área de su equipo y, dentro de esta, golpear el balón con cualquier parte de su cuerpo. Si abandona su área se convierte en un jugador normal.

Extremos: se sitúan próximos a las esquinas del campo (donde se juntan la línea de banda y la de fondo). Son jugadores muy rápidos, con mucha capacidad de salto y grandes recursos técnicos.

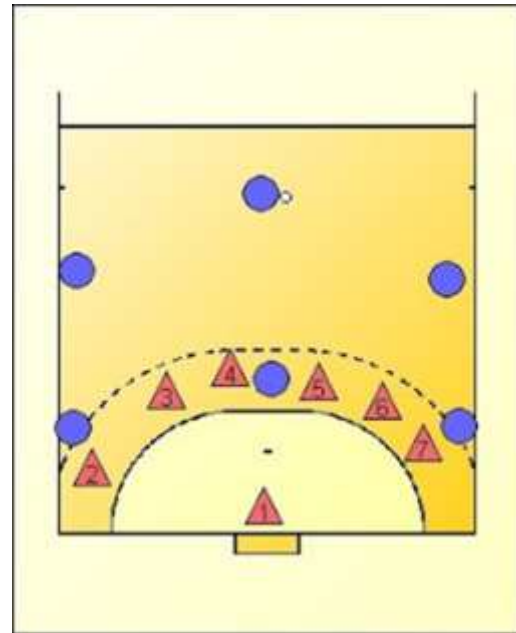
Laterales: juegan próximos a la línea de banda y cerca de la línea de 9 metros (la discontinua). Suelen ser jugadores altos y con un lanzamiento muy potente.

Pivote: juega justo en la frontal del área, generalmente de espaldas a la portería para poder ver a sus compañeros y recibir el balón con mayor comodidad. Suelen ser jugadores muy fuertes y corpulentos.

Central: juega en el centro del campo aproximadamente a la altura de la línea de 9 metros (la discontinua). Es el jugador que organiza el ataque del equipo y distribuye el juego. Debe ser un jugador con gran visión táctica, alta capacidad de decisión y con una excelente técnica.



Fuente: (ofensiva, 2018)



Fuente:(defensiva T. , www.google.com, 2018)

Variante defensiva: sistema 5:1. Consiste en que cinco de los jugadores defensores realizan una defensa en línea frente al área en forma de semicírculo, mientras que uno de los defensores (generalmente el jugador que en ataque juega de central) está un poco más avanzado (línea de 11 metros) tratando de “destruir” la creación de juego del equipo contrario. Es una defensa que presiona más, aunque también más arriesgada.

En defensa:

Exterior izquierdo (número 2 en el dibujo): generalmente se corresponde con los jugadores que atacan por los extremos.

Defensa lateral izquierdo (número 3 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral izquierdo en ataque.

Defensa central izquierdo (número 4 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.

Defensa central derecho (número 5 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.

Defensa lateral derecho (número 6 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral derecho en ataque.

Exterior derecho (número 7 en el dibujo): generalmente se corresponde con el extremo derecho en ataque.

Sanciones técnicas:

Pasos: se producen cuando el jugador que posee la pelota realiza más de cuatro apoyos consecutivos sin botar la pelota (lo cual implica un máximo de tres pasos).

Dobles: infracción consistente en que un jugador posea el balón, lo bote, lo vuelva a coger y lo vuelva a botar (mismo concepto que en baloncesto).

Saque de banda: cuando la pelota sale por la línea de banda (los lados paralelos más largos del rectángulo de juego -líneas laterales-), la posesión pasa a ser para el equipo contrario al último jugador que haya tocado la pelota.

Circulación interior: cada área sólo puede ser pisada por el portero del equipo defensor, dentro de la cual puede tocar el balón con todas las partes de su cuerpo.

Defensa interior: si un jugador defiende a un atacante desde dentro del área se sanciona con penalti.

Penalti (7 metros): es la sanción máxima que se aplica al equipo defensor por impedir de manera antirreglamentaria la culminación de una ocasión manifiesta de gol (indistintamente del lugar del campo en la cual se produzca). Consiste en la realización de un lanzamiento desde la línea de 7 metros con la única oposición del portero rival (el cual puede salir hasta la línea de 4 metros dentro de su área).

Golpe franco: así se llama al saque de una falta para poner el balón en juego cuando el equipo contrario ha cometido una infracción.

Pasivo: cuando un equipo renuncia de manera evidente a realizar un lanzamiento con el fin de que “pase el tiempo” se le sancionará con “pasivo” y el balón pasará a la posesión del equipo contrario.

Sanciones disciplinarias:

Amonestación: el árbitro enseña una tarjeta amarilla a un jugador por realizar una falta claramente antirreglamentaria.

Exclusión: cuando el jugador presenta una actitud antideportiva se le sanciona con dos minutos de exclusión del juego (debe estar en el banquillo y su equipo juega ese tiempo con un jugador menos).

Descalificación: se produce cuando un jugador es excluido tres veces, no pudiendo volver a jugar en lo que reste de partido.

Expulsión: se produce ante infracciones muy graves. El árbitro muestra la tarjeta roja directa al jugador, el cual no podrá volver a jugar en lo que resta de partido y su equipo deberá disputar el resto del encuentro con un jugador menos. (balonmano r. , 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan su conocimiento sobre el balonmano.

Parte principal

Breve definición y explicación del tema técnica defensiva y ofensiva, reglas.

Suelta el balón

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases, el desmarque y la defensa.

Nº de participantes: Dos equipos de tres a seis jugadores.

Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo. (EDUFISICA, 2018)

Balón al castillo.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Desarrollar la capacidad de lanzamiento a través de diferentes juegos motrices.

Nº de participantes: Pequeños grupos.

Material necesario: Balones y cajas grandes.

Desarrollo del juego: Se coloca una caja en el centro del círculo. Dos equipos, de los cuales uno ataca y otro defiende. El que ataca deberá de meter el balón en la caja, pero sin entrar en el círculo, y el otro intentará que no lo consigan. Cuando roban el balón se cambian los papeles. (física j. , 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Competencia: Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de balonmano. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Fue comprensivo con sus compañeros	Participó activamente en las actividad	Realiza pases y no permite que sea interceptado el balón.	Defiende correctamente el balón.	Siguió instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.3

➤ Contenido

Tablero de ajedrez

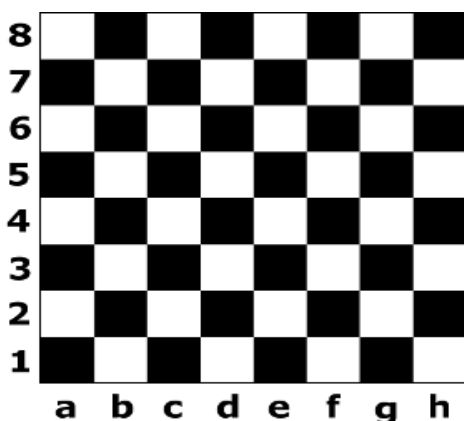
Diseño del tablero

Un tablero de ajedrez se compone de 64 casillas iguales en dispuestas en ocho filas y ocho columnas. Las casillas se alternan en dos colores, blanco y negro. Se utilizan muchos materiales diferentes para hacer tableros de ajedrez, así que el color más claro se considera como blanco y el más oscuro se considera como negro.

Partes del tablero que se conocen con nombre especiales:

- ✓ Fila: las ocho hileras horizontales del tablero de ajedrez se llaman filas.
- ✓ Columna: las ocho hileras verticales del tablero de ajedrez se llaman columnas.
- ✓ Diagonal: una línea recta de casillas del mismo color que discurren de un borde a otro del tablero en ángulo se llama diagonal.
- ✓ Centro: las cuatro casillas situadas en medio del tablero se llaman el centro.

Cada una de las casillas tiene un nombre, así que se puede mantener un registro de la partida. Existen varios sistemas de nomenclatura, pero la “notación algebraica” es la más popular y el sistema oficial. En dicho sistema, cada casilla se nombra por la fila y la columna en la que se encuentra. Las filas se numeran del 1 al 8 empezando por el lado blanco del tablero hacia el lado negro del tablero. Las columnas se etiquetan en minúsculas de la «a» a la «h» de izquierda a derecha según el punto de vista del jugador blanco. La casilla se nombra por la letra seguida por el número. Así, la casilla de la esquina inferior izquierda se llama «a1». La estructura de la nomenclatura se puede ver en el siguiente diagrama:



Fuente:(tablero, 2018)

Configuración inicial

El tablero se gira, de manera que haya una casilla blanca en la primera fila, al lado derecho del jugador.

Las piezas se sitúan en los lados blanco y negro del tablero de la misma manera. En la primera fila empezando en ambos extremos y hacia dentro, se colocan las torres, los caballos y el alfil. En las dos casillas que faltan, se coloca la reina en la casilla de su color y el rey en la otra. Cuando se han colocado todas, las mismas piezas quedan cara a cara al otro lado del tablero. En la segunda fila se colocan los peones. La disposición final queda como se indica en el siguiente diagrama. (ajedrez, google, 2018)



Fuente:(Tablero, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos mediante un torbellino de ideas, los alumnos expresan lo que saben sobre el ajedrez.

Parte principal

Breve definición y explicación del tema el tablero de ajedrez.

Elaboración de un tablero de ajedrez.

Materiales

Cartón o tabla

Regla

Marcador o pintura

Dividir al grupo en equipos de 5 según el número de estudiantes luego realizar los trazos respectivos en la tabla o cartón para luego pintar.

1. Construye la base

Toma un cuadrado de madera delgada o de cartón resistente de unos 28 centímetros de lado.

Para confeccionar las casillas necesitarás una hoja de papel de tamaño Din A4. (Es la hoja más común y mide 210x297mm o 8,3x117 pulg).

Dibuja en la hoja un cuadrado de 28 centímetros de lado; divide cada lado en 8 partes iguales, prolonga las líneas hasta llegar al otro lado del cuadrado. De esta manera construirás las casillas del tablero de ajedrez.

2. Configura el tablero

Toma un rotulador negro y colorea los cuadrados alternativamente, recorta el cuadrado cuando termines.

Consigue un forro transparente para libros y corta un cuadrado que sea unos centímetros más grandes que el cuadrado del tablero.

Despega el forro con cuidado y pégalo sobre la cara delantera de la hoja con casillas, intenta evitar que se formen arrugas.

3. Forra

Toma de nuevo la base de cartón y aplica pegamento de barra en una de las caras, coloca el tablero sobre el cartón con cuidado y asegúrate de que quede bien pegado.

Haz algunos cortes en las esquinas del forro transparente, dale la vuelta al cartón y pega los sobrantes del forro por la parte trasera.

Parte Final**➤ Evaluación**

En una hoja o en su cuaderno elaborar el siguiente formato y completarlo. Al terminar todos, elegir al azar para que compartan lo que escribieron.

Nombre de la actividad:		
Fecha:		
Positivo	Negativo	Interesante

(Herramientas de evaluación en el aula, pág. 77)

SESIÓN No.4

➤ Contenido

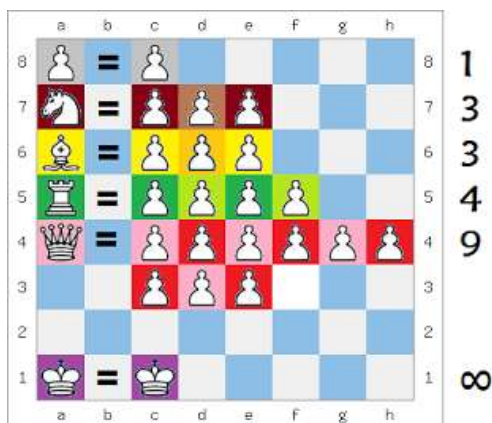
La calidad

Atendiendo a su fuerza, el caballo y el alfil se denominan piezas menores o ligeras, y la torre y la dama, piezas mayores o pesadas. La diferencia de valor entre una pieza y otra se conoce como "calidad", de modo que, si un bando tiene un alfil mientras que el contrario tiene una torre, se dice que el bando fuerte tiene "calidad de ventaja" y si un jugador cambia intencionadamente una de sus torres por un alfil o caballo, se dice que "sacrifica la calidad".

Equivalencia en peones

Una de las primeras cosas que cualquier nuevo jugador de ajedrez aprende son los valores relativos de las piezas. Para hacer esta simplificación valoramos cada pieza con un número de peones equivalente y esta comparación nos ayuda evaluar la posición y decidir si un cambio de piezas es favorable o no.

Por ejemplo, una torre vale como cuatro o cinco peones y una dama por ocho o nueve, aunque conviene aclarar que el jugador de ajedrez avanzado no anda sumando estos valores durante la partida, sino que los pondera intuitivamente.



Fuente:(ajedrez, www. google, 2018)

De una manera simplificada, la siguiente **escala de valores** da una idea de la relación de valor de cada una de las piezas valorados como número de peones:

- **Peón = 1**
- **Alfil = 3**
- **Caballo = 3**
- **Torre = 5**
- **Dama = 9**

No se puede asignar un valor estático a las piezas, ya que las circunstancias pueden alterar drásticamente su eficacia, por ejemplo, un peón a punto de coronar vale mucho más que al comienzo de la partida.

Con las valoraciones anteriores se comprende que no cuenta solamente el número de piezas, sino cuáles son.

El valor de las piezas

El rey



Fuente:(Rey, 2018)

No se puede asignar un valor al rey, ya que su papel especial en el juego lo pone más allá de la consideración material. En términos de capacidad de lucha, sin embargo, un rey utilizado como una pieza atacante es aproximadamente tan eficaz como un caballo o alfil.

La necesidad de mantenerlo a salvo de los ataques, sin embargo, impide el uso agresivo de la Rey hasta que el peligro ha desaparecido del tablero.

El peón



Fuente:(Peón, 2018)

Es la más débil de todas las piezas del ajedrez, pero en esa debilidad se encuentra su mayor fortaleza. Cualquier otra pieza debe escapar del ataque de un peón. Si, por ejemplo, un caballo o una torre atacan a un peón, es suficiente cualquier pieza para defenderlo, porque entonces capturar el peón supondría una pérdida de calidad. Por otro lado, si un peón ataca un caballo o una torre, la pieza atacada rara vez puede aguantar bien plantada, incluso si se protege con otra, ya que su captura supondrá la pérdida del caballo o torre por un simple peón. Los peones son por lo tanto las más eficaces piezas para el control espacio en el campo de batalla de ajedrez.

Los caballos, alfiles, torres y damas no se atreven a pisar las casillas atacadas por peones.

El Alfil



Fuente:(Alfil, 2018)

El alfil es una pieza de largo alcance, con movimientos rápidos de un lado del tablero al otro, pero siempre limitado a las casillas de un mismo color. Treinta y dos de las casillas del tablero permanecen inalcanzables más allá de su horizonte. Dos alfiles pueden dar jaque mate a un rey solitario, pero dos caballos no pueden. Los dos alfiles, operando en casillas de diferentes colores, se complementan perfectamente.

El caballo



Fuente:(caballo, 2018)

Según nuestro baremo el alfil y el caballo equivalen a unos tres peones, aunque la verdad es que estas dos piezas no son exactamente equivalentes entre sí, pues en general suele ser ligeramente más valioso el alfil. Aunque caballo y el alfil son de un valor aproximado, la pareja de alfiles es casi siempre superior a los dos caballos. Pueden llegar a cualquier parte tomándose su tiempo.

La torre



Fuente:(Torre, 2018)

La torre es fundamentalmente más valiosa que los caballos o los alfiles, una torre debe evitar los ataques por las piezas menores.

La tabla de valores sugiere que una torre y un peón valen lo mismo que un alfil y un caballo, pero dicho cambio debe calcularse con cautela. Las torres y los peones

necesitan tiempo para demostrar su valor. Un peón, al avanzar, hace más real su eventual amenaza de convertirse en una dama. Cuando las líneas se abren, las torres entran en acción. Pero en las primeras etapas de la partida, el alfil y caballo en combinación son frecuentemente más que una torre y un peón.

La dama



Fuente:(Dama, 2018)

Vale un poco más de dos torres o casi lo mismo que tres piezas menores (como se conoce generalmente a alfil y caballo). Curiosamente, aunque la dama se mueve como la torre o el alfil, vale más que el valor combinado de estas dos piezas.

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos realizando interrogantes para saber sobre el conocimiento que tienen los alumnos sobre el ajedrez.

Parte principal

Breve descripción y explicación del tema ajedrez, valor de las piezas.

El ajedrez.

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento.

Nº de participantes: Entre unos quince y veinte.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Se reparten en dos equipos los participantes están situados uno a continuación de otro. Entre los dos equipos hay una distancia de treinta metros. Todos los participantes están con la mano extendida. Cada miembro de cada equipo se asigna una figura de ajedrez, y en este caso usamos el rey, la reina, los alfiles (2), los caballos (2) y los peones. Una persona de un equipo sale y se dirige al otro equipo y allí tiene que tocar en la mano de alguna persona cuando esto se produzca, el tocado sale por él. Hay que tener en cuenta que si es un peón sólo

sale el peón, si es el rey salen todos los miembros del equipo, si es un alfil pues sale el otro alfil esto se aplica también para los caballos. El equipo que elimine al rey gana.

Parte final

➤ Evaluación

Nombre del alumno(a):			
Grado:			
Tema:		Fecha:	
Instrucciones: Colorea la casilla que indique tu actitud en las actividades de clase.			
Actividades	Nunca	A veces	Siempre
Opine durante la clase.			
Me esfuerzo por mantener la atención.			
Pregunto si tengo alguna duda sobre el tema.			
Participó activamente			
Comparto con mis compañeros			
Respeto la opinión de mis compañeros.			
Sigo instrucciones.			
Mantengo una actitud positiva			
Muestro interés por adquirir nuevos conocimientos.			

Observaciones: _____

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 25)

SESIÓN No. 5

➤ Contenido

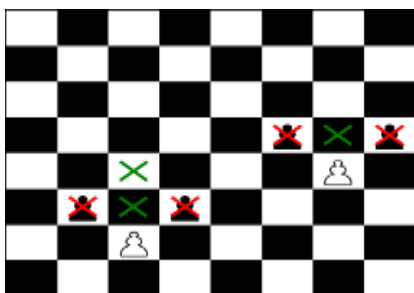
Movimientos y capturas de las piezas

El ajedrez tiene seis tipos de piezas: el peón, la torre, el caballo, el alfil, la reina y el rey. Cada pieza tiene su propia y exclusiva manera de moverse. Hay algunas similitudes entre los movimientos de las distintas piezas. Todas las piezas, excepto el caballo, se mueven en línea recta, de manera horizontal, vertical o diagonal. No se pueden mover más allá del final del tablero y volver por el otro lado. Ninguna pieza, excepto el caballo, puede saltar sobre las demás piezas: todas las casillas entre la casilla en la que comienza su movimiento y la que lo finaliza deben estar vacías. El movimiento no puede finalizar en un cuadrado que esté ocupado en ese momento por una pieza del mismo color.

Si la casilla en la que acaba su movimiento una pieza contiene una pieza del oponente, la pieza del oponente es “capturada” y se retira del juego. Todas las piezas pueden ser capturadas, excepto el rey. El juego termina en el movimiento anterior a la captura del rey: “jaque mate”. La captura siempre requiere que la pieza atacante se coloque en la casilla de la pieza del oponente al realizar un movimiento normal. La única excepción es para la captura de un peón al paso. No es necesario capturar una pieza cuando se presenta la oportunidad de hacerlo, la captura es una opción. La única ocasión en la que es obligatorio realizar una captura es cuando el rey está en peligro y la única forma de detener el ataque es capturar la pieza atacante.

Peón

El peón es la pieza más numerosa y la menos poderosa del tablero de ajedrez. Los peones tienen un movimiento inusual. Normalmente, el peón solo se mueve hacia delante, una casilla cada vez. Una excepción es la primera vez que se mueve un peón, que se puede mover dos casillas hacia delante. El peón no puede saltar sobre otras piezas, cualquier pieza que esté justo delante de un peón bloquea su avance a esa casilla. El peón es la única pieza que no captura de la misma manera que se mueve, sino que lo hace en diagonal. No puede capturar moviéndose hacia delante.

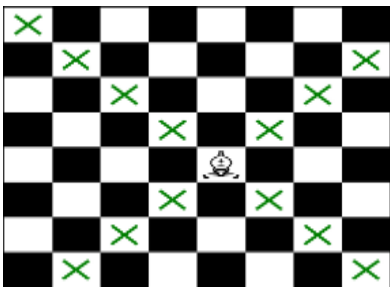


Fuente:(piezas M. , 2018)

Alfil

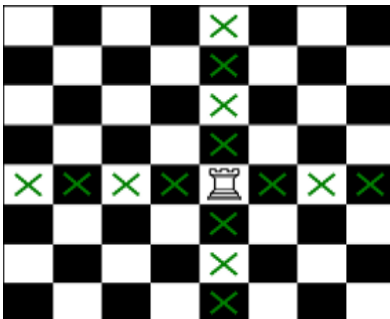
El alfil se mueve sobre el tablero en una línea recta diagonal. Se puede mover tantas casillas como se quiera, hasta que se encuentre con el final del tablero o con otra pieza. El alfil no puede saltar sobre otras piezas. Captura del mismo modo que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Debido a la manera en la que se mueve el alfil, la pieza siempre permanece en las casillas del mismo color que su casilla original. Cada jugador empieza con dos alfines, uno en la casilla blanca y otro en la casilla negra. Con frecuencia se le llaman alfil de las casillas “negras” y alfil de las casillas “blancas”. Los alfines también se pueden llamar según el lado en el que empiezan, alfil del rey o alfil de la reina.

Torre



Fuente:(Pieza, 2018)

La torre se mueve en una línea recta horizontal o vertical a lo largo de cualquier número de casillas desocupadas, hasta que alcanza el final del tablero o es bloqueado por otra pieza. No puede saltar sobre otras piezas. La torre captura de la misma manera en la que se mueve, ocupando la casilla en la que está la pieza oponente. La torre puede colocarse en cualquier casilla del tablero, por tanto, es una de las piezas más poderosas.

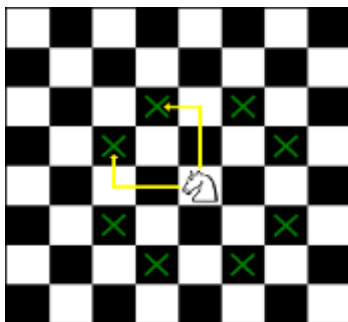


Fuente:(Piezas, www. google, 2018)

Caballo

El caballo es la única pieza del tablero que puede saltar sobre otras piezas. El caballo se mueve dos casillas en dirección horizontal o vertical y después una casilla más en ángulo recto. El movimiento del caballo tiene la forma de una “L”. El caballo siempre se cae sobre una casilla del color contrario a la de su casilla inicial. El caballo puede saltar sobre piezas de cualquier color mientras se mueve hasta su

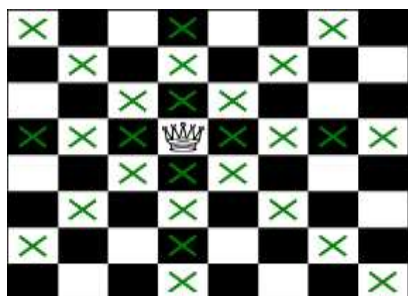
casilla de destino, pero no captura a ninguna de las piezas sobre las que salte. El caballo realiza la captura colocándose en la casilla de la pieza oponente. El caballo no puede colocarse en una casilla ocupada por una pieza del mismo color. Como el movimiento del caballo no es en línea recta, puede atacar a una reina, a un alfil o a una torre sin ser atacado por dichas piezas de manera recíproca.



Fuente:(piezas M. d., 2018)

Reina

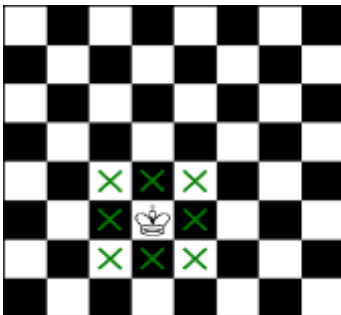
La reina se considera como la pieza más poderosa del tablero. Se puede mover cualquier número de casillas en línea recta, tanto de manera horizontal como vertical o diagonal. La reina se mueve como la torre y el alfil juntos. Excepto en una captura, la reina se debe mover a una casilla desocupada y no puede saltar sobre otras piezas. La reina captura de la misma manera en la que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente.



Fuente:(piezas M. d., 2018)

Rey

El rey es la pieza más importante del ajedrez. Si el rey está sitiado, de manera que su captura es inevitable, la partida se termina y ese jugador pierde. El rey tiene poca movilidad, por eso está considerado como una de las piezas más débiles del juego. El rey puede moverse a cualquier casilla adyacente, es decir, se puede mover una casilla en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal. No se puede mover a una casilla ocupada por otra pieza del mismo color. El rey captura de la misma manera en que se mueve, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Hay otra limitación adicional al movimiento del rey: no puede moverse a ninguna casilla que le expusiera al ataque de una pieza oponente (lo que se llama “jaque”). El rey también se puede ver forzado a mover o capturar si está siendo atacado (“jaque”) y la única forma de detener el ataque es mover el rey.



Fuente:(Piezas, www. google, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos realizando preguntas para saber sobre el conocimiento que tienen los alumnos sobre el ajedrez.

Parte principal

Breve descripción y explicación del tema ajedrez, valor de las piezas.

Realizar un concurso de ajedrez, organizando a los estudiantes de tal manera que todos participen y tengan la oportunidad de ser la o el ganador.

Material a utilizar: varios tableros de ajedrez con sus piezas.

Parte final➤ **Evaluación****Lista de cotejo****INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA****Grado:** Primero Básico**Área:** Educación Física**Competencia:** Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.**Instrucciones:** Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de ajedrez. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a evaluar					
		Participa activamente en las actividades.	Comparte con sus compañeros.	Sigue instrucciones	Reconoce cada una de las piezas de ajedrez	Respeto la opinión y el conocimiento de los compañeros.	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.6

➤ Contenido

Antecedentes Históricos del Voleibol



El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

Fuente:(voleibol, www. google, 2018)



La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero.

Fuente:(Antecedentes, 2018)

En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.



En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente, sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

Fuente:(voleibol, www.google, 2018)

En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el

juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido. (voleibol a. , 2018)

Las siguientes reglas nos dan una idea de cómo se jugaba el "VOLLEYBALL" en sus primeros tiempos:



1.- El juego: debía consistir en nueve innings.

2.- Los innings: un inning consistía en:

a. Cuando una persona está jugando de un lado, otra está sirviendo del otro lado.

b. Cuando tres o más jugadores están jugando a cada lado, se efectúan tres servicios a cada lado. el jugador continúa sirviendo hasta que la bote o cometa una falta al devolver el balón. Cada jugador debe servir por turno.

3.- El campo: medía 25 pies de ancho por 60 pies de largo.

Fuente:(Historia, 2018).

4.- La red: medía 2 pies de ancho y 27 pies de largo. Se colocaba a una altura de 1,80 metros del piso.

5.- El balón: debe ser de una tripa de goma, cubierta de cuero o lona. Su medida debe comprender no menos de 25 ni más de 27 pulgadas de circunferencia. Su peso deberá comprender de 9 a 12 onzas.

6.- Jugador al servicio o saque: debe colocarse en la línea final, pisándola con un pie. El balón debe ser golpeado con una sola mano. Se permiten dos servicios o pruebas para colocar el balón en el campo contrario, como en el tenis. El balón debe ser enviado a no menos de 10 pies, no se permite driblarla. Un servicio o saque puede tocar la red, si la traspasa y cae en el campo contrario será considerado como bueno.

7.- La puntuación: cada servicio bueno no devuelto, o balón en juego no devuelto por los receptores vale un punto para el equipo que realiza el saque. Un equipo solo obtiene puntuación cuando efectúa un servicio o saque. Una falta en el saque implica que el balón sea ganado por el otro equipo.

8.- Balón en la red: un balón que toque la red se considera bola muerta.

9.- Balón en las líneas: se considera fuera.

10.- Juego y jugadores: cualquier número de jugadores está permitido. Si algún jugador toca la red, se considera como falta. No se permite retener el balón. Si el balón golpea cualquier objeto fuera de la cancha se considera como bueno. Se permite bloquear a 4 pies de la red. (voleibol H.2018)

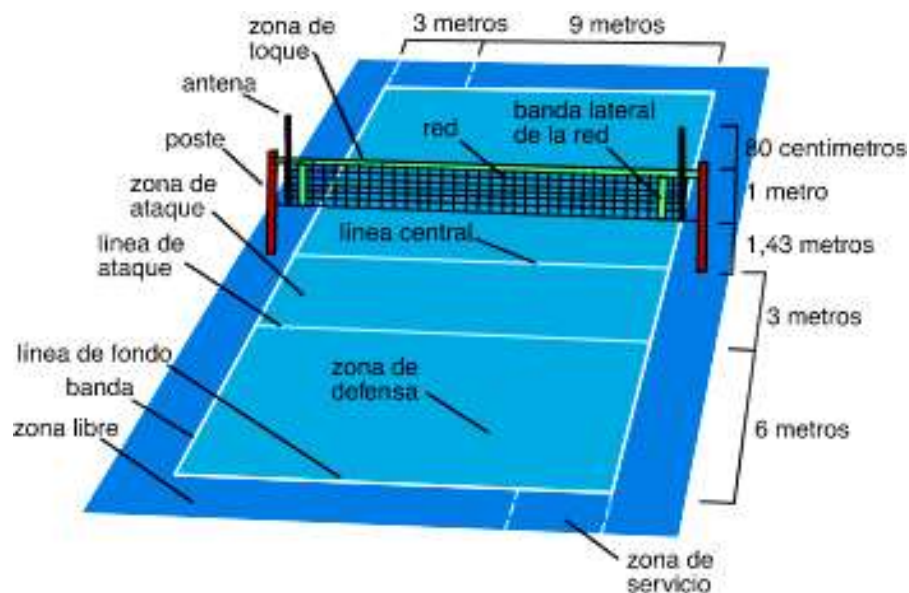
El voleibol

El voleibol es un deporte de equipo de participación simultánea y espacio dividido (cada equipo juega sólo en su propio campo).

Objetivo: ganar tres sets antes que el rival.

Puntuación básica: lograr que la pelota toque el suelo del equipo contrario o que éste no logre devolverla a nuestro campo.

Terreno de juego: el campo de voleibol mide 18x9 metros, separado en dos campos iguales (9x9 metros) mediante una red sujeta por dos postes (uno a cada lado). Cada medio campo se divide en dos zonas (ataque y defensa) por una línea trazada a 3 metros de la línea de medio campo.



Fuente: (cancha M. , 2018)

Material necesario: un balón de voleibol.

Duración del partido: no tiene un tiempo fijo o determinado. El partido finaliza cuando uno de los dos equipos gana tres sets.

Puntuación: los partidos se juegan entre dos equipos al mejor de 5 sets a 25 puntos con una ventaja de 2 o más puntos, salvo el quinto que en caso de disputarse se haría a 15 (también con una ventaja mínima de 2 puntos).

Las consecuencias de una falta son la pérdida de la jugada (punto para el equipo contrario) y:

a) Si la falta la realiza el equipo que tenía el servicio, el otro equipo se anota un punto y el derecho a servir.

b) Si la falta la realiza el equipo que defendía, el equipo que al servicio anota un punto y realiza otro saque.

Las principales faltas que se comenten en voleibol son:

- Realizar un mismo equipo más de tres toques en la misma jugada (sin contar el bloqueo).
- Realizar dos toques consecutivos el mismo jugador (salvo que el primero fuese el bloqueo).
- Tocar la red.
- Invadir el espacio contrario (salvo con los antebrazos para realizar el bloqueo y sin tocar la red).
- Falta de rotación: mala ubicación de los jugadores de un equipo en el momento de saque. Cada vez que un equipo recupera el servicio sus jugadores deben rotar una posición entre ellos en la dirección de las manecillas del reloj.

Jugadores: cada equipo estará compuesto por 12 jugadores (6 en campo y 6 en el banquillo). Las funciones de los jugadores son:

- a) Defensas o zagueros: ocupan las posiciones 5, 6, y 1. Deben recibir el saque y los remates, pasándole la pelota al colocador.
- b) Colocadores: suele jugar en la posición 3. Su labor consiste en dar un buen pase para que un compañero/a pueda efectuar el remate.
- c) Rematadores: suelen jugar en las zonas 2 y 4.

Sistemas para recibir la pelota: empleados para recibir el servicio realizado por el equipo contrario.

Tipos:

- a) **3:3.** Las dos líneas del equipo (delantero y zaguero) se mantienen paralelas.
- b) **1:3:2 o en W:** el jugador en zona 3 (delantero medio) se sitúa muy cerca de la red, mientras que el situado en zona 6 se adelanta para cubrir el centro del campo.

Sistemas de ataque: empleados cuando se posee la pelota y se pretende rematar. Destacamos:

- a) **Colocador de turnos:** el colocador siempre será el jugador que en ese momento este en la zona 3 (el delantero medio).
- b) **4 rematadores y 2 colocadores:** existen dos colocadores distribuidos en posiciones opuestas (ambos en medio de sus respectivas líneas de delanteros y zagueros). Tras la realización del saque buscarán las posiciones 3 y 6.

Sistemas de defensa: empleados para evitar el ataque del equipo contrario. Destacamos:

a) 3:1:2 o M: los tres delanteros se sitúan cerca de la red con la intención de bloquear el remate, mientras que el zaguero en zona 6 se adelanta para realizar la cobertura en el centro del campo.

Principales reglas del voleibol actual

1: Se consigue punto cuando el equipo enemigo no controla bien el balón o comete una falta.

2: Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que si no será punto para el equipo contrario.

3: Si el balón acaba fuera del campo de juego, por un fallo al atacar o por una mala defensa, se considerará falta al equipo que tocara de último el balón, y se le anotará un punto al equipo contrario.

4: Se considera fuera cuando el balón toca el techo, público o a los árbitros. También es fuera cuando el balón toca la red o los postes.

5: Es punto para el equipo contrario si un equipo da tres toques seguidos sin haber pasado el balón al campo contrario o si un jugador toca el balón dos veces consecutivas sin haber pasado el balón.

6: Cuando un equipo va a sacar, y los jugadores de ese equipo están mal situados se considera falta de rotación.

7: Si un jugador retiene el balón se considera dobles.

8: Cuando se va a sacar ningún jugador puede tocar la red.

9: Los jugadores no se pueden meter en el campo del equipo contrario.

10: Los equipos de voleibol pueden estar constituidos de 12 jugadores como máximo.

11: Si se hace un saque que no está dirigido al campo del equipo enemigo se considera falta.

12: De los 12 jugadores máximos de un equipo de voleibol, en el campo solo juegan 6.

13: Cuando un equipo saca, el equipo contrario no puede bloquear el saque.

14: No se puede retener el balón a la hora de efectuar un saque.

15: Los equipos ganaran cuando ganen 3 sets y en cada set ganen al otro equipo de 2 puntos. (voleibol r. b., 2018)

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos por mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre voleibol.

Parte principal

Breve definición y explicación de los antecedentes históricos del voleibol, reglas básicas del voleo y servicio del voleibol.

1. Cada vez más abajo.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Dar distintas respuestas ante situaciones diferentes de lanzamientos de objetos.

Nº de participantes: Por parejas.

Material necesario: Balones blandos.

Desarrollo del juego: Los miembros de la pareja se colocan uno frente al otro. Se irán lanzando las pelotas, primero a la altura de la cabeza y sucesivamente irán bajando la altura de los lanzamientos hasta llegar a los pies y lanzando con éstos. Se debe evitar que la pelota caiga al suelo, excepto cuando se golpea con el pie. (física j. , 2018)

Parte final**➤ Evaluación**

Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica INEB Jornada Vespertina

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

ALUMNO (A): _____

Instrucciones: Responda cuidadosamente cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación de acuerdo al tema visto en clase.

1. ¿Nombre del inventor del juego de voleibol?

2. ¿Qué es el voleibol?

3. ¿Mencionar y escribir 3 de las reglas del voleibol?

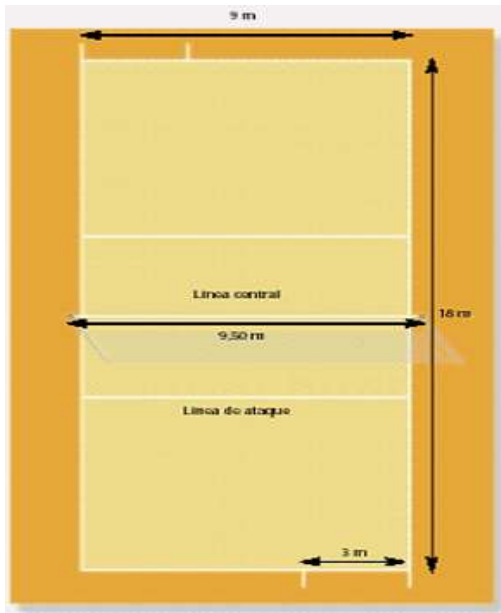
4. ¿Fecha en que se fundó la Federación Internacional de Voleibol?

5. ¿Escribir 2 de las principales faltas que se comenten en el voleibol?

SESIÓN No.7

➤ Contenido

Cancha de voleibol



Fuente:(voleibol h. , 2018)

Se juega en un campo rectangular de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, con una zona libre de obstáculos en todo su perímetro, de 2 metros de anchura si se juega en cancha cubierta, y de 3 metros si se juega en campo descubierto. Una red divide la cancha en dos partes iguales. Mide 9,50 metros de largo por 1 metro de ancho, y se sitúa a 2,43 metros del suelo para las competiciones masculinas, a 2,24 metros para las femeninas, y a 2,14 metros en las categorías juveniles. Debajo de la red, la línea central marca la divisoria entre los dos campos. A 3 metros de esta línea se traza la línea de ataque, que delimita la zona ofensiva por excelencia. A 20 centímetros detrás de la línea de fondo se sitúa el área de saque.

El balón reglamentario es de forma esférica, parecido al de baloncesto, aunque más pequeño y ligero. Debe ser de un solo color, de 21 centímetros de diámetro y de unos 270 gramos de peso.

Fundamentos técnicos defensivos y clasificación.

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, también son característicos, diferentes, desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y

por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

Posiciones y desplazamientos del cuerpo de los jugadores.

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego.

El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstruccionan su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto.

Ambos aspectos (desplazamiento y la posición) en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista.

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Según algunos autores en el voleibol existen tres posiciones básicas: el alta, la posición media y la baja, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir, que la posición común del jugador durante todo el juego es la media. En esta forma se desplazará o estará en la fase de espera del balón ya sea para defender o para rematar.

La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón. Un ejemplo de ellos es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (ejemplo: zona IV) hacia fuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cuál será objeto. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (ejemplo): defensa del saque, pase, etc. La posición

profunda se emplea principalmente o bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo).

Los desplazamientos pueden ser cortos (hasta dos metros) y largos (más de dos metros). Los primeros son de los más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos mientras que los segundos (largos) intervienen en gran medida la sucesión de pasos, las carreras y la combinación de todas las formas mencionadas.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando giros y caídas.
- Desde el inicio del aprendizaje cualquier pérdida del sentido del equilibrio, alteración neuromotora o desbalance muscular me puede impedir un correcto desempeño actividad motriz.

En qué consiste el saque

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.

Con efecto: Entendemos por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe.

- En estos tipos de saques la parábola del balón es aproximadamente definida posibilitando al contrario reconocer de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.
- **Flotante:** Los saques sin efecto llamados también flotantes ("floating"), están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto hace que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y provoquen caídas bruscas e inesperadas generando un recibo difícil, al contrario.

Tipos de saque

- **Saque por debajo de frente**

Los pies de forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo.

El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior.

- **Saque por debajo lateral**

Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.

NOTA. Esto último es válido para todos los saques, razón por la cual omitiremos en los demás saques que describamos.

- **Saque de vela**

Colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso. Pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques. El peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha. Tronco ligeramente inclinado hacia el frente. El balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionada. Se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo. El contacto se realiza con el borde de la mano (unión del dedo índice y pulgar) por la parte inferior y cara externa del balón.

- **Saque por arriba de frente desde el lugar**

El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionadamente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado atrás y arriba da la cabeza. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior

produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire.

- **Saque por arriba de frente en suspensión**

Posición de frente a la malla

Piernas en forma de paso

Balón sostenido con las dos manos

Vista al frente

Separado de la línea final del terreno (de 3-5 m de distancia). Se lanza el balón hacia arriba y delante con una o dos manos.

Lanzamiento del balón con dos manos aporta más seguridad y mayor coordinación, preferentemente el balón se lanza hacia dentro del terreno, para ganar en distancia al golpeo.

- **Saque por arriba lateral (gancho)**

Posición lateral a la malla (hombro izquierdo o derecho "mira" a la malla). Piernas separadas y semiflexionadas, en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros o paralelas. Balón sostenido con una o con ambas manos al frente.

El balón se lanza a una altura aproximada de 1 m. Por encima de la cabeza y al frente realizándose una flexión y torsión dorsal del cuerpo hacia el lado derecho o izquierdo. El contacto con el balón se realiza en la palma de la mano, con el brazo extendido.

- **Saque por arriba de frente de floating**

Pies en forma de paso al ancho de los hombros. El balón es sujetado con la mano izquierda, el brazo derecho se mantiene flexionado al lado del tronco y la mano a la altura de la cabeza. La vista está dirigida al terreno contrario. El balón se lanza a poca altura, (más precisión en el contacto), poca flexión del tronco, la mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y le infringe un golpe fuerte en su punto medio con poco acompañamiento del brazo y un freno brusco del mismo.

- **Saque por arriba lateral (floating)**

Postura y movimiento para la preparación del contacto con el balón. El jugador se coloca lateral a la malla con una pierna más adelantada que la otra y sujetando el balón con las dos manos, la vista va dirigida al balón. Nuevamente tiene lugar un movimiento hacia arriba y adelante acompañando los brazos al balón hasta el mismo aproximadamente sobre el eje vertical del cuerpo. En este momento el jugador golpea con el puño o el borde anterior de la mano y el brazo extendido sobre el centro del balón.

- **Aspectos fundamentales en la ejecución de los saques**
- ✓ Lanzamiento del balón, debe ser lo más exacto posible.
- ✓ La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea con excepción del saque de la vela. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.
- ✓ En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

Técnica de defensa del saque (recepción)

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media.

El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos.

➤ **Actividades**

Parte inicial

Exploración de conocimientos previos por mediante un torbellino de ideas los alumnos expresan lo que saben sobre voleibol.

Parte principal

Breve definición y explicación de la técnica defensiva y ofensiva, tipos de saques y servicio del voleibol.

2. Balón volante.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Dar distintas respuestas ante situaciones diferentes de lanzamiento y recepción de objetos.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: balón blando y cuerda o red.

Desarrollo del juego: Dos grupos separados por una cuerda de dos metros de altura. Lanzar el balón al campo contrario desde el lugar que se recibió. El otro grupo intentará recuperar el balón antes de que caiga al suelo. El que recupera el balón pasa a un compañero que será el que lance al campo contrario.(física j. , 2018).

Parte final

➤ Evaluación

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Competencia: Mejora el rendimiento y la habilidad en el juego, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de voleibol. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Fue comprensivo con sus compañeros	Realizo todos los ejercicios requeridos	Mostro flexibilidad corporal en los diferentes contenidos	Mostro interés y agrado por ejercitarse	Siguió instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

(Herramientas de evaluación en el aula, 2006, pág. 96)

SESIÓN No.8

➤ Contenido

Origen del juego de pelota maya



Fuente:(Maya J. , 2018)

El campo más antiguo del Juego de Pelota Maya, que se ha descubierto, fue construido en el año 1400 A.C.

El juego de pelota en la civilización Maya fue una actividad sociocultural en la que participaban niños, hombres y mujeres. El juego era parte del desarrollo de la fuerza física, era un deporte y a la vez había juegos importantes que incluían rituales políticos o religiosos en los cuales los participantes se jugaban la vida. El juego era llamado en idioma Maya Clásico "Pitz" y a la acción de jugarlo le llamaban "Tipitzilil."

Descubrimientos arqueológicos revelaron que el campo de juego más antiguo fue construido alrededor del año 1400 A.C. en la región de Soconusco (Chiapas) en el Paso de la Amada, lugar que fue habitado de 1800 A.C. a 1000 A.C.

En Guatemala, la cancha más antigua que ha sido descubierta está en la cuenca de El Mirador, Petén, en la ciudad de Nakbé, la cual fue construida alrededor de 500 A.C. En el país se han encontrado más de 300 campos de juego, por ejemplo, en Tikal se han descubierto 7.



Fuente:(Pelota, 2018)

En la ciudad Maya de Cancuén, ocupada en 300 A.C., también existe evidencia del juego de pelota y allí se encontró El Marcador de Cancuén, un marcador de pelota finamente tallado.

Los descendientes de los Mayas continuaron con el juego, por ejemplo, en Mixco Viejo, antigua capital del reino Pok'omám (1100 D.C.), se descubrieron 2 campos de juego de pelota, y 2 marcadores con un acabado extraordinario. Se jugaba con dos equipos, una cancha y una pelota.

El número de jugadores era de 2 a 5 jugadores por equipo. Los equipos jugaban en la cancha o campo de juego el cual era en forma de doble T. Las canchas variaban

en tamaño dependiendo del lugar y la época. Es evidente que el juego de pelota fue cambiando y creciendo con el tiempo. Se estima que el tamaño promedio de la cancha era de 30 metros de largo por 8 metros de ancho.

Balón

La pelota que utilizaban para el juego era hecha de hule crudo “Kik”, por lo cual era pesada, el tamaño variaba entre 22 y 25 cm de diámetro con un peso de aproximadamente de 3 a 6 libras.

Los mayas conocían perfectamente las propiedades elásticas del látex (savia del árbol de caucho conocido como Castilla Elástica), al cual le agregaban jugo de bejuco para coagularlo, dando como resultado una masa espesa que luego era colocada en moldes redondos y se convertía en un balón de hule.



Reglas básicas

El hacer pasar la pelota por el aro era uno de los objetivos principales del juego, también si la pelota tocaba el aro era bueno para el equipo y para el jugador. La pelota tenía que mantenerse rebotando por medio de los jugadores quienes utilizaban diferentes partes del cuerpo para golpear la pelota. A lo largo de la cancha, en los costados, se construían paredes inclinadas para rebotar la pelota.

El juego era peligroso porque que la pelota era pesada, dura y de mucho rebote, por esto los jugadores utilizaban protección.

Fuente:(Maya P. , 2018)

La protección para la cabeza era llamada Pix'om, para las caderas Tz'um, y para las rodillas y codos Kipachq'ab', estos elementos utilizados para jugar eran hechos de cuero de venado o jaguar.

En el Popol Vuh, el juego de pelota se menciona en una leyenda que cuenta que el juego simbolizaba las batallas entre los dioses del cielo y los dioses del inframundo, la pelota representaba al Sol. La leyenda cuenta que Hunahpú e Xbalanqué, (gemelos héroes) eran grandes jugadores de pelota y que los sonidos incesantes de sus juegos molestaban a los dioses del inframundo, Xibalbá. Los dioses del inframundo enviaron a un mensajero, quien era un búho, para retarlos a un juego.

Cada vez que los gemelos jugaban contra los dioses de Xibalbá se las ingeniaban para no perder, ya que esto les costaría la vida. Los hermanos lograban escapar los peligros con astucia y la ayuda de sus nahuales, hasta que una noche en la casa del Murciélago, Camazotz asesino a Hunahpú. Al día siguiente, los dioses de Xibalbá celebraron la victoria, pero Xbalanqué en el último juego los venció. (maya, 2018)

Representación actual del Juego de Pelota Maya en Santa Cruz del Quiché. (Foto: Viceministerio del Deporte y la Recreación).



Fuente:(Maya, 2018)

➤ Actividades

Parte inicial

Exploración de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas los alumnos expresan el conocimiento que tienen sobre el origen del Chaaj maya según el Pop Wuj y manejo básico.

Parte principal

Breve definición y explicación del tema Chaaj Pelota Maya, introducción al reglamento y características básicas de la pelota maya.

1. Achique de balones.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Ser capaz de lanzar objetos de diferentes tamaños y formas en distintas situaciones.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Balones, aros, cuerdas.

Desarrollo del juego: Se reparte el material por el espacio. A la señal cada alumno coge el objeto que quiera, lo lanza y lo recoge al caer. No se puede recoger varios objetos a la vez, tampoco coger objetos antes de la señal. Podríamos realizarlo y que lo recoja un compañero.

2. El aro canasta.

Tipo de juego: Habilidades básicas: lanzamientos y recepciones.

Efectos del juego: Mejorar los lanzamientos de precisión.

Nº de participantes: Pequeños grupos.

Material necesario: Aros y pelotas.

Desarrollo del juego: Un participante situado en el centro del grupo sostiene un aro situado alrededor de su cintura y mantenido horizontalmente. Los demás lanzarán ordenadamente su pelota al interior del aro, si no la encesta se cambiará con el del centro. No se puede lanzar bruscamente, y el que sostiene el aro no puede desplazarse. (física j. , 2018)

Parte final

➤ Evaluación

Autoevaluación				
Nombre:				
Fecha:				
Actividad:				
Aspectos a calificar	Mucho	Suficiente	Puedo mejorar	Insuficiente
Manifiesto interés por mejorar mi capacidad deportiva.				
Me motivo hacer ejercicios con más frecuencia.				
Resisto sin fatigarme al hacer ejercicios.				
Mi estado de ánimo es agradable después de hacer ejercicios.				
Respeto el nivel de rendimiento de mis compañeros.				
Colaboro y cumplo con los requerimientos en clase.				
Me esfuerzo por mejorar mi forma de ser.				
Participó y colaboró para mejorar la relación en grupo.				

(Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico, pág. 19)

Reporte bloque No. 4

Heteroevaluación					
Para verificar si la competencia ha sido alcanzada a través de las actividades requeridas los y las alumnas organizados en grupos entregaran un reporte escrito no más de cuatro páginas que incluya lo siguiente:					
	Grupos de trabajo				
Aspectos a evaluar	1	2	3	4	5
Conceptos básicos del juego del balonmano y sus reglas.					
Comentarios sobre la importancia de los ejercicios técnicos del voleibol.					
Incluir el juego de ajedrez, piezas, captura y movimientos.					
Características básicas del juego de pelota maya y su reglamento.					
Propuesta para fomentar la práctica de deportes.					

Lista de cotejo

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA

Grado: Primero Básico

Área: Educación Física

Instrucciones: Marque con una X los aspectos que demostró cada estudiante en las actividades de un reporte escrito. Deje en blanco las casillas de aquellos aspectos que no observo en los estudiantes.

Grupo No. _____

No.	Nombre del alumno/a	Aspectos a calificar					
		Redacción coherente y clara	Utiliza de manera adecuada la gramática, ortografía y puntuación.	La cantidad de información presentada es la solicitada.	La información está claramente relaciona con los temas.	Siguieron instrucciones	Punteo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

CONCLUSIONES

- ✓ La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es la regulación de peso corporal evitando la obesidad, previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

La educación física, por tanto, aporta grandes potenciales para que la población escolar cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones. Si los/as jóvenes adoptan hábitos de vida saludables traerá beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, también para las relaciones personales y con los demás obteniendo bienestar físico y psicológico.

- ✓ A medida que los entes educativos fortalecen programas de Educación física, están fortaleciendo también valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de esta forma la actividad física tomaría un lugar de gran importancia dentro del campo escolar. Tomando en cuenta lo anterior hace falta, pues, una intervención educativa y unos criterios claros para orientar a nuestros alumnos de secundaria hacia una formación y práctica deportiva, fundamental para su desarrollo armónico.

- ✓ En el hecho deportivo podemos encontrar valores que inciden en nuestra población como los aspectos físicos: dominio corporal, fortaleza física y salud; los que se refieren a los aspectos psíquicos: madurez psicomotriz, valores morales, actitudes (autocontrol, voluntad, disciplina, superación), y los relacionados con los aspectos sociales: participación y sociabilidad.

RECOMENDACIONES

- ✓ Crear conciencia por medio de conferencias sobre las consecuencias que ocasiona el sedentarismo y sobre los beneficios que proporciona el ejercicio físico para nuestra salud física y psicológica en los centros educativos de todos los niveles a estudiantes, docentes e incluso padres de familia.

- ✓ Fortalecer el área de educación física, que el MINEDUC promueva y proporcione los recursos suficientes para fomentar la recreación como medio de aprendizaje y así motivar a los estudiantes a controlar el tiempo libre adecuadamente e involucrarse en el deporte.

- ✓ Promover los valores que podemos encontrar en el hecho deportivo aspectos físicos, psicológicos y sociales por medio de campañas que incentiven a los adolescentes a practicar ejercicio físico o algún deporte en especial que contribuyan a mantener una vida saludable.

FUENTES CONSULTADAS

(2006). En MINEDUC, Herramientas de evaluación en el aula, Guatemala: Offset Tipografía Nacional.

Educación, M. d. (s.f.). Dirección General de Educación Física. Guatemala.

Herrera, I. A. (2006). Educación Física para el nivel medio. Comunicarte.

MINEDUC. (s.f.). Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico. Guatemala.

Ministerio de Educación, D. G.-D. (s.f.). Curriculum Nacional Base Nivel Medio, CNB. Guatemala. C.A.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, S. P. (s.f.). Guía Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. España: Grafo, S.A.

Sosa, J. A. (2006).

Egrafías

Ajedrez. (03 de 04 de 2018). www. google. Obtenido de http://www.123ajedrez.com/_/rsrc/1434834557792/la-partida-de-ajedrez/valor-de-las-piezas/ValorPiezas1.png?height=276&width=320

Alto, S. (15 de 03 de 2018). google. Obtenido de <http://www.uruguayeduca.edu.uy/sites/default/files/2017-07/salto%20alto.jpg>

Atletismo. (08 de 02 de 2018). Obtenido de google: <https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/intensidad-y-volumen-de-entrenamiento/>.

Cancha, M. (03 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://respuestas.tips/wp-content/uploads/2012/05/medidas-cancha-de-handball.jpg>

Carreras. (12 de 02 de 2018). google. Obtenido de <https://alexisedfisica.wordpress.com/2011/10/07/carreras-con-obstaculos/>

Causas, P. (02 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://image.slidesharecdn.com/sedentarismoyobesidad-141117003630-conversion-gate02/95/sedentarismo-y-obesidad-infantil-4-638.jpg?cb=1416184757>

Cuerda, B. d. (14 de 02 de 2018). google. Obtenido 170 <http://www.runners.mx/article/10-beneficios-de-saltar-la-cuerda>

Cuerda, B. d. (14 de 02 de 2018). google. Obtenido de <http://www.runners.mx/article/10-beneficios-de-saltar-la-cuerda>

DIGEF. (05 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de (http://www.mineduc.edu.gt/recursoseducativos/descarga/digef/Catalogo_Institucional_DigeF.pdf)

DUFISICA. (26 de 03 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de (<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm>, s.f.)

Físico, E. (12 de 02 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <https://mejorconsalud.com/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-la-salud/>

Futbolfacilísimo. (05 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html>

Juegos. (02 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <https://educacion2.com/juegos-de-fuerza-para-educacion-fisica/>

Maya, J. d. (09 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <https://mundochapin.com/2013/06/juego-de-pelota-maya/16246/>

Maya. (05 de 04 de 2018). [www.google](http://www.google.com). Obtenido de <https://aprende.guatemala.com/wp-content/uploads/2017/07/g8.jpg>

Nasmith. (18 de 03 de 2018). [www.google](http://www.google.com). Obtenido de https://www.kshs.org/real_people/graphics/nasmith_james1.jpg

Piezas, A. v. (08 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <http://www.123ajedrez.com/lapartida-de-ajedrez/valor-de-las-piezas>

Rapidez. (12 de 02 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <https://fisiprac.es.tl/RAPIDEZ.htm>

Resistencia. (07 de 02 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <https://definicion.de/wp-content/uploads/2014/04/resistenciaanaerobica.jpg>

Ritmo. (07 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <http://caldassporticgmail.blogspot.com/2010/04/como-trabajar-el-ritmo-en-educacion.html>

Sedentarismo. (02 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://sites.google.com/site/educacionfisicasitejuandiego/el-sedentarismo>

Voleibol, a. (08 de 04 de 2018). [google](http://www.google.com). Obtenido de <http://romerlau413.blogspot.com/2015/03/antecedentes-historicos-del-voleibol.html>

Voleibol. (04 de 04 de 2018). [www.google](http://www.google.com). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos37/historia-voleibol/Image7>

No.	Productos	Logros
01	Intervención para la investigación del Ejercicio Profesional Supervisado en el establecimiento de educación básica Instituto Nacional Jornada Vespertina, Ipala Chiquimula.	Presentación de investigación de Ejercicio Profesional Supervisado al personal docente y directora.
02	Se elaboró el módulo pedagógico para uso de los docentes y el director “Educación Física en primer grado” que pretende contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, del municipio de Ipala del departamento de Chiquimula.	Se logró entregar el módulo en el tiempo planificado de acuerdo a las actividades programadas por la epesista, en la fase de la ejecución del proyecto, actividad que se dejó plasmada en punto de acta del libro del centro educativo.

Como producto principal del proyecto realizado se obtuvo el “Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado” Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula. (INEB.JV).

Capacitación a los estudiantes de primero (INEB.JV). A sugerencia de los docentes se realizó la capacitación con todos los estudiantes.

Ilustración 1 El capacitador da la bienvenida e inicia con el tema el cuidado corporal



Ilustración 2 Se inicia con el tema la alimentación balanceada.



Ilustración 3 Abordando el tema El sedentarismo



Ilustración 4 Programando el video los beneficios del Ejercicio físico



4.3 Sistematización de la experiencia

El 04 de septiembre me presente a las instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica de Jornada Vespertina (INEB.JV) para solicitar el previo permiso de la directora de la institución educativa, ella había asistido una reunión laboral; por lo que les mencione a los docentes el motivo de la visita pues son personas conocidas para mí debido a que ahí realice la práctica docente entonces regrese el siguiente día, pero ya con una solicitud por escrito.

El viernes 08 del mismo mes luego de trabajar el voluntariado en la mañana por la tarde asistí nuevamente al instituto, pero con una solicitud por escrito para presentársela y entregársela a la directora con el fin de que autorizara realizar el proyecto en dicho establecimiento educativo. Amablemente la directora dio la bienvenida y recibió la solicitud. Luego de conversar con ella firmó de recibido la solicitud.

En la conversación que tuvimos se obtuvo información sobre datos relevantes de la institución que sirvieron para trabajar el primer capítulo que es el diagnóstico, consiste en recopilar información de la institución para luego detectar las necesidades o posibles carencias que existen y priorizar una de ellas, así darle solución. La directora estuvo de acuerdo en que llegara nuevamente a recopilar información pues debía impartir clases.

El martes 12 del mismo mes empecé a trabajar el diagnóstico institucional inicié con el contexto investigando contenidos y recabando información de diversas fuentes. Pero hay información que únicamente la puede proporcionar la institución por lo que el día 14 de septiembre elabore un instrumento de evaluación dirigido a los docentes y a la directora. El día martes 19 del mismo mes asistí a la institución educativa para aplicar el cuestionario a cada docente, así también a la directora del instituto, el cuestionario proporcionó información importante para la detección de los problemas o necesidades que actualmente tiene la institución educativa. Lamentablemente la mayoría de instituciones educativas tienen necesidades

que deben ser suplidas y problemas que necesitan ser solucionados y les impiden cumplir debidamente con el proceso educativo, pero no cuento con el recurso necesario para poder solventar sus necesidades y problemas. Además, es uno de los deberes u obligaciones que le corresponden al Ministerio de Educación.

El día viernes 22 de septiembre elabore el plan diagnóstico, el cual fue útil para listar las carencias o fallas. Para el día viernes 29 de septiembre ya había finalizada la parte del contexto que corresponde al primer capítulo diagnóstico y tenía la mayor parte de la información institucional.

El día viernes 06 de octubre elaboré las preguntas respecto a las carencias detectadas para luego el día 09 de octubre ya había detectado las necesidades o carencias de la institución, las cuales son varias, pero mencionare las que considero más relevantes.

- ✓ Inexistencia de materiales de trabajo como: Manuales, Guías o Módulos de las áreas.
- ✓ Inexistencia de una monografía.
- ✓ Desinformación de los y las estudiantes sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Carencia de Manuales de puestos y funciones.

El viernes 06 de octubre realice la problematización de cada una de las necesidades y carencias detectadas en la institución para poder darle solución buscando también cuál de estos problemas fuera para mí el más viable y factible.

El lunes 09 de octubre de forma atenta y minuciosa analice cada uno de los problemas detectados en la institución para concluir en el problema que podría solucionar de acuerdo a los recursos con los que tenía disponibles, pues se necesita de apoyo financiero y técnico. Luego el día 10 del mismo mes seleccione uno de los problemas para gestionar sus posibles soluciones. El sedentarismo es uno de los problemas que a nivel mundial nos afecta pues cada año mueren más de 2 millones de personas debido a la poca o nada actividad física ya que provoca consecuencias muy graves como

enfermedades que te hacen sentir mal y verse mal como por ejemplo la obesidad, existen muchas personas obesas en nuestro medio, incluso hasta en los niños se da este tipo de enfermedad. Es por ello que los centros educativos deben de disponer de una herramienta que contribuya a informar a los adolescentes sobre los beneficios de realizar ejercicio físico, lo importante que es alimentarnos adecuadamente y el cuidado corporal que debemos tener. Debido a esta situación el proyecto se enfocará en fomentar la educación física. Proporcionándole a la institución un módulo con los contenidos del CNB y actividades que les servirán para inculcar en los adolescentes el hábito de realizar periódicamente ejercicio físico para su bienestar. Del 11 al 20 del mes de octubre elaboré el plan de acción en el cual se definen los elementos necesarios para la realización de la problematización seleccionada. Del lunes 13 de noviembre al 15 de diciembre realice la investigación de los contenidos de acuerdo al CNB para la elaboración del Módulo Pedagógico de Educación Física. Del 16 al jueves 28 de diciembre se elaboró el plan general.

Del día 2 al 5 de enero organización de los contenidos por bloques de acuerdo al CNB para elaborar el módulo de educación física. Del 08 de enero al 09 de febrero elaboración de la planificación por bimestre de los 4 bloques y luego del 12 de febrero al 23 les asigne actividades a los contenidos. Al concluir con las actividades, elabore sugerencias de evaluación para los contenidos del 26 de febrero al 09 de marzo. Del 11 de marzo al 05 de abril investigación de ilustraciones para los contenidos.

Elaboración del Módulo Pedagógico de Educación Física del 12 de marzo al 13 de abril del año en curso.

4.3.1 Actores

- ✓ Directora
- ✓ Epesista
- ✓ Docentes
- ✓ Alumnos
- ✓ Comunidad Educativa

4.3.2 Acciones

- ✓ Investigación de cada uno de los contenidos que se encuentra en el CNB de primero básica.
- ✓ Elaboración de planificación por bloque.
- ✓ Elaboración del Módulo Pedagógico.
- ✓ Socialización de temas del bloque II con la participación de capacitadores del Centro de Salud de Ipala.

4.3.3 Resultados

“Módulo Pedagógico de Educación Física primer grado” Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina, Ipala.

4.3.4 Implicaciones

En el centro educativo no existe documentación, libros, revistas o servicios electrónicos que les permita acceder a información relacionada con técnicas que les ayude a fomentar la educación física.

4.3.5 Lecciones aprendidas

En lo personal elaborar el módulo fue una experiencia única ya que obtuve nuevos conocimientos sobre lo importante que es para nuestro organismo el practicar una actividad física. Además, son muchos los beneficios que el ejercicio físico le proporciona al cuerpo.

En lo social conviví con personas que no conocía y que hoy en día nos llevamos bien, además tuve la oportunidad de compartir con el director del Centro de Salud Jorge Chang que es una persona muy agradable y brinda una excelente atención, es muy colaborativo.

En lo profesional pues adquirí nuevos conocimientos que pienso aplicarlos en mi vida para mejorar mi salud y transmitirlos a las demás personas para inculcar el hábito de realizar actividades físicas que puedan contribuir a minimizar el sedentarismo.

Capítulo V

Evaluación del proceso

5.1 Del diagnóstico

Lista de cotejo

Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
¿Se presentó el plan del diagnóstico?	x		
¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?	x		
¿Las técnicas de investigación fueron apropiadas para efectuar el diagnóstico?	x		
¿El tiempo calculado para realizar el diagnóstico fue suficiente?	x		
¿Se obtuvo colaboración de personas del instituto para la realización del diagnóstico?	x		
¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad del instituto?	x		
¿Se determinó el listado de carencias, deficiencias, debilidades del instituto?	x		
¿Fue correcta la priorización del problema a intervenir?	x		
¿La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir?	x		
¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?	x		

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora

Lista de cotejo

5.2 De la fundamentación teórica

Elemento del plan	SI	NO	Comentario
¿Es completa la identificación institucional de la Epesista?	x		
¿El problema es el priorizado en el diagnóstico?	x		
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	x		
¿La ubicación de la intervención es precisa?	x		
¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?	x		
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?	x		
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?	x		
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?	x		
¿Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos?	x		

¿Los beneficiarios están bien identificados?	x		
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?	x		
¿El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización?	x		
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?	x		
¿El presupuesto abarca todos los costos de la intervención?	x		
¿Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos?	x		
¿Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitarán la ejecución del presupuesto?	x		

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora

Lista de cotejo

5.3 Del diseño del plan de intervención

Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	x		
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	x		
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar?	x		
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	x		
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	x		
¿Se evidencia aporte del epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	x		

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora

Lista de cotejo

5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el EPS?	x		
¿Los datos surgen de la realidad vivida?	x		
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso de EPS?	x		
¿Se valoriza la intervención ejecutada?	x		
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?	x		

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora

Lista de cotejo

5.5 Del informe final

Elemento del plan	Si	No	Comentario
¿La portada y los preliminares son los indicados para el informe del EPS?	x		
¿Se siguieron las indicaciones en cuanto a tipo de letras e interlineado?	x		
¿Se presenta correctamente el resumen?	x		
¿Cada capítulo está debidamente desarrollado?	x		
¿En los apéndices aparecen los instrumentos de investigación utilizados?	x		
¿En los apéndices aparecen los instrumentos de evaluación aplicados?	x		
¿En el caso de citas, se aplicó un solo sistema?	x		
¿El informe está desarrollado según las indicaciones dadas?	x		
¿Las referencias de las fuentes están dadas con los datos correspondientes?	x		

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora

Capítulo VI

El voluntariado

Descripción de la acción realizada en este aspecto

6.1 Plan de la acción realizada

Conservación de áreas boscosas, ubicado en el municipio de San José La Arada Chiquimula. USAC-UGAM-.

Identificación Institucional del Epesista

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Carné: 201322256

Epesista: Débora Natalí Caál Jácome.

Problema

Disminución de las áreas boscosas, las cuales proporcionan un hábitat a la vida silvestre y contribuyen a la realización del ciclo del agua, en el cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento Chiquimula.

Hipótesis-acción

Si se siembran árboles y se da un manejo adecuado de sostenibilidad en el cerro Huexque aumentara la vida silvestre y el ciclo del agua mejorara en el municipio de San José La Arada departamento Chiquimula.

Ubicación

A 3 kilómetros de la cabecera municipal de San José La Arada, Chiquimula.

Justificación

La intervención se realizó acorde al diagnóstico realizado por la Municipalidad de San José la Arada Chiquimula, institución que apoyo a la Epesista en el proyecto de voluntariado.

El proyecto se ejecutó conjuntamente con la Unidad de Gestión Ambiental UGAM que, para dar sustento en la parte legal y formal del voluntariado, según el inciso 7-2 del punto séptimo del acta 007-2016 de sesión de junta directiva de la USAC; del 11 de febrero de 2016. Se identifica el apoyo que se brinda a la comunidad o institución beneficiada, el cual consiste en las actividades de reforestación de áreas comunales o municipales, limpieza y conservación de fuentes naturales de agua, senderos ecológicos, eliminación de basureros ilegales; recuperación de áreas para la recreación o deportes u otras actividades similares.

Se prioriza la reforestación y la eliminación de basureros ilegales, de las diferentes necesidades en el municipio antes mencionado, de acuerdo a la gestión realizada con la municipalidad y la epesista, quien sembró 600 árboles de matiliguete, además recolecto basura.

Objetivos

General

- ✓ Contribuir a la conservación de áreas naturales, las cuales proporcionan un hábitat a la vida silvestre y contribuyen a la realización del ciclo hidrológico o ciclo del agua en el cerro Huexque del municipio de San José la Arada departamento Chiquimula.

Específicos

- ✓ Sembrar árboles de matiliguete en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José la Arada del departamento de Chiquimula.
- ✓ Proteger y dar sostenibilidad a los árboles sembrados en el municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula.
- ✓ Recolectar basura en el municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula.

Metas

- ✓ Sembrar 600 árboles de matilisguate en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José la Arada del departamento de Chiquimula.
- ✓ Reforestar 3500 metros cuadrados de terreno donde se encuentran los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula
- ✓ Recolectar la basura almacenada en las calles del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula.

Beneficiarios

Población del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula, municipios vecinos y país en general.

Actividades

- ✓ Audiencia con el Asesor Ambiental UGAM Osman López Pinto para desarrollar el proyecto de voluntariado.
- ✓ Solicitar los árboles de Matilisguate, a la municipalidad de San José La Arada, departamento de Chiquimula.
- ✓ Solicitar apoyo de los alumnos y alumnas de la telesecundaria de la aldea el Rincón para la siembra de los árboles.
- ✓ Trasladar a estudiantes al lugar de la siembra de árboles.
- ✓ Trasladar árboles al lugar de la reforestación.
- ✓ Cavar agujeros en la siembra de árboles.
- ✓ Sembrar árboles de matilisguate en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José la Arada del departamento de Chiquimula.
- ✓ Reforestar 3500 metros cuadrados de terreno donde se encuentra el cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula.
- ✓ Refacción a estudiantes de Telesecundaria el Rincón.
- ✓ Recolectar la basura almacenada en las calles del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula.

Técnicas metodológicas

- ✓ Entrevista con el asesor ambiental Osman López Pinto de la municipalidad de San José La Arada, departamento de Chiquimula
- ✓ Observación del lugar a reforestar.

Cronograma de actividades

No.	Actividades	Tiempo de realización año 2017	
		Agosto	Septiembre
1	Audiencia con el Asesor Ambiental UGAM Osman López Pinto para desarrollar el proyecto de voluntariado.		
2	Solicitar los árboles de Matilisguate, a la municipalidad de San José La Arada, departamento de Chiquimula		
3	Solicitar apoyo de los alumnos y alumnas de la telesecundaria de la aldea el Rincón para la siembra de los árboles.		
4	Trasladar a estudiantes al lugar de la siembra de árboles.		
5	Trasladar los 600 árboles al lugar de la reforestación		
6	Cavar los 600 árboles para la siembra de árboles		
7	Sembrar los 600 árboles de matilisguate, en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula		
8	Reforestar 3500 metros cuadrados de terreno donde se encuentran los terrenos del cerro		

	Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula		
9	Refacción a estudiantes de Telesecundaria el Rincón.		
10	Recolectar la basura almacenada en las calles del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula		

Responsables

- ✓ Epesista: Débora Natalí Caál Jácome y (UGAM) Municipalidad de San José la Arada, Chiquimula.

Presupuesto

No.	Actividades	Costos
1	Audiencia con el Asesor Ambiental UGAM Osman López Pinto para desarrollar el proyecto de voluntariado.	Transporte del caserío la Lima aldea Cacahuatepeque Ipala al municipio de San José la Arada Q26.00
2	Solicitar los árboles de Matiliguat, a la municipalidad de San José La Arada, departamento de Chiquimula.	Transporte del caserío la Lima aldea Cacahuatepeque Ipala al municipio de San José la Arada Q26.00
3	Solicitar apoyo de los alumnos y alumnas de la telesecundaria de la aldea el Rincón para la siembra de los árboles.	Transporte del caserío la Lima aldea Cacahuatepeque Ipala a la aldea el Rincón Q20.00
4	Trasladar los 600 árboles al lugar de la reforestación.	Lo proporcionó la Municipalidad de San José La Arada.
5	Trasladar a estudiantes al lugar de la siembra de árboles.	Pago de camión Q300.00

6	Cavar agujeros en la siembra de árboles.	Pago de Q150.00
7	Sembrar los 600 árboles de matilisguate, en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula	Colaboración de estudiantes de la telesecundaria y Municipalidad.
8	Reforestar 3500 metros cuadrados de terreno donde se encuentran los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula	Con apoyo de la municipalidad, de familiares, estudiantes de la telesecundaria El Rincón.
9	Refacción a estudiantes de Telesecundaria el Rincón.	Pago de Q250.00
10	Recolectar la basura almacenada en las calles del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula.	Transporte de caserío la Lima aldea Cacahuatepeque Ipala al municipio de San José la Arada Q26.00 Refacción Q15.00 Almuerzo Q25.00
	Total	Q838.00

Evaluación

No.	Actividades	Planificado	Ejecutado
1	Audiencia con el Asesor Ambiental UGAM Osman López Pinto para desarrollar el proyecto de voluntariado.		
2	Solicitar los árboles de Matiliguete a la municipalidad de San José La Arada, departamento de Chiquimula.		
3	Solicitar apoyo de los alumnos y alumnas de la telesecundaria de la aldea el Rincón para la siembra de los árboles.		
4	Trasladar los 600 árboles al lugar de la reforestación.		
5	Trasladar a estudiantes al lugar de la siembra de árboles.		
6	Cavar los 600 agujeros en la siembra de árboles.		
7	Sembrar 600 árboles de matiliguete en los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José la Arada del departamento de Chiquimula.		
8	Reforestar 3500 metros cuadrados de terreno donde se encuentran los terrenos del cerro Huexque del municipio de San José La Arada departamento de Chiquimula		
9	Refacción a estudiantes de Telesecundaria el Rincón.		
10	Recolectar la basura almacenada en las calles del municipio de San José La Arada, departamento de Chiquimula.		

6.2 Sistematización

El día lunes 4 de septiembre nos dirigimos a la Municipalidad de San José la Arada para solicitar al alcalde, si podría colaborar con el proyecto del voluntariado que consistía en reforestar alguna área en la que hubiera necesidad de lo mismo hablando con el encargado de las gestiones ambientales Osman comentaba que hablaría con el señor alcalde y que luego resolvería por lo que se dejó la solicitud correspondiente.

El día miércoles 6 del mismo mes el encargado de la oficina de Gestión Ambiental se comunicó con una de las compañeras con las que realice el voluntariado comentando que si habían aprobado la solicitud y que iban a apoyar, deseaban saber para qué día se necesitarían los árboles entonces quedamos que los sembraríamos el viernes 8 de septiembre únicamente que los arbolitos debían ser plantados en tierras del municipio y que mejor que en una de sus áreas protegidas por ello se decidió sembrarlos en el cerro El Huexque.

Se realizaron todas las gestiones necesarias para realizar esta ardua tarea el día viernes 8, ya habíamos solicitado la ayuda de la telesecundaria del rincón y se les confirmo el día, lamentablemente los docentes ese día tenían reunión sindical por lo que no podían asistir entonces nos encomendaron ir a traer y a dejar a los estudiantes autorizaban el permiso, así lo hicimos y con ayuda de las compañeras y familiares se llevó a cabo.

Ya se tenía todo lo necesario para iniciar con el proyecto me imaginaba que iba a ser una experiencia única porque no conocía el lugar y se camina mucho para llegar a la cumbre del cerro, pero es un lugar hermoso con una vista impresionante que enamora y motiva a volver.

La municipalidad de San José la Arada proporcionó 600 árboles para cada epesista ya que cuentan con un vivero, a la actividad también se incorporó el coordinador municipal del MAGA.

El día viernes 8 de septiembre por la mañana antes de iniciar con la siembra el encargado de las gestiones ambientales de la municipalidad ya

mencionada dio la bienvenida y agradeció a los presentes por realizar esta labor de reforestar el municipio, luego el encargado del MAGA explicó cómo se debía de sembrar los arbolitos de forma correcta para que no se dañará la raíz al momento de sembrarlos y se pegaran, luego el guardián del lugar nos indicó las áreas donde se iba a reforestar y cargando los arbolitos se inicia la caminata hacia la cumbre del cerro en el cual solo para llegar había que caminar mínimo una hora hacia arriba.

Este trayecto de sembrar arbolitos empezó desde las 8:00 horas y bajamos varias veces a traer árboles, al concluir con la actividad se les proporcionó a todos los colaboradores comida se lo merecían después de un arduo día de trabajo, surgieron unos problemas con los encargados de los arbolitos no se habían puesto de acuerdo con anterioridad sobre las áreas donde se realizaría la siembra.

El día lunes 11 del mismo continuamos con otra parte del voluntariado que fue colaborar con los miembros de la municipalidad en la recolección de basura en todo el municipio y sus alrededores, proyecto que beneficia a todos los ciudadanos del municipio de San José la Arada.

Empezamos la recolección de basura desde las 8:00 horas y terminamos la actividad como a las 13:00 horas recorrimos la ruta antigua de San José a Chiquimula.

6.3 Evidencias y comprobantes

Siembra de árboles con estudiantes del rincón en el cerro Huexque de San José La Arada, Chiquimula

Ilustración 15 En el camión rumbo al cerro Huexque con los estudiantes del rincón



Ilustración 16 Estudiantes reunidos previo a la siembra de árboles



Ilustración 17 Explicación de los pasos que deben realizar para sembrar correctamente los árboles



Ilustración 18 El representante de la municipalidad de San José indicando donde se tendría que sembrar los árboles



Ilustración 19 Estudiantes atentos a las instrucciones y preparados con instrumentos útiles para la siembra



Ilustración 20 vía de acceso o entrada corta para subir al Cerro Huexque



Fuente: Fotografías tomadas por epesista Deimi de María Villeda Berganza.

Ilustración 21 vía de acceso No. 2 para subir al Cerro Huexque



Ilustración 22 Estudiantes cargando los árboles



Ilustración 23 Camino hacia el área donde se sembraron los árboles.



Ilustración 24 Estudiantes bajando al lugar donde se sembraron los árboles.



Ilustración 25 Hermosa vista que únicamente se puede apreciar subiendo el Cerro Huexque



Fuente: fotografías tomadas por epesista Débora Natalí Caál Jácome.

Ilustración 26 Haciendo el agujero para sembrar un árbol



Ilustración 27 preparando el árbol para sembrarlo



Ilustración 28 Árbol sembrado



Ilustración 29 Árbol correctamente sembrado



Ilustración 30 Árbol sembrado apropiadamente



Fuente: fotografías tomadas por epesista Deimi de María Villeda Berganza.

Plan de sostenibilidad

Nombre del Proyecto: Conservación del área boscosa, del Cerro Huexque del municipio de San José la Arada del departamento de Chiquimula USAC- Municipalidad de San José.

Objetivos:

General: Reforestar espacios libres mediante la plantación de árboles que generan aire saludable, lluvia y la retención del vital líquido agua para mejorar la calidad de vida, conservación y aprovechamiento de los recursos naturales

Específicos:

Gestionar plantas requeridas para el plan de reforestación.

Efectuar actividades de reforestación con los miembros de la municipalidad de San José la Arada y estudiantes de ese municipio.

Realizar mantenimiento periódico a las plantaciones forestales.

No.	Actividad	Responsable	Recursos		Tiempo
			Humanos	Financieros	
1	Gestionar 600 árboles de matilisguate.	Epesista: Débora Natalí Caál Jácome	Epesista	Q50.00	ago-17
2	Reforestar un área del cerro Huexque.	Epesista: Débora Natalí Caál Jácome	Epesista	Q400.00	sep-17
3	Mantenimiento periódico según planificación de la municipalidad de San José.	Municipalidad de San José la Arada Chiquimula	Encargados de la Unidad de Gestión ambiental		2017-2025



Instituto Nacional de Bosques
Más bosques. Más vida

Oficina Unidad De Gestión Ambiental Municipal



San José La Arada, Chiquimula Septiembre del año 2017

El infrascrito director de la unidad de Gestión Ambiental de la Municipalidad de San José La Arada, Chiquimula.-----

HACE CONSTAR LO SIGUIENTE:

Que, en la Aldea El Rincón, municipio de San José La Arada del departamento de Chiquimula, en el lugar denominado "CERRO HUEXQUE" la profesora:

DÉBORA NATALÍ CAÁL JÁCOME

Estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa y quién se identifica con número de carné: 201322256 de la Facultad de Humanidades de la Tricentenario Universidad de San Carlos de Guatemala, realizó en el mes de septiembre el proyecto de voluntariado de EPS, "Reforestación del "CERRO HUEXQUE" de aproximadamente cuatro hectáreas, donde se sembró un bosque mixto. Con el fin de mejorar la calidad de vida de los vecinos de dicha comunidad aportando al cuidado y protección del medio ambiente y principalmente de nuestros recursos naturales, este proyecto fue finalizado con éxito por la estudiante antes mencionada. A la vez se contribuyó con la "Limpieza de las calles del municipio de San José La Arada", para concientizar a las personas a depositar la basura en su lugar.

Para los usos legales que al interesado convenga, extendiendo, sello y firmo la presente, en el municipio de San José La Arada, Chiquimula, septiembre del año dos mil diecisiete.

Osman López Pinto
Asesor Ambiental UGAM

Conclusiones

- El sedentarismo es un estilo de vida en el que existe poca o ninguna actividad física. Según los expertos, es importante que las personas se mantengan saludables llevando a cabo al menos 60 minutos de ejercicio a media intensidad. Sin embargo, parece que más de la mitad de la población mundial se enfrenta a graves problemas de salud debido a la falta de suficiente actividad física. El estilo de vida sedentario surge como el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en todo el mundo. Es por ello que se exhorta a los adolescentes a no caer en esta situación.
- La elaboración del módulo pedagógico de educación física en primer grado se hizo con el objetivo de contribuir con el proceso de enseñanza aprendizaje y proporcionarle a la institución y por ende al docente que imparte esta área una herramienta que le proporcione la información pertinente y la metodología necesaria para facilitar el aprendizaje de los adolescentes, se pretende inculcar en los estudiantes el hábito de realizar ejercicios físicos o practicar algún deporte, así evitar el sedentarismo desde temprana edad.
- Se impulsó la inquietud con la charla que se les impartió a los adolescentes y a los docentes con el apoyo del Centro de Salud de Ipala quien proporcionó a dos capacitadores para que les hablara sobre el sedentarismo, sus causas y sus consecuencias, salud alimentaria y los hábitos de higiene, son temas de suma importancia en el área de educación física pues van de la mano. Desde el momento que se decide realizar ejercicio físico hay que tomar en cuenta una sana y adecuada alimentación y los hábitos de higiene que no deben faltar.

Recomendaciones

- Realizar todas las investigaciones necesarias para crear en los estudiantes la inquietud de realizar ejercicio físico, demostrándole lo importante que es la salud física, mental y psicológica para el ser humano y que únicamente a través de la actividad física la energía vital no se apagara. Enseguida se verán cambios en el cuerpo y mejorará el estado de ánimo.
- La elaboración de material adecuado para trabajar esta área es indispensable, para que las competencias puedan desarrollarse y comprenderse a cabalidad, así generar en los estudiantes un aprendizaje significativo el cual le será útil durante toda su vida y evite la conducción al estilo de vida sedentario.
- Es importante tener claro desde inicio de año que se pretende en este caso fomentar la educación física en los adolescentes y que además en el entorno escolar, en la educación física debe primar lo educativo y en segundo lugar lo físico, por ello es recomendable no tardar mucho a la hora de organizar el juego o actividad, mantener el control en clase, es interesante no caer en la rutina de realizar todos los años lo mismo debido a la gran cantidad de actividades que se pueden trabajar en educación física.

Bibliografía

- (2006). En MINEDUC, Herramientas de evaluación en el aula, Guatemala: Offset Tipografía Nacional.
- CUNORI, E. P. (2014). Organigrama. Chiquimula.
- Educación, M. d. (s.f.). Dirección General de Educación Física . Guatemala.
- García, V. O. (Marzo 2012). Tesis Educación Física en Guatemala 1931-1959 y sus Políticas Educativas. Nueva Guatemala de la Asunción: Guatemala, C.A.
- Guatemala, C. d. (1985). Constitución Política de la República de Guatemala. Guatemala.
- Guatemala, C. d. (1997). Ley Nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte. Guatemala.
- Guerra, A. O. (2011). IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE MEJORA CONTINUA PARA EL ENTORNO ECOTURÍSTICO DE LA LAGUNA Y VOLCAN DE IPALA. GUATEMALA.
- Herrera, I. A. (2006). Educación Física para el nivel medio. Comunicarte.
- Ipala, E. d. (2015). Práctica Administrativa. Guatemala.
- Ipala, E. d. (2016). Proyecto Educativo Institucional (PEI). Guatemala.
- Legislativo, O. (1991). Ley de Educación Nacional. Guatemala.
- Medina, K. S. (2012). Diagnóstico Socioeconómico, potencialidades productivas y propuesta de inversión. Guatemala: Guatemala S.A.
- MINEDUC. (s.f.). Orientaciones para el Desarrollo Curricular Primero Básico. Guatemala.
- Ministerio de Educación, D. G.-D. (s.f.). Curriculum Nacional Base Nivel Medio, CNB. Guatemala.C.A.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, S. P. (s.f.). Guía Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. España: Grafo, S.A.
- Nach. (07 de 2013). google. Obtenido de Nach. (2013). Educación Física y Deportes. Obtenido de Educación Física y Deportes: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/07/tipos-de-tiros-en-futbol>
- Nasmith. (18 de 03 de 2018). www.google. Obtenido de https://www.kshs.org/real_people/graphics/nasmith_james1.jpg
- Salazar, R. E. (2006). Historia del municipio de Ipala. Guatemala.

Sosa, J. A. (2006).

USAC, F. d. (2016). Propedéutico del Ejercicio Profesional Supervisado. Guatemala.

Vidal, M. L. (2015). El Periódico Escolar, como estrategia de enseñanza en el Instituto Nacional de Educación Básica, jornada vespertina, del municipio de Ipala, del departamento de Chiquimula. Guatemala: Guatemala.

E-grafía

- ajedrez. (03 de 04 de 2018). www. google. Obtenido de http://www.123ajedrez.com/_/rsrc/1434834557792/la-partida-de-ajedrez/valor-de-las-piezas/ValorPiezas1.png?height=276&width=320
- alto, S. (15 de 03 de 2018). google. Obtenido de <http://www.uruguayeduca.edu.uy/sites/default/files/2017-07/salto%20alto.jpg>
- atletismo. (08 de 02 de 2018). Obtenido de google: <https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/intensidad-y-volumen-de-entrenamiento/>.
- cancha, M. (03 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://respuestas.tips/wp-content/uploads/2012/05/medidas-cancha-de-handball.jpg>
- carreras. (12 de 02 de 2018). google. Obtenido de <https://alexisedfisica.wordpress.com/2011/10/07/carreras-con-obstaculos/>
- causas, P. (02 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://image.slidesharecdn.com/sedentarismoyobesidad-141117003630-conversion-gate02/95/sedentarismo-y-obesidad-infantil-4-638.jpg?cb=1416184757>
- cuerda, B. d. (14 de 02 de 2018). google. Obtenido de <http://www.runners.mx/article/10-beneficios-de-saltar-la-cuerda>
- DIGEF. (05 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de (http://www.mineduc.edu.gt/recursoseducativos/descarga/digef/Catalogo_Institucional_DigeF.pdf)
- docentes, D. y. (27 de 09 de 2017). Información relevante del Instituto. (D. Caál, Entrevistador)
- EDUFISICA. (26 de 03 de 2018). google. Obtenido de (<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm>, s.f.)
- físico, E. (12 de 02 de 2018). google. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-la-salud/>
- juegos. (02 de 04 de 2018). google. Obtenido de <https://educacion2.com/juegos-de-fuerza-para-educacion-fisica/>
- maya, J. d. (09 de 04 de 2018). google. Obtenido de <https://mundochapin.com/2013/06/juego-de-pelota-maya/16246/>

Maya. (05 de 04 de 2018). www. google . Obtenido de <https://aprende.guatemala.com/wp-content/uploads/2017/07/g8.jpg>

piezas, A. v. (08 de 04 de 2018). google. Obtenido de <http://www.123ajedrez.com/la-partida-de-ajedrez/valor-de-las-piezas>

rapidez. (12 de 02 de 2018). google. Obtenido de <https://fisiprac.es.tl/RAPIDEZ.htm>

resistencia. (07 de 02 de 2018). google. Obtenido de <https://definicion.de/wp-content/uploads/2014/04/resistenciaanaerobica.jpg>

ritmo. (07 de 04 de 2018). google. Obtenido de <http://caldassporticgmail.blogspot.com/2010/04/como-trabajar-el-ritmo-en-educacion.html>

saltos, C. d. (02 de 04 de 2018). www.google. Obtenido de <http://educfis.blogspot.com/2013/09/las-carreras-los-saltos-y-lanzamientos.html>

Sedentarismo. (02 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://sites.google.com/site/educacionfisicasitejuandiego/el-sedentarismo>

tablero, D. (03 de 04 de 2018). www.google.com. Obtenido de <https://docs.kde.org/trunk5/es/extragear-games/knights/Knights-board.png>

utbolfacilísimo. (05 de 04 de 2018). google. Obtenido de <http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html>

voleibol, a. (08 de 04 de 2018). google. Obtenido de <http://romerlau413.blogspot.com/2015/03/antecedentes-historicos-del-voleibol.html>

voleibol. (04 de 04 de 2018). www. google. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos37/historia-voleibol/Image7660.gif>

Apéndices

Apéndices

Apéndice 1 Plan general del eps

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Epesista: Débora Natalí Caál Jácome

Carné: 201322256

Plan General de EPS del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

1. Ubicación Física de la comunidad o institución.

Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina municipio de Ipala, departamento de Chiquimula.

2. Objetivos

General

- ✓ Realizar el Ejercicio Profesional Supervisado en el Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina, municipio de Ipala, departamento Chiquimula.

Específicos

- ✓ Promover la realización de la actividad física por medio del ejercicio físico como una posible solución al problema.
- ✓ Elaborar un módulo que oriente a los docentes sobre como fomentar la educación física en los adolescentes del nivel básico.
- ✓ Preparar una propuesta pedagógica que dé solución al problema seleccionado.

3. Justificación

El Ejercicio Profesional Supervisado es una práctica técnica de gestión profesional que permite al estudiante realizar el proceso de investigación, planificación, ejecución y evaluación de las actividades en sus diferentes fases, con el cuidado de tener disponibles los recursos para el resultado esperado. Visualizando los objetivos propuestos, las actividades, recursos, los responsables mediante un proceso organizado.

4. Actividades a realizar

1. Diagnóstico: contexto e institución, comunidad.
2. Determinación de carencias, deficiencias y debilidades
3. Problematización
4. La hipótesis acción
5. La fundamentación teórica
6. Plan de acción o de la intervención
7. Sistematización de la experiencia y lecciones aprendidas
8. Evaluación

5. Tiempo

Empezando en el mes de septiembre del año 2017 y finalizando en el mes de abril del año 2018.

6. Cronograma de actividades del plan general de EPS

No.	Actividades	Tiempo																															
		Sept.				Octubre				Nov.				Dic.				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
		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	Diagnóstico: contexto e institución, comunidad																																
2	Determinación de carencias, deficiencias y debilidades																																
3	Problematización																																
4	La hipótesis acción																																
5	La fundamentación teórica																																
6	Plan de acción o de la intervención																																

7	Sistematización de la experiencia y lecciones aprendidas																																				
8	Evaluación																																				

7. Técnicas e instrumentos

Observación: se utiliza para detectar los problemas principales en la institución y así conocer más a fondo el contexto en el que interactúa la comunidad educativa.

Encuesta: por medio del cuestionario se investigará a fondo sobre los problemas y necesidades que tiene la institución, los docentes contribuirán dando respuesta al cuestionario en base a su conocimiento sobre los problemas que prioriza darle solución.

La entrevista: se conversará de manera oral con la directora de la institución para que dé a conocer sus puntos de vista en base también a su conocimiento como líder en su momento de dicha institución.

8. Recursos

a. Humanos

Asesora
Epesista
Director y docentes de la institución
Personal del centro de salud
Estudiantes de la institución

b. Materiales

Celular
Hojas papel bond
Computadora
Impresora
Uso del internet
Cañonera

c. Financieros

Gastos de transporte

Impresiones

Fotocopias

Alimentos

Saldo

Gastos imprevistos

9. Responsables

Epesista: Débora Natalí Caál Jácome.

USAC Facultad de Humanidades sede Chiquimula.

Instituto Nacional de Educación Básica de Ipala Jornada Vespertina
(INEB.JV).

10. Evaluación

Quien debe realizar la evaluación del Ejercicio Profesional Supervisado es la asesora del mismo por lo cual deberá de evaluar a la epesista con una lista de cotejo de 10 o más aspectos a calificar sobre el trabajo realizado y el desarrollo que obtendrá en cada uno de los capítulos a trabajar.

Apéndice 2 Plan de la etapa del diagnóstico

1. Nombre de la institución

Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

Epesista

Débora Natalí Caál Jácome

Carné: 201322256

Título

Plan del diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

Dirección de la institución

1ra. Calle "A" 4-98 zona 1 Barrio El Cementerio, Ipala Chiquimula

Vías de acceso: Entrada al cementerio.

2. Objetivos

Objetivo General

- ✓ Identificar las necesidades o carencias que dificultan el funcionamiento del instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

Objetivo Específicos

- ✓ Describir la situación actual del Instituto.
- ✓ Listar las fallas o carencias del Instituto en la actualidad.
- ✓ Analizar y definir los problemas o deficiencias del instituto.
- ✓ Detectar los aspectos implicados en el problema y buscar soluciones.

3. Justificación

El diagnóstico es importante en cualquier investigación que se realiza ya que permite determinar la situación actual y tiene como finalidad detectar necesidades, carencias e incluso problemas que impiden el funcionamiento adecuado del instituto, permite conocer más afondo las deficiencias y

priorizar una de ellas para luego buscar posibles soluciones y de esta forma contribuir en el proceso de enseñanza aprendizaje.

4. Actividades

- ✓ Elaborar la solicitud de permiso para ingresar al instituto.
- ✓ Entregar solicitud a la directora del instituto.
- ✓ Aval de la directora para realización del diagnóstico
- ✓ Elaboración de plan diagnóstico
- ✓ Elaboración de instrumentos para recabar información
- ✓ Aplicar el instrumento a directora y docentes.
- ✓ Recopilación de información de la institución.
- ✓ Enumerar las carencias o fallas encontradas para darles una posible solución.
- ✓ Priorizar un problema según su viabilidad y factibilidad.

5. Tiempo

El tiempo aproximado para realizar el diagnóstico es de un mes iniciando el 5 de septiembre con la elaboración de la solicitud hasta el 6 de octubre.

6. Cronograma. Gráfica de Gantt

Septiembre ■ Octubre ■

NO.	ACTIVIDAD	5-6	7-8	11-15	18-22	25-29	2-6
1.	Elaborar la solicitud de permiso para ingresar al instituto.						
2.	Entregar solicitud a la directora del instituto.						
3.	Aval de la directora para realización del diagnóstico.						

4.	Elaboración del Plan Diagnóstico.						
5.	Elaboración de instrumentos para recabar información.						
6.	Aplicar el instrumento a directora y docentes.						
7.	Recopilación de información de la institución.						
8.	Enumerar las carencias o fallas encontradas para darles una posible solución.						
9.	Priorizar un problema según su viabilidad y factibilidad.						

7. Técnicas o Instrumentos

Las técnicas e instrumentos a utilizar son:

- ✓ Encuesta – cuestionario
- ✓ Observación – fichas

8. Recursos

Humano

Computadora

Impresora

Hojas

9. Responsables

Epesista

10. Evaluación

Se elaboró una lista de cotejo.

Apéndice 3 Encuesta

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Cuestionario dirigido a directora y personal docente del Instituto Nacional de Educación Básica (INEB.JV) Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula.

Objetivo: El propósito de la aplicación del siguiente cuestionario es conocer las necesidades y problemáticas pedagógico-administrativas que existen en dicha institución.

ENCUESTA

Instrucciones: Se solicita de su colaboración para dar respuesta al presente cuestionario, se suplica que sea lo más franco (a) posible, recuerde que solo debe seleccionar uno de los criterios.

1. ¿Considera usted que la existencia de un documento el cual este todos los datos de la institución serían importantes?

SI

NO

Por qué _____

2. ¿Cree usted que en la institución educativa se orienta de forma adecuada a los adolescentes sobre sexualidad?

SI

NO

Por qué _____

3. ¿Cree usted que en la institución educativa existen necesidades pedagógico-administrativo?

SI

NO

Por qué _____

4. ¿Considera usted que es necesario que la institución educativa cuente con material alternativo para realizar diversos tipos de evaluaciones?

SI

NO

Por qué _____

5. Según se experiencia con cuáles de los siguientes documentos cuenta la institución educativa.

- Monografía
- Manual de funciones
- Reglamento interno
- PEI
- POA
- Manual de Convivencia
- Manual de evaluaciones alternativas
- Manual de formación sexual y valores

Apéndice 4 Solicitud a municipalidad de San José



Chiquimula, 04 de septiembre de 2017

Señor Alcalde Municipal
José Adán Lemus Díaz
Y Corporación Municipal
San José La Arada, Chiquimula

Presente

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos ambientales a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Dentro de nuestro Ejercicio Profesional Supervisado, se encuentra la realización del proyecto de Voluntariado "Reforestación del cerro Huexque" de aproximadamente una hectárea, para lo cual solicitamos; su valiosa colaboración de 800 arbolitos y así poder sembrarlos en el área del cerro Huexque del municipio de San Jose La Arada, departamento de Chiquimula con el fin de contribuir al cuidado y protección del medio ambiente y principalmente de nuestros recursos naturales.

Además queremos informarles que esta actividad conlleva la buena organización de parte de Epesistas de la Facultad de Humanidades, Sede Ipala.

De antemano agradecemos su apoyo incondicional esperando su respuesta positiva.

Deferentemente


PEM. Débora Natalí Caál Jácome

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Apéndice 5 Solicitud a Centro de Salud



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Ipala, 20 de Marzo de 2018

Dr. Jorge ~~Ramiro~~ Chan
Director Centro de Salud Ipala, Chiquimula
Su despacho.

Presente

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Facultad de Humanidades mediante un proceso organizado de habilitación cultural, científico, técnico y práctico realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa. Con el objetivo de combatir problemáticas que impiden el desarrollo de habilidades y destrezas en la juventud.

Dentro del Ejercicio Profesional Supervisado-EPS-, se encuentra la realización y ejecución de un proyecto de interés común y de importancia educativa, en el cual mi interés es capacitar a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica (INEBJV) sobre la práctica de hábitos de salud, nutrición y la importancia del ejercicio físico, los beneficios que proporciona este al organismo y las normas de cuidado corporal que contribuyan a su calidad de vida por lo cual le solicito; a un profesional en el tema de la salud para apoyarme en la realización de esta actividad.

Esperando que su respuesta sea positiva me suscribo de usted deseándole éxitos en sus labores diarias y agradezco de antemano su apoyo.

Atentamente;

F. 
P.E.M. Débora Natali Caál Jácome
Épesisista



Apéndice 6 Solicitud de examen privado



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 08 de octubre de 2018

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

En virtud de haber concluido satisfactoriamente el trabajo de EPS (X), TESIS ()
Titulado: Módulo Pedagógico de Educación Física de Primer grado, Instituto Nacional de
Educación Básica Jornada Vespertina Ipala, Chiquimula de fecha: Septiembre de 2017 a
Abril de 2018

Yo, Débora Natalí Caál Jácome

CUI: 1657233512011

Registro Académico (carné): 201322256

Dirección para recibir notificaciones: Caserío La Lima, Aldea Cacahuatepeque Ipala,
Chiquimula.

Teléfono: 45382348

Solicito fecha de **EXAMEN PRIVADO**, previo a optar al grado de licenciado(a) en:
Pedagogía y Administración Educativa.

Atentamente,


Débora Natalí Caál Jácome



Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades

Anexos

Anexos

Anexo 1 Nombramiento de asesor



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 29 de Junio 2017

Licenciada
DUNIA MARCELA MARROQUIN MIRANDA
Asesora de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se le informa que ha sido nombrada como ASESORA que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

DÉBORA NATALÍ CAÁL JÁCOME
201322256

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo.

Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión



Recibido
21/9/2017
B. coh.

Atención Superior, Inclusivo y Proyectivo
Edificio 5-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades

Anexo 2 Solicitud a la directora del instituto



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Ipala, 08 de Septiembre de 2017

Licda. Lidia Azucena Solís Díaz
Instituto de Educación Básica INEB Jornada Vespertina
Ipala, Chiquimula.

Presente

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Facultad de Humanidades mediante un proceso organizado de habilitación cultural, científico, técnico y práctico realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

En calidad de Asesora de –EPS-, nombrada por la Junta Directiva de la Facultad de Humanidades a propuesta del Decano atentamente solicito autorice a la estudiante: **Débora Natalí Caál Jácome**. Carné No. **201322256**. Para que pueda realizar en dicho establecimiento el Ejercicio Profesional Supervisado. El cuál consiste en una práctica técnica de gestión profesional, para ello debe aplicar e implementar la metodología Investigación Acción y acorde a esta se promueve la realización de diagnóstico, la detección de carencias/debilidades, la problematización, etc. En dicho centro educativo.

Al agradecer su colaboración, aprovecho para suscribirme atentamente,

Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda
Asesora de EPS
Facultad de Humanidades



Anexo 3 Certificación del acta de la institución educativa

LA INFRASCRIPTA DIRECTORA DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA EN JORNADA VESPERTINA DEL MUNICIPIO DE IPALA, DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA, CERTIFICA: HABER TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS NO. 02 EN EL QUE A FOLIO 17 Y 18 APARECE EL ACTA NÚMERO 9-2015 LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:

ACTA NO. 3-2018

En el municipio de Ipala, Departamento de Chiquimula, siendo las catorce horas del día martes seis de marzo del año dos mil dieciocho, reunidos en las instalaciones que ocupa el Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina de este municipio los suscritos Débora Natali Caal Jácome epesista, Deimi de María Villeda Berganza de Arriaga epesista y Licda. Lidia Azucena Solís Díaz directora del establecimiento educativo quien suscribe la presente para hacer constar lo siguiente: **PRIMERO:** se tiene a la vista las solicitudes de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la Facultad de Humanidades con fecha ocho de septiembre de dos mil diecisiete en la cual la Licda. Dunia Marcela Marroquín Miranda asesora de EPS solicita que se les autorice a las estudiantes **Débora Natali Caal Jácome carne 201322256** y Deimi de María Villeda Berganza de Arriaga carne no. 201044117 para que puedan realizar en dicho establecimiento el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) el cual consiste en una práctica técnica de gestión profesional para ello debe aplicar e implementar la metodología investigación acción. **SEGUNDO:** la Licda. Lidia Azucena Solís Díaz da autorización para la realización del Ejercicio Profesional Supervisado y agradece a las epesistas antes mencionadas por tomar en cuenta el establecimiento educativo expresando que cuentan con su apoyo y el del personal docente para las diversas actividades a realizar. **TERCERO:** la solicitud descrita anteriormente fue emitida y recibida el día viernes ocho de septiembre del año dos mil diecisiete; por motivos de gestiones administrativas relacionadas con el establecimiento educativo el acta fue redactada en la presente fecha. **CUARTO:** No habiendo más que hacer constar, se finaliza la presente media hora después de iniciada, en el mismo lugar y fecha de su inicio. Firmando de conformidad quienes intervenimos. Damos Fe.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE CORRESPONDA SE EXTIENDE, FIRMA Y SELLA LA PRESENTE CERTIFICACIÓN EN EL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA EN JORNADA VESPERTINA DEL MUNICIPIO DE IPALA, DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA A LOS 6 DÍAS DEL MES DE MARZO DEL AÑO DOS MILDIECIOCHO.

F. 
Licda. Lidia Azucena Solís Díaz
Directora del Establecimiento



Anexo 4 Capacitación a estudiantes de primer grado

Capacitación a los estudiantes de primero básico, a sugerencia de los docentes se realizó con todos los alumnos.

Ilustración 1 compartiendo con los estudiantes quienes están atentos a la charla



Ilustración 2 Al concluir, el capacitador del primer tema le sede el espacio al siguiente capacitador



Ilustración 3 el capacitador Juan Chacón explicando la importancia de una alimentación saludable



Ilustración 4 Grupo de estudiantes de primero a tercero básico INEBJV



Refacción a los estudiantes del INEB.JV

Ilustración 9 Los estudiantes ordenadamente pasan a recibir su refacción



Ilustración 10 Haciendo entrega de la refacción con ayuda de uno de los docentes.



Fuente: fotografías tomadas por epesista Deimi de María Villeda Berganza.

Anexo 5 Módulo Pedagógico de Educación Física de primer grado

Ilustración 11 Docentes atentos a la capacitación sobre el contenido del Módulo de Educación Física.



Ilustración 12 Docentes alegres de recibir la capacitación.



Ilustración 13 Módulo de Educación Física de primer grado.



Ilustración 14 Entrega del Módulo de Educación Física a los docentes del Instituto.



Fuente: fotografías tomadas por epesista Deimi de María Villeda Berganza.

Anexo 6 Nombramiento comisión revisora



USAC
TRICENTENARIA

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 06 de Julio 2018

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) presentado por la estudiante:

DÉBORA NATALÍ CAÁL JÁCOME
201322256

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Título del trabajo: MÓDULO PEDAGÓGICO "FOMENTANDO LA EDUCACIÓN FÍSICA", PRIMER GRADO, INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JORNADA VESPERTINA IPALA, CHIQUIMULA.

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un periodo de tiempo que considere conveniente no mayor de tres meses a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por los siguientes profesionales:

Asesor	LICDA.	DUNIA MARCELA MARROQUIN MIRANDA
Revisor 1	LIC.	LUIS ANTONIO ESPINO GIRON
Revisor 2	LICDA.	ARGELIA MARIBEL GARCÍA Y GARCÍA

Lic. Santos de Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento Extensión

V.Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Investigación e Innovación
Edificio 5-A, Ciudad Universitaria zona 12
Teléfono: 24110002 24110010-20
24110000 ext. 25302 Fax: 25328

Facultad de Humanidades

Anexo 7 Dictamen de comisión revisora



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 08 de octubre de 2018

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Estimado Director:

Hacemos de su conocimiento que el /la estudiante: Débora Natali Caál Jácome

CUI: 1657233512011

Registro Académico (carné): 201322256

Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

EPS TESIS

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN PRIVADO**


Dunia Marcela Marroquín Miranda
ASESORA


Lic. Luis Antonio Espino
REVISOR 1

Universidad de San Carlos de Guatemala
Lic. Luis Antonio Espino
ASESOR E.P.S.
Facultad de Humanidades
Ciudad de Guatemala, Zona 12, Jutiapa


Licda. Argelia Maribel García y García
REVISOR 2



Educación Superior, Inclusiva y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 6601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades

Anexo 8 Recolección de basura en el municipio de San José La Arada, Chiquimula

Ilustración 31 Recolectando basura de madera cómoda y feliz.



Ilustración 32 En la ruta de San José la Arada hacia Chiquimula entusiasmadas de contribuir con la conservación de los recursos naturales



Ilustración 33 Grupo de Epesistas contribuyendo en la recolección de basura



Ilustración 34 Basura recolectada en el municipio de San José la Arada



Fuente: fotografías tomadas por epesista Deimi de María Villeda Berganza.