

**Juan Pablo Castellanos Córdova**

**Titulado: de aprendizaje sobre Práctica de Ejercicio Físico para mantener la Salud Aplicada al Área de Educación Física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada de Catarina San Marcos.**



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Asesor: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín**  
**Universidad De San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**

**Guatemala, julio de 2016.**

Este informe es presentado por el autor,  
como trabajo del EPS, previo a optar al  
grado de Licenciado en Pedagogía y  
Administración Educativa.  
Guatemala, Julio 2016.

## INDICE

Introducción.....	i
<b>CAPÍTULO I. DIAGNÓSTICO.....</b>	<b>1</b>
1.1 Datos Generales de la Institución .....	1
1.1.1 Reseña histórica: .....	1
1.1.2 Nombre de la Institución: .....	1
1.1.3 Tipo de institución:.....	1
1.1.4 Ubicación Geográfica: .....	1
1.1.5 Dirección en donde se ubica:.....	1
1.1.6 Nivel educativo que atiende:.....	1
1.1.7 No. de Alumnos: .....	1
1.1.8 No. de Docentes: 6 .....	2
1.1.9 Dirección a cargo de:.....	2
1.1.10 Antecedentes de la Institución: .....	2
1.2 Visión: .....	2
1.3 Misión: .....	2
1.4 Recursos.....	7
1.5 Técnica (s) Utilizada (s) para Realizar el Diagnóstico .....	7
1.6 Problema Seleccionado .....	15
<b>CAPÍTULO II. PERFIL DEL PROYECTO .....</b>	<b>16</b>
2.1 Aspectos generales.....	16
2.1.1 Nombre del proyecto.....	16
2.1.2 Tipo de Proyecto:.....	16
2.1.3 Problema .....	16
2.1.4 Localización .....	16
2.1.5 Unidad ejecutora.....	16
2.2 Descripción del proyecto .....	16
2.3 Justificación .....	17
2.4 Objetivos del proyecto.....	17
2.4.1 General.....	17
2.4.2 Específicos .....	17

2.5	Metas .....	18
2.6	Beneficiarios .....	18
2.6.1	Directos .....	18
2.6.2	Beneficiarios Indirectos .....	18
2.7	Fuentes de financiamiento .....	19
2.8	Cronograma de actividades para la ejecución del proyecto .....	20
2.9	Recursos .....	22
2.9.1	Humano .....	22
2.9.2	Físicos .....	22
2.9.3	Materiales .....	22
2.9.4	Financieros .....	22
<b>CAPÍTULO III. PROCESO DE EJECUCION DEL PROYECTO.....</b>		<b>23</b>
3.1	Actividades y resultados:.....	23
3.2	Productos y Logros: .....	25
3.3	Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto .....	26
Titulado: de aprendizaje sobre Práctica de ejercicio Físico para mantener la salud, aplicado al área de educación Física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.....		28
<b>CAPITULO IV. PROCESO DE EVALUACIÓN .....</b>		<b>74</b>
4.1	Evaluación del diagnóstico .....	74
4.2	Evaluación del perfil del proyecto .....	74
4.3	Evaluación de la ejecución del proyecto.....	74
4.4	Evaluación General y final del Proyecto. ....	75
<b>Conclusiones .....</b>		<b>76</b>
<b>Recomendaciones. ....</b>		<b>77</b>
<b>Bibliografía .....</b>		<b>78</b>
<b>Apendice .....</b>		<b>79</b>

## INTRODUCCIÓN

El objetivo de la siguiente investigación es el desarrollo del proyecto de: Elaboración de una guía de aprendizaje sobre Práctica de Ejercicio Físico para Mantener la Salud, Aplicado al Área de Educación Física del CNB del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos. Contiene lo que a continuación se describe:

**Capítulo I: Diagnóstico;** Contiene el conocimiento interno y externo de la Institución Educativa y Comunidad donde se ubica el mismo, con el objetivo de detectar Problemas o Necesidades, utilizándose Técnicas e Instrumentos para recopilación de la información y a su vez, priorizar el problema principal a través del análisis de Viabilidad y factibilidad.

**Capítulo II: Perfil del Proyecto;** Enmarca un resumen del nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores internos y externos y los resultados esperados al finalizar el proyecto.

**Capítulo III: Proceso de Ejecución del Proyecto;** En esta fase se encuentran las actividades y resultados, describiéndose en forma detallada y ordenada la secuencia de cada una de las actividades previstas en el diseño, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto.

**Capítulo IV: Proceso de Evaluación del Diagnóstico, del Perfil, de la Ejecución y Evaluación Final;** Esta fase permitió comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto, realizándose la Evaluación del Diagnóstico siendo el perfil lo que orientó a la elaboración de la guía de aprendizaje sobre Práctica de Ejercicio Físico para Mantener la Salud Aplicado al Área de Educación Física del CNB, en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos, financiado por autogestión del Epesista. La Evaluación Final, consistió en entrevistar a los beneficiarios para analizar el resultado del impacto y aceptabilidad del proyecto y la entrega a la institución beneficiada.

# **CAPÍTULO I**

## **Diagnóstico**

### **1.1 Datos Generales de la Institución**

#### **1.1.1 Reseña histórica:**

La Supervisión Educativa 96-75 con Funciones de Coordinación Técnico Administrativa del Sector 1216.1 del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, fue creado por la necesidad y crecimiento de la población estudiantil para dar una mejor cobertura y calidad Educativa, siendo el primer supervisor, el Profesor de Educación Media Edmundo Camacho Leal, el cual desempeñó eficientemente sus labores Técnico Administrativas, posteriormente el Profesor de Educación Media Argeler Benjamín López Sandoval, realizó un trabajo eficiente al frente de dicha institución; actualmente el PEM. Cesar Ambrosio Gutiérrez desempeña el cargo de Supervisor Técnico Administrativo. La supervisión Educativa 96-75 se encuentra ubicada en la 2ª. Avenida 16-32 Zona 1 de Catarina, San Marcos, Actualmente atiende a 119 maestros y maestras de nivel pre primario, primario, básico, diversificado, del sector oficial y privado, por lo cual se hace muy importante e indispensable para el desarrollo educativo de este pujante municipio de Catarina, San Marcos.

#### **1.1.2 Nombre de la Institución:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

#### **1.1.3 Tipo de institución:**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada, es de carácter público, que genera oportunidades de estudios a todas las personas que deseen la superación personal.

#### **1.1.4 Ubicación Geográfica:**

El Instituto Nacional de educación Diversificada, se encuentra ubicado en el municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### **1.1.5 Dirección en donde se ubica:**

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

#### **1.1.6 Nivel educativo que atiende:**

Ciclo Diversificado

#### **1.1.7 No. de Alumnos:**

54 alumnos (mixtos).

**1.1.8 No. de Docentes:** 6

**1.1.9 Dirección a cargo de:**  
P.E.M. Nerly Ovany de León Requena.

**1.1.10 Antecedentes de la Institución:**  
Formador del Nivel Medio

## **1.2 Visión:**

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

## **1.3 Misión:**

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

## **Políticas**

### **Políticas Generales.**

Entre las políticas generales podemos mencionar:

- ✓ Implementar un Modelo de Gestión Transparente que responda las Necesidades de la Comunidad Educativa.
- ✓ Ampliar la Cobertura Educativa incorporando especialmente a los Jóvenes y Señoritas de extrema pobreza y de segmentos Vulnerables.
- ✓ Fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural.
- ✓ Justicia Social a través de Equidad Educativa
- ✓ Avanzar hacia una Educación de Calidad.

### **Políticas transversales.**

Entre las políticas generales podemos mencionar:

- ✓ Fortalecimiento de la Institucionalidad del Sistema Educativo.
- ✓ Descentralización Educativa.
- ✓ Aumento de la Inversión Educativa

### **Política de cobertura.**

Se cubrirá en total cobertura de acuerdo con La Constitución de la República de Guatemala y la Ley de Educación Nacional, se establece que todo ser humano, tiene derecho a una calidad de vida en la cual debe de tener varias etapas: a) Educación Inicial, b) Educación Preprimaria, c) Educación Primaria y d) Educación Media, y sobre todo el gobierno es el ente de brindarle la educación totalmente gratuita.

### **Política de equidad**

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

### **Política de Educación Bilingüe**

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

### **Política de Modelo de Gestión**

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

## **Aumento de la Inversión Educativa**

### **Política de Inversión:**

Se promoverá el aumento en la inversión en educación, ampliando progresivamente el presupuesto que nos permita alcanzar las metas propuestas al final de nuestro período, para garantizar la calidad de la

educación como uno de los derechos fundamentales de los ciudadanos y las ciudadanas.

## **Descentralización Educativa**

### **Política de Descentralización Educativa:**

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

### **Política de Fortalecimiento Institucional**

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

## **Objetivos:**

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

- ❖ Lograr el cambio en la personalidad de los estudiantes.
- ❖ Provisión de insumos para el desarrollo de evaluaciones de impacto de políticas y programas.
- ❖ Darles a los educandos, herramientas para incrementar ingresos según sus condiciones socio-económicas.
- ❖ Contribuir a la formación de la personalidad del educando.
- ❖ Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.

## Metas.

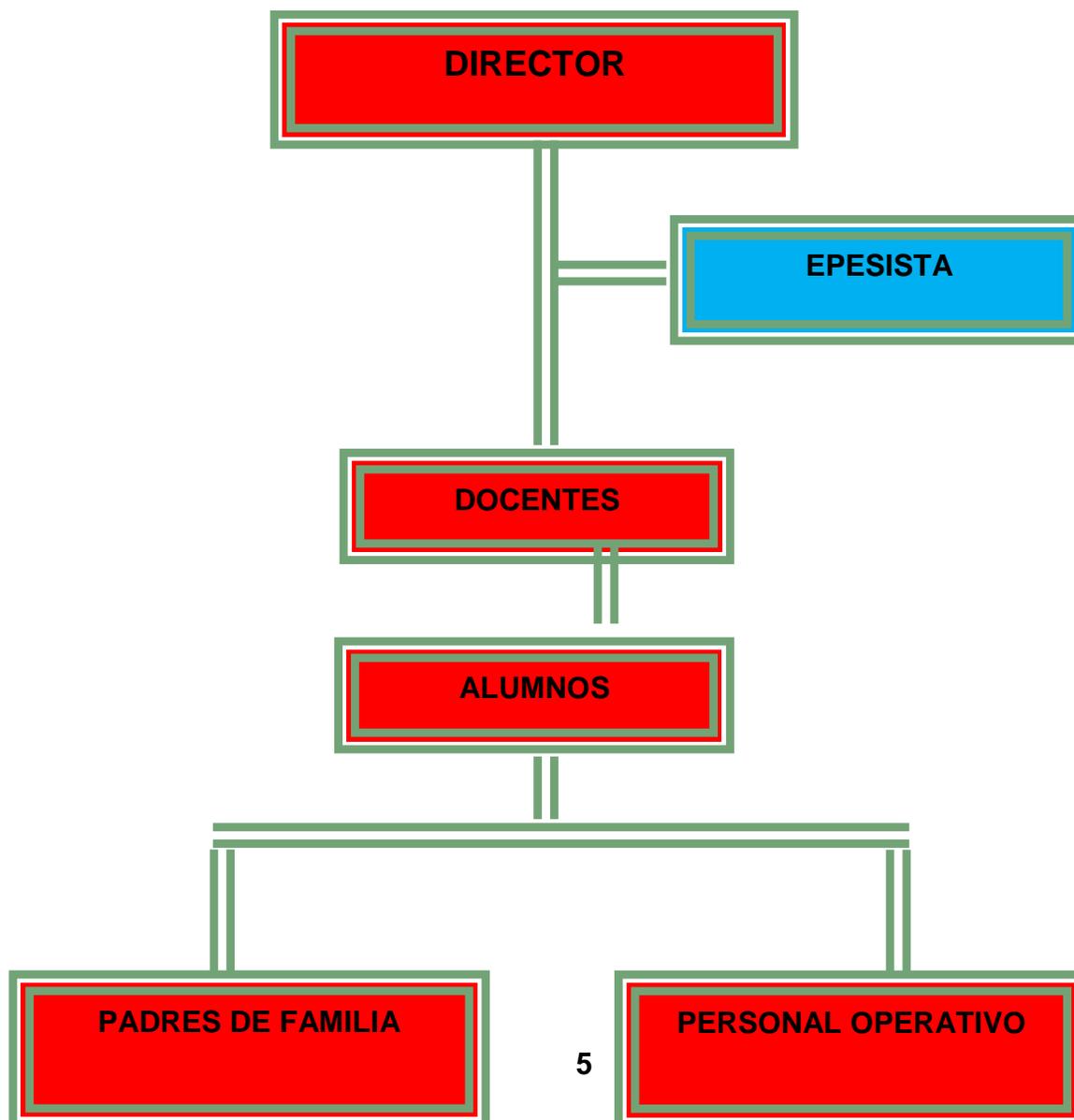
Entre las metas que se consideran alcanzar dentro del presente proyecto, podemos mencionar:

- ❖ Guiar, orientar, dirigir, y encausar por mejores senderos a los Estudiantes.
- ❖ Preparar a los estudiantes con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia sobre Higiene Corporal, Salud Escolar y Comunitaria, como un beneficio para toda la humanidad.
- ❖ Calidad educativa.

## Estructura Organizacional:

### Organigrama del Instituto Nacional de Educación Diversificada

#### Organigrama del INED



## Perfiles de los Integrantes de la Comunidad Educativa

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
<b>Social</b> (Relacionarse con los demás, y la participación de la comunidad.)	Sociables, comunicativos, honestos, altruistas, participativos amigables, Identidad. respetuosos, constantes, responsables,	Ordenados responsables integradores, motivadores, trabajadores, organizados, democráticos, proactivos, solidarios, puntuales,	Amigable Justo Participativo. Responsable, disciplinado, educado, respetuoso, sociable, integro, gestor, sociable.	Iniciativa y colaboradores Participativos, solidarios, organizadores, responsables, atentos, constantes, humildes.
<b>Personal-afectiva</b> (Rasgos relacionados con el aspecto emocional; autoestima, seguridad, valores, etc.)	Activos, atentos, capaces, humildes, respetuosos, confiables, Solidarios, responsables, humanistas, honestos.	Comprensivos, puntuales, democráticos, tolerantes, justos, equitativos, inteligentes, emocionales, confiables, humanistas	Democrático, comprensivo, tolerante, confiable, gentil, cortés, coordinador., seguro de sí mismo, sincero, versátil, humanista,	Amable. altruistas, confiables comprensivos, democráticos, futuristas, promotores tolerantes.
<b>Intelectual</b> (Conocimientos y capacidades mentales; resolución de problemas, pensamiento crítico y reflexivo)	Inteligentes, investigadores, líderes, humanistas, sintéticos, eficientes, estudiosos, analítico-sintético. Creativos.	Actualizados, inteligentes, eficientes, idealistas, renovados, futuristas, innovadores, ordenados. Creativos	Eficiente, actualizado, disciplinado, ordenado, preparación académica adecuada, investigador.	Idealistas, participativos, perseverantes, ordenados, actualizados, preparación académica, solucionadores de conflictos, justos.
<b>Psicomotora</b> (Habilidades y destrezas motoras).	Activos, participativos, disponibles, trabajadores, creativos, investigadores	Activos, perseverantes, originales, participativos.	Activo, flexible, dominio de su puesto, gestor, hábil, creativo, constante.	Activos, flexibles, participativos, constructores, creativos, generadores.

## **1.4 Recursos**

### **Humanos:**

- Coordinador Técnico Administrativo 1216.1
- Director del Establecimiento Educativo
  
- Personal Docente
- Alumnos
- Conserje

### **Materiales y Equipo**

- Aulas
- Computadoras
- Pupitres
- Cátedras
- Biblioteca de la Institución.

### **Financieros:**

- Fondo de gratuidad
- Esta Institución cuenta con docentes contratados en el renglón presupuestario 021.

## **1.5 Técnica (s) Utilizada (s) para Realizar el Diagnóstico**

### **Guía de los VIII sectores**

#### **Técnicas de observación**

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

#### **Instrumentos**

- Observación
- Cuestionario
- Fichas

**FODA del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.**

<b>AMBITO</b>	<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<b>Pedagógico</b>	Docentes Capacitados y activos  Docentes proactivos  Jóvenes participativos	Apoyo del MINEDUC con capacitaciones a docentes.  Extensión Universitaria USAC. Catarina.	Carencia de material bibliográfico que aborde temas de impacto sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud. Carece de mobiliario adecuado para el nivel.	Deserción de alumnos  Hacinamiento
<b>Institucional</b>	Liderazgo y trabajo en equipo.  Ubicación del instituto accesible.	Organizaciones de madres y padres de familia  Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo	No cuenta con edificio propio.  Carece de condiciones higiénicas y sanitarias  Predio escolar deforestado.	Desinterés en la participación de padres de familia  Falta de recursos económicos de los padres y madres de familia.

<b>Con relación a la proyección a la Comunidad Educativa.</b>	Contar con el proyecto Educativo Institucional.	Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo.	Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil.	Desatención de programas que propicien espacios y actividades de convivencia social para la comunidad.
	Contar con la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa.	Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo comunitario.	Poca comunicación con otros centros educativos del municipio.	Índice de analfabetismo.  Desinterés en máximos dirigentes de la comunidad.
	Apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.			

## Lista de Análisis de Problema (Análisis del FODA)

No.	Problemas priorizados	Factores que originan	Soluciones que requieren
1	Carencia de material bibliográfico que aborde temas de impacto sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Insuficiente presupuesto interno	Gestión ante autoridades educativas que puedan donar materia que hable de la práctica de ejercicio físico para mantener la salud.
2	Carece de mobiliario	Poco ingreso económico	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de mobiliario.
3	No cuenta con edificio propio	Insuficiente presupuesto del MINEDUC para infraestructura.	Aumento de presupuesto
4	Carece de condiciones higiénicas y sanitarias	Insuficientes para los tres niveles.	Gestionar la construcción de servicios sanitarios para cada nivel.
5	Predio Escolar deforestado	Falta de interés de los alumnos y docentes	Gestionar a instituciones para reforestar el área.  Organizar actividades de convivencia en donde participen todos los alumnos.
6	Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil armónica.	Pocas actividades con alumnos y docentes para la fomento de valores	Organizar actividades deportivas o de otra índole para la socialización de alumnos con otros centros educativos.
7	Poca comunicación con otros centros educativos del municipio	Distancia entre los diferentes centros educativos.	

**- Cuadro de Análisis y Priorización del Problema**

<b>Problemas No. INDICADORES</b>	Carencia de material bibliográfico o que aborde temas de impacto sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.		Carece de mobiliario inadecuado para el nivel		No cuenta con edificio propio		Carece de condiciones higiénicas y sanitarias		Predio escolar deforestado		Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil		Poca comunicación con otros centros educativos	
	1		2		3		4		5		6		7	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X		X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X			X	X			X	X		X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X			X	X		X			X	X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X		X		X			X	X		X	
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización de jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X		X		X	

7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?		X				X	X			X	X			X
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		X		X			X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones	X				X	X			X		X		X	X
10. ¿Se gestionará apoyo a instituciones OG'S ONG'S para la ejecución del proyecto?	X				X	X			X		X		X	X
TOTAL	9	1	4	6	8	3	5	6	3	7	6	5	7	3
PRIORIDAD	1		6		2		5		7		4		3	

### **Priorización del Problema:**

El problema seleccionado es, "Carencia de material bibliográfico que aborde temas de impacto práctica de ejercicio físico para mantener la salud el cual aparece como número uno en la lista de análisis. Es de saber, que, la falta de documentación y material pedagógico no favorece en nada a una educación sobre la orientación de mantener un cuerpo sano por medio del ejercicio. Para la formación de jóvenes en esta rama del saber, se necesita bibliografía básica, lo cual redundará en el cuidado y aprecio de nuestro cuerpo.

## Análisis de Viabilidad y Factibilidad

**Opción 1.** Elaborar una guía de aprendizaje sobre “práctica de ejercicio físico para mantener la salud” en el Instituto Nacional de Educación Diversificada Catarina, San Marcos.

**Opción 2.** Realizar talleres para docentes, estudiantes y padres de familia.

### Opción 1

### Opción 2

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X			X
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X			X
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
	<b>Administrativo</b>				
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X		X	
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X		X	

12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	
	<b>Mercadeo</b>				
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	
16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X
	<b>Político</b>				
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
21.	¿Considera efectivo el apoyo del Alcalde Municipal?	X		X	
	<b>Cultural</b>				
22.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
23.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
	<b>Social</b>				
24.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
25.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
26.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
	<b>Total</b>	<b>26</b>		<b>15</b>	

## 1.6 Problema Seleccionado

Al terminar el diagnóstico institucional se listaron y jerarquizaron los problemas y necesidades, priorizando básicamente, el de la carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.

### Solución Propuesta como Viable y Factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es: elaborar una Guía de Aprendizaje sobre “**práctica de ejercicio físico para mantener la salud**” aplicada al área de educación física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

<b>Problema seleccionado</b>	<b>Solución</b>
Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Elaborar una guía de aprendizaje sobre “práctica de ejercicio físico para mantener la salud” aplicada al área de educación física del CNB en el Instituto Nacional de educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

## **CAPÍTULO II**

### **PERFIL DEL PROYECTO**

#### **2.1 Aspectos generales**

##### **2.1.1 Nombre del proyecto**

**Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud**, aplicado al área de Educación Física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada del Sector 1216.1, Cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

##### **2.1.2 Tipo de Proyecto:**

**Proyecto Educativo**

##### **2.1.3 Problema**

Carencia de Materiales y Guías Didácticas para el proceso de enseñanza –aprendizaje del área de Educación Física.

##### **2.1.4 Localización**

El Instituto Nacional de Educación Diversificada pertenece al Municipio de Catarina, ubicado en Calle principal de Catarina, San Marcos.

##### **2.1.5 Unidad ejecutora**

- Universidad de San Carlos de Guatemala
- Facultad de Humanidades, sección Catarina, San Marcos.
- Casas comerciales, Municipalidad de Catarina San Marcos.
- 

#### **2.2 Descripción del proyecto**

El proyecto consiste en diseñar una Guía de aprendizaje de producto educativo sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, aplicado al Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos, la cual contendrá, temas como: Educación Física, Área de la Educación Física, El Deporte, el ejercicio.

## **2.3 Justificación**

Socializando la presente guía de aprendizaje se pretende concientizar a los alumnos para que sean ellos los promotores de protegerse así mismo. La guía de aprendizaje nos dará a conocer los múltiples beneficios de integrar la educación física como parte de la vida del ser humano, en especial de la juventud y adolescencia, para que ellos no se integren a grupos antideportivos. Entregando a cada alumno una guía de aprendizaje sobre educación física, recreación, el deporte y prevención del consumo de drogas, se está contribuyendo a que cada estudiante tenga la herramienta en sus manos. Después de la entrega de estas se socializará para que posteriormente se lleve a la práctica.

En la presente investigación se plantea el análisis de las vías de participación que se deben desarrollar en los centros educativos, comunidad, desde una dimensión físico-recreativa para potenciar en los adolescentes un cambio en la incorporación de las actividades en su tiempo libre. Es por lo antes expuesto que se diseña una guía de aprendizaje de actividades físicas-recreativas para contribuir a la prevención a la adicción a las drogas en el adolescente.

Con esta guía se pretende no dejar solo la teoría sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, sino conducirlos a la práctica para formar la conciencia del cuidado y valorización de nuestro cuerpo.

## **2.4 Objetivos del proyecto**

### **2.4.1 General**

Contribuir con el desarrollo Educativo de salud en la formación de jóvenes estudiantes, con respecto a la práctica de ejercicio físico para mantener la salud aplicado al área de Educación física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos así estén preparados a construir una sociedad más sana.

### **2.4.2 Específicos**

- Diseñar una Guía de aprendizaje en el curso de Educación Física.
- Socializar la Guía en la Institución Educativa, Supervisión de Educación, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- Capacitar al director y Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la Guía sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud aplicado al área de Educación Física.

## **2.5 Metas**

- Elaborar una Guía en el periodo de cuatro semanas, para dar a conocer las formas y medios existentes en cuanto la práctica de ejercicio físico para mantener la salud, a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina.
- Presentar la Guía al Supervisor Educativo, Catedráticos, así como a cinco líderes comunitarios, para su información y conocimiento.
- Realizar el proceso de capacitación al docente del curso de Educación Física y a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada para que ejecuten el uso adecuado de la Guía de aprendizaje.

## **2.6 Beneficiarios**

### **2.6.1 Directos**

- Estudiantes
- Docente de educación física
- Director
- Padres de Familia

### **2.6.2 Beneficiarios Indirectos**

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

## 2.7 Fuentes de financiamiento

El financiamiento del proyecto es autogestión

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1	Copias de libros	400	Unidades	0.25	100.00
2	Tecleado de Texto	150	Unidades	4.00	600.00
3	Impresión de módulo	3	Unidades	300.00	900.00
4	Copias de Módulo	10	Unidades	75.00	750.00
5.	Resma de papel bond	3	Unidades	40.00	120.00
6.	Tinta para computadora	2	Unidades	260.00	520.00
7.	Lazos	2	Unidades	5.00	10.00
8.	Lapiceros	36	Unidades	11.00	33.00
9.	Marcadores	6	Unidades	8.00	48.00
10.	Cintas plásticas	5	Unidades	3.00	15.00
11	Empastado de módulos	10	Unidades	25.00	250.00
12	Grabación de Disco	4	Unidades	10.00	40.00
13	Impresión de invitaciones	60	Unidades	1.00	60.00
14.	Sellador para pegar	1	Unidad	7.00	7.00
15.	Pago a Conferencista	1	Plática	500.00	500.00
16.	Refacciones	80	Unidades	10.00	800.00
17.	Gastos de pasajes	8	Unidades	50.00	400.00
18.	Pago de sonido	2	Unidades	150.00	300.00
<b>Total</b>					<b>Q.5,453.00</b>

## 2.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

ACTIVIDADES	Responsable	AÑO 2016																																
		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				%				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Presentar solicitud para autorización y ejecución del EPS.	Epesista																																	100
Elaborar instrumentos para la recopilación de datos.	Epesista																																	100
Investigar y recabar Datos bibliográficos de los sectores.	Asesor																																	90
Entrevistar al recurso humano interno y externo de la institución.	Epesista																																	100
Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución.	Alcalde Municipal																																	100
Documentar lo observado.	Supervisor																																	100
Reproducir el organigrama de la institución.	Epesista																																	100
Consultar manuales de funciones, reglamentos y trabajo de cada área.	Supervisor																																	100
Detectar las necesidades o carencias de cada sector.	Docente Epesista																																	100



## **2.9 Recursos**

### **2.9.1 Humano**

- ✓ Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- ✓ Catedráticos de Educación Física
- ✓ Estudiantes
- ✓ Capacitadores
- ✓ Epesista

### **2.9.2 Físicos**

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

### **2.9.3 Materiales**

- ✓ Material didáctico
- ✓ Computadora
- ✓ Cañonera
- ✓ Pizarra
- ✓ Cámara fotográfica
- ✓ Guía de aprendizaje
- ✓ Memoria.

### **2.9.4 Financieros**

El proyecto es financiado por autogestión del Epesista.

**CAPÍTULO III**  
**PROCESO DE EJECUCION DEL PROYECTO**

**3.1 Actividades y resultados:**

<b>No.</b>	<b>Actividades</b>	<b>Resultados</b>
3.1.1.	Elaboración del plan de ejecución	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó con certeza.
3.1.2.	Organización del cronograma del trabajo	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.1.3.	Solicitud a Autoridades Educativas Municipales para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado.	Se presentó a las autoridades Educativas Municipales la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado.
3.1.4.	Visita al Coordinador Técnico Administrativo de, Catarina, San Marcos para recoger la autorización solicitada.	Se visitó al Coordinador Técnico Administrativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
3.1.5.	Solicitud dirigida al director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos, para la autorización de socialización de la guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Se solicitó al director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.
3.1.6.	Visita al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos, para recoger autorización, ejecutar el proyecto.	La solicitud presentada al director fue aprobada para ejecutar la socialización de la Guía de aprendizaje.
3.1.7.	Presentación de la guía por unidades, a los docentes y estudiantes del Curso de Educación Física.	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron complacidos del contenido del mismo.
3.1.8.	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes, directos e indirectos y a todos los alumnos del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.

3.1.9.	Investigación bibliográfica	Se investigaron varias fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
3.1.10.	Clasificación de información	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para argumentar la guía de aprendizaje.
3.1.11.	Redacción de la guía de aprendizaje.	La guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, se redactó para su reproducción.
3.1.12.	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por la asesora del EPS.	La Licenciada Ana Victoria Rodas Marroquín efectuó las correcciones necesarias en el documento.
3.1.13.	Aprobación de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, por la asesora del EPS.	La Licenciada Ana Victoria Rodas Marroquín aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
3.1.14	Entrega de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Fue entregada la guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, a la asesora Licenciada Ana Victoria Rodas Marroquín
3.1.15.	Reproducción de Guías de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
3.1.16.	Planificar el taller de capacitación con respecto a la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación para la socialización de la Guía de Aprendizaje.
3.1.17.	Entrega de Guías de aprendizaje al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.	Las Guías de aprendizaje, fueron entregadas al director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, para el área de Educación Física.

### 3.2 Productos y Logros:

<b>Productos</b>	<b>Logros</b>
Se redactó la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, para estudiantes de Diversificado del Instituto Nacional del municipio de Catarina, San Marcos.	Una completa aceptación por parte de alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, San Marcos.
Se realizó la presentación de la guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud por unidades, a los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, quienes participaron activamente, en la ejecución.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto Nacional de Educación Diversificado sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Afluencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Se realizaron actividades en forma individual y colectiva.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.	Personas de la comunidad mostrando interés en el conocimiento de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.

### 3.3 Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

No.	ACTIVIDADES	MES Y SEMANA AÑO 2,016																											
		MARZO				MAYO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación bibliográfica.	■	■	■																									
2	Recopilación e información sobre Práctica de Ejercicio Físico para mantener la Salud.				■	■	■	■																					
3	Ordenar la información recabada.								■																				
4	Seleccionar información.									■																			
5	Redacción los temas y subtemas.										■	■	■	■															
6	Dosificación de temas por capítulo.														■														
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre Práctica de Ejercicio Físico para mantener la Salud.															■	■	■	■										
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre Práctica de Ejercicio Físico para mantener la Salud.																				■	■							
9	Planificar una capacitación de la guía de Aprendizaje.																												
10	Selección de la Institución para la realización de la capacitación.																												
11	Elaboración de material didáctico para el desarrollo de la capacitación.																												
12	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.																												





## ÍNDICE

<b>Contenido</b>	<b>Páginas</b>
Introducción	I
<b>I UNIDAD: EJERCICIO FISICO</b>	<b>1</b>
¿Qué es Educación Física?	2
Historia	3
Medios educativos	3
Educación física y salud	5
Áreas de la educación física	5
Clases de entrenamiento	6
Entrenamiento técnico – táctico	7
Entrenamiento psicológico	8
Entrenamiento teórico	9
Para que la actividad física	9
A qué edad se debe comenzar la actividad física	10
Hoja de trabajo	11
<b>II UNIDAD: AREAS DE LA EDUCACION FISICA</b>	<b>12</b>
Aptitud física	13
Capacidad aeróbica	13
Potencia aeróbica	14
Los ejercicios de flexión	14
Baloncesto	15
Característica	15
El voleibol	17
Atletismo	18
Natación	19
Gimnasia	19
Recreación	19
Expresión cultural y social	20
Vida al aire libre	20
Evaluación	21
<b>III UNIDAD: EL DEPORTE</b>	<b>22</b>
Deporte	23
Relación de la educación física y el deporte	25
El deporte en la escuela	26
Beneficios de la práctica del deporte	26
Hoja de trabajo	29

<b>IV UNIDAD: PREVENCIÓN DEL USO DE DROGAS</b>	<b>30</b>
Droga	31
Historia	32
Concepto asociado al consumo de drogas	33
Farmacodependencias	33
Tolerancia	34
Síndrome de abstinencia	34
Juventud y la drogadicción	34
¿Cómo prevenir el consumo de drogas?	35
El reto de la prevención	35
Adolescentes: Abuso de las drogas	36
Prevenir que tus hijos adolescentes consuman drogas	37
Evaluación	39
<b>Conclusiones</b>	<b>40</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>42</b>

## INTRODUCCIÓN

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

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

Los deportes son una buena manera de desarrollar la parte física y fortalece la mente, porque separa al hombre del estrés cotidiano y hace que su autoestima se eleve.

La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar.

El hombre desde su surgimiento ha tenido que enfrentar amenazas y problemáticas sociales que buscan acabar con su existencia, aunque ocurre que no siempre encuentra una salida o escape a su situación. Muchas veces se siente abrumado, perturbado psicológicamente por los problemas y aparentemente, se le agotan los recursos, llegando a caer de una forma vil a las facilidades que le ofrece el entorno en adicciones a las drogas, para lograr un cambio de ánimo o la momentánea y falsa ilusión de la satisfacción de sus necesidades.

La presente guía de aprendizaje está enfocada sobre práctica de ejercicio físico, para mantener la salud aplicado al área de Educación Física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos. Consta de cuatro unidades, siendo éstas:

**UNIDAD I: EDUCACION FISICA.**

**UNIDAD II: AREAS DE LA EDUCACION FISICA**

**UNIDAD III: EL DEPORTE**

**UNIDAD IV: PREVENCION DEL USO DE DROGAS**

Todo lo anterior para aterrizar en lo que podríamos hacer para poder ayudar a nuestras futuras generaciones, para evitar que se involucren en la drogadicción.

# I UNIDAD



# EL EJERCICIO FISICO

## ¿QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA?

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

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

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



## Historia

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos.

A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario.



## Medios educativos

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

- Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.



- Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.
- Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

## Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

### ÁREAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

#### Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica.
- Flexibilidad

#### Deporte colectivo:

- Basquetbol.
- Voleibol
- Futbolito

#### Deporte Individual:

- Atletismo
- Natación
- Gimnasia

#### Recreación:

- Juegos
- Expresión cultural y social
- Vida al aire libre.



## CLASES DE ENTRENAMIENTO

### Entrenamiento físico - deportivo.

Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos



estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante.

La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardial y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución

de gran cantidad de combinaciones en forma completa.

Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad de trabajo del sistema cardiovascular, del sistema de movimiento y de otros sistemas. Sin el desarrollo físico suficiente es imposible dominar a perfección la técnica de los ejercicios en los aparatos. Unos ejercicios requieren fuerza, otros elasticidad, otros agilidad, y otros las tres cualidades al mismo tiempo.

La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencias entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla.

La preparación física general, tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo todas las gimnastas deben de trabajarla.

La preparación física especial tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios gimnásticos. Estos ejercicios deben ser análogos a los elementos gimnásticos en cuanto a la estructura de los movimientos y en cuanto a la técnica de su ejecución. La preparación física especial es un proceso permanente. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de

preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida y fuerza- velocidad.

La gimnasia se puede clasificar como un deporte de potencia o explosión y de velocidad, en donde se requiere principalmente fuerza y rapidez. La fibra rápida desempeña un papel importante para el aumento de fuerza; estos músculos desarrollan fuerza 10 veces mayor que los de contracción lenta, por lo que son apropiados para deportes de fuerza y explosión como lo es la gimnasia artística. En este deporte se requiere máximos esfuerzos durante 10 segundos o menos, y en cuanto a resistencia, el gimnasta debe resistir máximo 1 min. y 30 seg. de ejercicio continuo (aproximadamente la duración de las rutinas en los aparatos).

### **Entrenamiento técnico - táctico.**

En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas.



En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

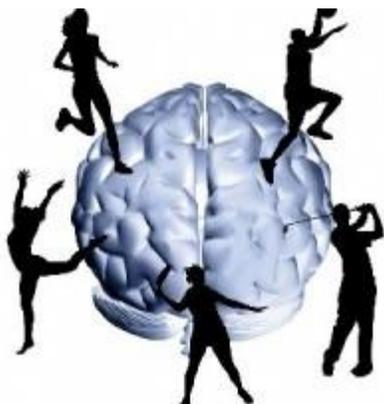
Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado

para la preparación de la gimnasta. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionada con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.

## Entrenamiento psicológico.

La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación



física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta. La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico.

La preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario.

La Psicología del Entrenamiento Deportivo se centra en el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología en este contexto.

La preparación psicológica tiene dos formas:

- Preparación psicológica general
- Preparación psicológica especial

La preparación psicológica general trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas.

Las condiciones con las cuales se encuentra la gimnasta en las competencias son totalmente distintas a las que tiene en sus entrenamientos diarios; por ese motivo la preparación psicológica especial tiene como meta preparar a la gimnasta de tal manera que pueda lograr una buena presentación en el período competitivo.

La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor.

### Entrenamiento teórico.

La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia.



### ¿Para qué la actividad física?

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.



Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura,

sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también.

Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar. La sauna, o una simple ducha nos depuran y relajan enormemente. Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas

como la osteopatía, digito puntura, reflexoterapia y todo tipo de masajes nos pueden ayudar en casos en los que nuestra salud esté desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano, muchas veces innecesariamente.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o estrés.

### ¿A qué edad se debe comenzar la actividad física?

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A



medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego.

Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama "pre deportivos"). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino, si se aplica con éxito, en condiciones de servir a la Sociedad.

## Hoja de Trabajo.

**Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.**

**Nombre del estudiante.** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Se le presenta varios supuestos, coloca dentro del paréntesis una V si consideras verdadero o una F si considera falso. El ejercicio 0 te sirve de ejemplo.

- 0.- La actividad física debe iniciarse desde temprana edad ( V )
- 1.- Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual..... ( )
- 2.- La preparación física es la forma básica gracias a la cual se desarrollan las capacidad físicas y funcionales de las gimnastas...( )
- 3.- Disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo... ( )
- 4.- La educación física solo abarca parte del uso del cuerpo.....( )
- 5.- Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general..( )

### II SERIE

**INSTRUCCIONES:** Defina lo que se le pide.

¿Qué es el entrenamiento psicológico?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Para qué sirve el entrenamiento teórico?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# II UNIDAD



**AREAS DE LA**

**EDUCACION**

**FISICA**

## APTITUD FISICA

El cuerpo humano, al igual que el motor de una máquina, trabaja bajo principios funcionales parecidos. Ninguno de ellos rinde en condiciones favorables sin antes ser sometidos a procesos que permitan los ajustes indispensables para la realización de las actividades que se proponen. Cuando tenemos necesidad de usar el automóvil, y ha estado estacionado por un lapso de tiempo relativamente largo, su motor necesita calentarse y lubricarse para que pueda alcanzar un funcionamiento eficaz; igualmente el cuerpo humano necesita acondicionarse psíquica y fisiológicamente de manera que pueda adaptarse en forma general, suave y progresiva para la realización de actividades posteriores. Esta es una de las razones por la que es conveniente realizar el acondicionamiento neuromuscular.

Existe diversidad de criterios en cuanto a la definición del acondicionamiento neuromuscular; sin embargo, consideramos que el calentamiento es:

Una serie de ejercicios de mediana intensidad que se realiza antes de un entrenamiento, una clase o una competencia con el fin de preparar al organismo íntegramente para una actividad posterior de mayor esfuerzo.

Su objetivo fundamental es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

### Capacidad Aeróbica.

La **capacidad aeróbica** se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico).

Fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo utilizando oxígeno como combustible. La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno ( $VO_2$  máx), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto).

Dado que cuanto mayor sea el  $VO_2$  máx, mayor será su resistencia cardiovascular,



éste es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeróbica o potencia aeróbica.

### Potencia anaeróbica

Se conoce como ejercicio anaeróbico a aquella actividad física de duración

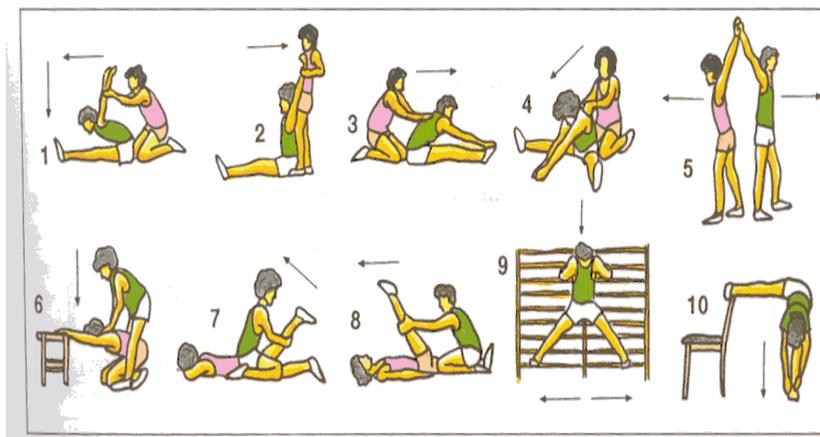


reducida pero gran intensidad, en la que el metabolismo de los músculos no apela al oxígeno en el intercambio de energía. Con esto en mente, podemos indicar que la potencia anaeróbica es el poder del ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve.

### Los Ejercicios de Flexión

La **flexibilidad** es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. La flexibilidad no genera movimiento, si no que lo posibilita.

Dependiendo del tipo de actividad muscular realizada, se puede trabajar la flexibilidad con un sistema dinámico, es decir, con movimientos y elongación muscular, o de sistemas estáticos, que suponen el mantenimiento de posiciones concretas para favorecer el estiramiento muscular.



## Baloncesto



El **baloncesto**, **basquetbol** o **básquetbol** es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Fue inventado por James Naismith, un profesor canadiense de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA

### Autoridad deportiva

FIBA

### Otros nombres

*Basquetbol*

*Basquetbol*

*Básquetbol*

*Básquet*

### Primer partido

 1891, Springfield,  
Massachusetts

## Características

### Contacto

Deporte de contacto físico

### Miembros por equipo

5 por equipo en la cancha  
(12 a 15 por equipo,  
intercambiables)

### Categoría

Al aire libre o

en espacios cerrados

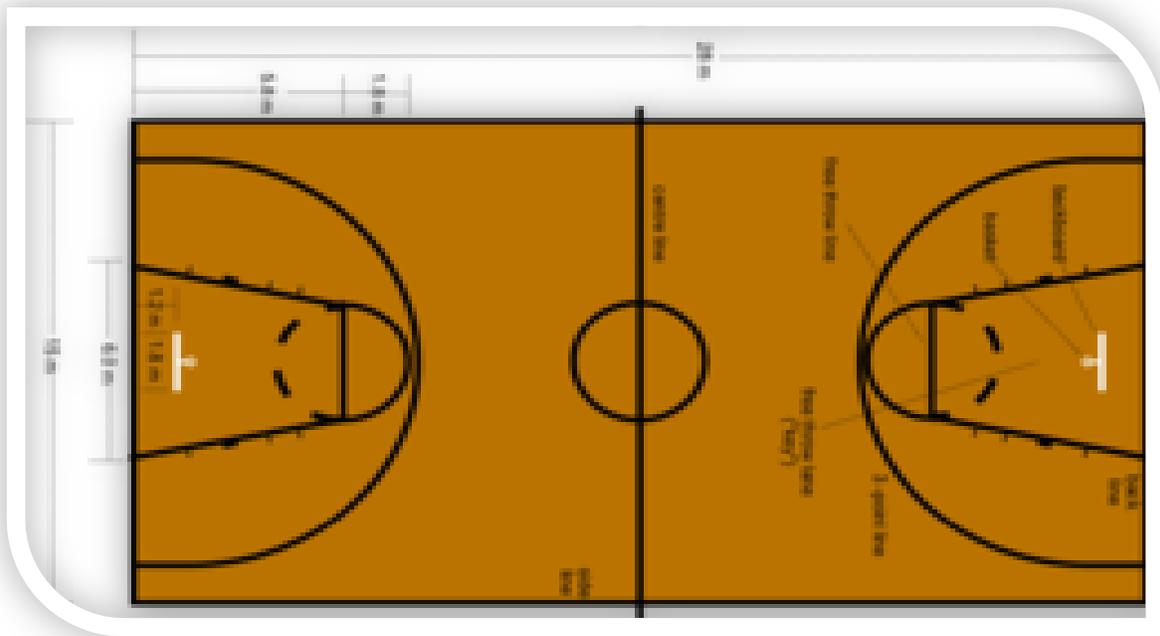
**Pelota**

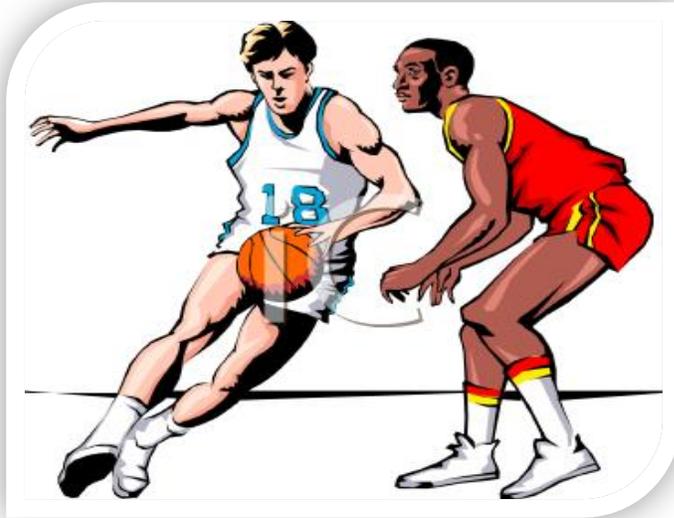
Con forma esférica

**Lugar del encuentro**

*Cancha Internacional:*  
Rectangular, 28 x 15 metros  
(aprox. 92 x 49 pies n n m)

*Cancha NBA:*  
Rectangular, 29 x 15 metros  
(aprox. 94 x 50 pies)





## El voleibol

El **voleibol**, **vóleibol**, **vólibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley** (del inglés: *volleyball*), es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.



### Algunas de sus reglas son:

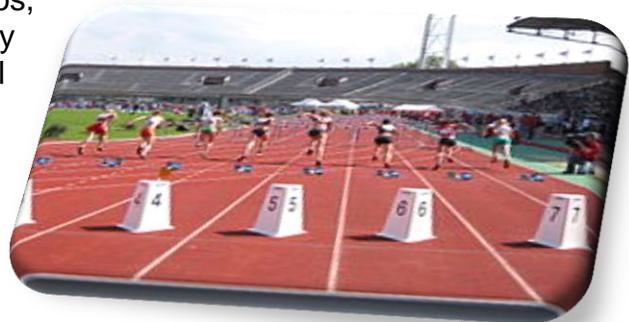
- 1) Seis jugadores en la cancha.
- 2) No se puede pisar la línea final del saque.
- 3) El líbero tiene que tener un uniforme de diferente color a sus compañeros.
- 4) Máximo 3 golpes por cada jugada.
- 5) Se tiene que ganar el set por diferencia de dos puntos.
- 6) No se puede tocar el balón del equipo contrario en el espacio del equipo contrario antes o mientras remata.
- 7) Un jugador zaguero que remata y salta puede caer en la zona de frente después de golpear el balón.

- 8) No se puede rematar un saque del adversario en el espacio del frente si el balón está completamente encima de la red.
- 9) El bloqueo no cuenta dentro de los tres golpes permitidos.
- 10) No se puede bloquear el saque del adversario.



### Atletismo

El **atletismo** es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.



## Natación

La **natación** es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Por lo cual la natación es un deporte aeróbico ya que se mueven de forma coordinada todos los grupos musculares y se mejora la resistencia. Sus usos principales son el baño, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.



## Gimnasia

La **gimnasia** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.



## Recreación

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar integral de la persona.

## Juegos

Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.



## Expresión Cultural y social

Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

## Vida al aire libre

Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.



## Evaluación

## Trabajo en grupo.

**Instrucciones:** Defina con sus propias palabras las actividades y deportes que se le presentan, según la imagen representada.



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

# III UNIDAD EL DEPORTE



## DEPORTE

El deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

El **deporte** es, en líneas generales, un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de las personas o tiene propiedades recreativas que lo diferencian del mero entretenimiento.

El deporte lo podemos definir como recreación como un placer y un pasatiempo de diversión y contribuyen a la conservación de la salud. el deporte es un bien físico e intelectual que ayuda a mejorar el estado de ánimo .

### Ejemplos de Deportes:

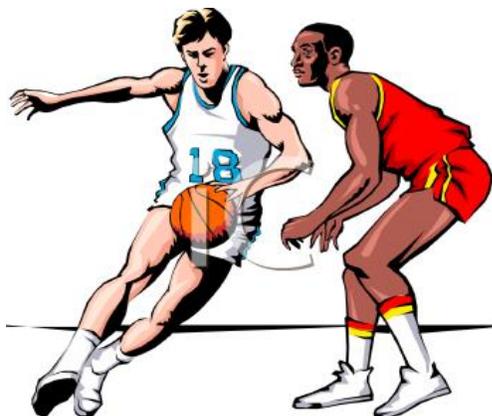
- El voleibol



- El futbol



- El basquetbol



- El béisbol



- El tenis



### Relación entre la Educación Física y el Deporte:

Aunque la educación física trata más sobre la actividad de ejercicios tiene mucha relación con el deporte aunque trata sobre más sobre los juegos o una actividad de orden reglamentar y este mejora la condición física del individuo.



## El Deporte en la Escuela

El deporte escolar engloba todas aquellas actividades físicas y deportivas, ya sean competitivas, de salud o recreativas, que se llevan a cabo por parte de niños, niñas y jóvenes, principalmente en centros escolares, pero también en asociaciones, entidades y clubs deportivos fuera del horario escolar. El deporte escolar se encarga de ser el primero en potenciar la formación en valores y contribuir así al desarrollo de un individuo que integra mediante la práctica deportiva todas sus dimensiones que lo configuran como persona. Orientado desde la pedagogía, el deporte escolar es una de las mejores herramientas educativas para desarrollar el potencial educativo del niño o la niña.



## Beneficios de la práctica del deporte

La práctica del deporte de forma regular es un valor y una necesidad para la sociedad actual, requiere una serie de aptitudes y de implicaciones. El individuo que practica deporte tiene más posibilidad de desarrollar y de potenciar una serie de estrategias y competencias nuevas y diferentes que aquellas personas que no han jugado o no han entrenado con sus compañeros y compañeras en una pista deportiva.



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente.  
Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.

“Con El Deporte Aprendemos Muchos Valores”

CON EL DEPORTE APRENDEMOS MUCHOS VALORES: El deporte no sólo sirve para mejorar el estado físico. Estas son algunas de ellas: ¿Qué otras cosas fundamentales nos enseña? COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN CON EL COMPAÑERO RESPETO POR LAS REGLAS DE JUEGO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CONEXIÓN CON OTROS Y CONFIANZA EN LOS DEMÁS LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO RESPETO A LOS DEMÁS Y A UNO MISMO VALOR DEL ESFUERZO Y DE LA DISCIPLINA ACEPTAR LA DERROTA FESTEJAR SANAMENTE EL TRIUNFO ENTRE OTRAS.....

1. **COOPERACIÓN** Se logra trabajando junto con otras personas tratando de obtener un mismo fin. En el deporte quien no coopera, pierde.
2. **COMUNICACIÓN:** Es la habilidad de transmitir conocimientos, ideas o emociones a otras personas y de escuchar y comprender las suyas. En el deporte sin comunicación no seríamos capaces de entender el plan de juego del entrenador o no podríamos comprender las estrategias de nuestros compañeros.
3. **RESPETO POR LAS REGLAS** Todos los deportes tienen ciertas reglas que tenemos que respetar para que puedan practicarse: Cantidad de jugadores, Duración del juego, Cuenta de puntos, Faltas en el juego ...  
El deporte nos enseña hasta qué punto el respeto a unas normas previamente pactadas nos beneficia y nos muestra que no es cierto que las reglas nos priven de libertad, sino que nos permiten ser libres respetando la libertad de los demás.
4. **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** Al competir con otros jugadores aprendemos a desarrollar estrategias, que dentro de los límites establecidos por las normas, nos permiten lograr nuestro objetivo. Estas estrategias agudizan nuestro ingenio y pueden ser aplicadas en diferentes situaciones.
5. **CONEXIÓN CON OTROS Y CONFIANZA EN LOS DEMÁS:** El deporte fortalece nuestras relaciones con otras personas y nos hace estar cerca de ellos de un modo especial. El esfuerzo común, los éxitos, los fracasos y el aprendizaje nos ayudan a comprender a la gente, y no sólo a aquellos que hacen deporte con nosotros.
6. **LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO:** El líder es sencillo, veraz, capaz de trabajar en grupo, capaz de expresar libremente sus ideas, capaz de luchar por

sus principios, tiene buenas relaciones humanas, piensa con estrategia, etc. Un verdadero líder escucha a los miembros de su grupo y logra establecer soluciones que beneficien a la mayoría o que al menos no perjudiquen a nadie, como cuando se decide quiénes juegan y quiénes se quedan como suplentes. El deporte nos ayuda a aplicar estas soluciones a otros entornos.

7. **RESPECTO A LOS DEMÁS Y A UNO MISMO:** En el deporte todo rival es importante y cualquier compañero de juego puede ser decisivo para ganar. Gracias al deporte aprendemos a valorar y respetar a los demás por sí mismos y a no menospreciar a quienes juegan con nosotros o contra nosotros. Además aprendemos a reconocer nuestra propia valía y cómo ganarnos el respeto de los demás.
8. **VALOR DEL ESFUERZO Y DE LA DISCIPLINA:** Tener unas buenas condiciones físicas o una habilidad especial no es suficiente para triunfar. En el deporte, como en la vida el esfuerzo es fundamental.
9. **CÓMO GANAR:** Todo el respeto y la aprobación conseguida por la victoria se perderían ante la falta de respeto por el esfuerzo ajeno.
10. **CÓMO PERDER:** A nadie le gusta perder, pero no es motivo para utilizar la violencia o los malos modos. Perder no es una humillación, sino una parte más del juego y del aprendizaje.
11. **CÓMO ENFRENTARSE A UNA COMPETICIÓN:** Una competición deportiva es un proceso que en realidad comienza mucho antes del primer encuentro. Hay que entrenar, cuidar la alimentación, las horas de sueño y prepararse mentalmente para vivir situaciones de mucho desgaste físico y mental. La competición en sí misma puede tener varias rondas, lo que exige planificar los esfuerzos para poder llegar hasta el final.
12. **JUEGO LIMPIO:** El deporte se basa precisamente en que el ganador supera las reglas, no las vulnera. En el deporte admiramos a aquellos que siempre practican juego limpio y en la vida tiene que ser igual, aunque ciertas circunstancias hacen que a veces se premie a personas que no juegan limpio.
13. **COMPARTIR:** Cuando dos personas juegan al fútbol, alguien tiene que compartir su pelota, o no habría partido. El deporte nos enseña hasta qué punto es necesario compartir para que todos podamos participar.
14. **AUTOESTIMA Y SEGURIDAD:** La autosuperación nos hacen sentir mejor con nosotros mismos, más seguros y con más confianza para afrontar situaciones nuevas.



## HOJA DE TRABAJO

**Instrucciones:** En la siguiente sopa de letras enmarque los valores que se pueden inculcar a los estudiantes por medio del deporte y defínalos con sus propias palabras.

A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	Q
R	D	I	S	C	I	P	L	I	N	A
E	E	N	O	T	Y	H	I	M	S	S
S	W	L	U	H	X	D	M	H	D	F
P	Q	K	J	G	B	S	P	F	T	H
E	T	J	G	D	N	P	I	D	H	G
T	U	T	R	Q	G	R	E	S	G	C
O	O	W	D	W	E	F	Z	B	F	S
A	P	A	S	E	W	H	A	J	E	N
E	S	F	U	E	R	Z	O	F	S	F

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# IV UNIDAD PREVENCION DEL USO DE DROGAS



# Droga

Una **droga** es, en el sentido amplio del término, una sustancia química que tiene efectos biológicos conocidos en humanos o animales. Los alimentos son excluidos de esta definición a pesar de sus efectos fisiológicos conocidos en la mayoría de las especies animales.

El término droga, puede ser utilizado como todo fármaco o principio activo de un medicamento, elemento de origen biológico natural o producto obtenido de él por diversos métodos, o sustancia producida artificialmente, que produce efectos en el sistema nervioso central. Puede modificar el estado de ánimo produciendo placer e incluso, llegar a tener potencial de abuso y perjuicio.

El término "droga psicoactiva" se utiliza, especialmente en el ámbito de la medicina y farmacología, como sinónimo de principio activo o fármaco, ya sea por extensión del concepto o debido a la traducción literal del término inglés *drug*, el cual no hace distinciones entre los tres términos. La definición original de la OMS refleja este uso genérico, sin embargo, la definición más específica indica que droga es el término más adecuado para referirse a sustancias que se usan sin fines terapéuticos; alteran aspectos afectivos, cognitivos y conductuales; pueden ser autoadministradas; y pueden inducir estados biológicos adaptativos en sus usuarios.<sup>7</sup>

Desde esta última perspectiva, el sinónimo más adecuado para esta definición de droga es **sustancia psicoactiva**.

## Historia



Heroína comercializada por Bayer a finales del siglo XIX.

Antes de las primeras civilizaciones ya hay pruebas de que el hombre, conocía los efectos de ciertas plantas como la adormidera del opio y las usaba. En todas las civilizaciones, desde la asiria hasta la actual del siglo XXI, el ser humano ha consumido todo tipo de drogas por distintos motivos, religiosos, rituales, medicinales, hábitos o costumbres, por distracción, hedonismo, etc.

En la cultura occidental la droga es considerada un tema tabú pero solo desde hace algo más de 80 años que es cuando se dictaron las primeras leyes contra las diferentes drogas. Un ejemplo de prohibicionismo es la conocida Ley seca, mediante la cual se llegó a prohibir el alcohol en los Estados Unidos. El experimento de la prohibición fracasó y fue el origen del poder de ciertos grupos mafiosos que comenzaron traficando con esta droga, y cuando fue legalizada, cambiaron a otras que seguían prohibidas.

A pesar de ser las dos sustancias que más muertes provocan en las sociedades modernas, alcohol y tabaco no tienen el mismo estigma que las restantes drogas, ya que son legales y su uso está aceptado socialmente y regulado por la administración pública.

Se cree que los ingresos totales que producen las ventas de estupefacientes tan solo en Estados Unidos ascienden a entre 60 000 millones y 120 000 millones de dólares Si restamos unos 20 000 millones de dólares para gastos, eso deja un beneficio neto de entre 40 000 millones y 100 000 millones de dólares.

“El tráfico de drogas, que mueve unos 300 000 millones de dólares al año, es el mayor negocio del mundo”, dice la revista World Press Review. Disponer de tanto dinero otorga un gran poder a los traficantes de drogas.



## Conceptos asociados al consumo de drogas

### Farmacodependencia

La **drogadicción**, **farmacodependencia** o **drogodependencia** es un padecimiento que consiste en la dependencia de sustancias químicas que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales, que producen alteraciones en el comportamiento, en la percepción, en el juicio y en las emociones. Los efectos de las drogas son diversos, dependen del tipo de droga y de la cantidad o de la frecuencia con la que se consume. Pueden producir alucinaciones, intensificar o entorpecer los sentidos o provocar sensaciones de euforia o de desesperación. El adicto necesita consumir una determinada cantidad de la sustancia para alcanzar ciertas sensaciones placenteras o bien para eliminar sensaciones desagradables derivadas de la privación de esta (el llamado síndrome de abstinencia).

La dependencia producida por las drogas puede ser de dos tipos:

- Dependencia física: El organismo se vuelve necesitado de las drogas, tal es así que cuando se interrumpe el consumo sobrevienen fuertes trastornos fisiológicos, lo que se conoce como Síndrome de abstinencia. Por ejemplo, algunos medicamentos para la presión sanguínea.
- Dependencia psíquica: Es el estado de euforia que se siente cuando se consume droga, y que lleva a buscar nuevamente el consumo para evitar el malestar u obtener placer. El individuo siente una imperiosa necesidad de consumir droga, y experimenta un desplome emocional cuando no la

consigue. Por ejemplo, la abstinencia de la cocaína no trae síntomas como vómitos ni escalofríos; en cambio se caracteriza principalmente por la depresión.

### **Tolerancia**

- El concepto de tolerancia hace referencia a la necesidad de incrementar la dosis consumida para alcanzar los efectos que anteriormente se conseguían con dosis menores. Según el individuo y tipo de droga hay distintos tipos de tolerancia: Tolerancia cruzada, tolerancia inversa, tolerancia farmacocinética o metabólica y por último la tolerancia funcional, celular, tisular o farmacodinámica.

- **Síndrome de abstinencia**

El síndrome de abstinencia hace referencia al conjunto de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona dependiente de una sustancia cesa su consumo.

### **Juventud y la drogadicción**

Un informe respaldado por la Unión Europea revela también que entre la gente joven “es cada vez más habitual beber hasta emborracharse”. El informe añade que el “alcoholismo tiene, a corto plazo, consecuencias nefastas, tales como accidentes, violencia y envenenamiento, así como problemas sociales y del desarrollo”. Un estudio realizado en Japón señala que “las drogas más utilizadas por los adolescentes del país son los disolventes orgánicos, que pueden inducir al uso de otras sustancias”.

El uso de drogas en la adolescencia puede llegar a ser un riesgo muy alto en la propia salud de los jóvenes pues produce estos daños en el cuerpo y órganos:

- Esterilidad
- Adicción
- Dependencia
- Desnutrición
- Daños al cerebro u otros órganos importantes.

## ¿COMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS?

Cómo prevenir el consumo de drogas en la adolescencia:

El consumo de drogas en la adolescencia puede ser prevenido de diferentes formas, desde el entorno familiar hay varios enfoques que pueden tratarse con los adolescentes, por ejemplo:

- ✓ Un ambiente amoroso
  - ✓ Ejemplo a seguir de parte de los adultos
  - ✓ Cumplimiento de normas en su entorno
  - ✓ Seguridad en el hogar
  - ✓ Un claro establecimiento de los límites
  - ✓ Comunicación familiar permanente
  - ✓ Hablar de las drogas y sus consecuencias
  - ✓ Promover la toma de decisiones
  - ✓ Motivar la construcción de proyectos de vida
  - ✓ Mantener espacios de socialización donde cada miembro de la familia comparta situaciones, experiencias y exista un diálogo constante
  - ✓ Promover en los niños y adolescentes actividades que les permitan mantener un manejo adecuado del tiempo libre.
- ✓ Conocer el contexto social que frecuenta el adolescente.

### El reto de la prevención

**Prevenir implica actuar para disminuir el número de personas que tienen problemas con las drogas**, para que éstos sean menos graves, para evitar las posibles secuelas. Obviamente, prevenir exige anticiparse a los problemas, actuar cuanto antes.

Por eso hablamos de una prevención dirigida a niños y adolescentes, en la que **el papel de la familia y de la escuela es fundamental: porque son los espacios en los que prioritariamente se educa**, se ayuda a crecer y a construir personalidades más seguras, más libres y más responsables.



**No hay que esperar a la adolescencia para empezar a prevenir.** Lo más importante es tener un conocimiento real de lo que son las drogas, estar convencido de sus consecuencias negativas y acompañarlo del ejemplo persona. La prevención del consumo de drogas es tarea de todos, pero los medios de



comunicación tienen un papel de indiscutible en ella. La televisión ha elaborado programas para apoyar las distintas campañas de prevención de drogas apoyados por diferentes organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

más importantes de su vida. Los padres ya no serán los que les guardan los secretos, por eso, les resultará más difícil saber si los jóvenes tienen algún problema con las drogas. Aunque la comunicación entre padres e hijos pase a un segundo, muchos adolescentes siguen considerando Una vez que el niño entra en la pre-adolescencia o adolescencia, los padres se quedan en un segundo plano y los amigos son las personas a las que acuden en busca de asesoramiento y apoyo. Los amigos, suelen convertirse en las personas a sus padres como amigos y deciden contarles sus problemas y temores. Si el vínculo es cada vez más frágil, hay que intentar observar el comportamiento del pequeño-joven. Fluctuaciones salvajes en los estados de ánimo, cambios radicales en los hábitos alimenticios, bajar el rendimiento académico... estas son señales de advertencia que indican que algo no va bien.

## **Adolescentes: abuso de las drogas**



## PREVENIR QUE TU HIJO ADOLESCENTE CONSUMA DROGAS



Cuando se trata del consumo de drogas es mucho mejor prevenir desde el principio que luego tratar una adicción.

Pero ¿cómo pueden los padres prevenir o impedir que sus hijos adolescentes consuman drogas?

Es complicado, y la última decisión sobre si consumir drogas o no sólo puede ser tomada por nuestros hijos, pero sí podemos ayudar a que sean responsables y sepan las consecuencias del posible consumo.



Y también darles armas para rechazar. Aquí ofrecemos algunos consejos.

- **Conviértete en aliado o aliada de tu adolescente. dad en todas las conversaciones relacionadas con la droga.**
- **Conocer a los amigos de tu adolescente.**
- **Mantenerte en contacto con tu**

**adolescente cuando no estéis juntos.**

- **Hablar con frecuencia sobre el tema de las drogas con tu adolescente.**
- **Crea un ambiente anti-droga en el hogar.**
- **Organiza actividades en familia.**
- **Enseñar dando ejemplo.**
- **Saber qué hacer en los momentos de mayor exposición a las drogas.**

### **¿Por qué la adolescencia es un momento crítico para prevenir la drogadicción?**

Como se señaló con anterioridad, el consumo temprano de drogas aumenta las posibilidades de que una persona desarrolle una adicción. Recuerde, las drogas modifican el cerebro y esto puede llevar a la adicción y causar otros problemas graves. Por lo tanto, la prevención del consumo temprano de drogas o alcohol puede marcar una gran diferencia en la reducción de estos riesgos. Si podemos evitar que los jóvenes experimenten con drogas, podemos prevenir la drogadicción.

El riesgo del abuso de drogas aumenta en gran medida tiempos de transición. Para un adulto, un divorcio o la pérdida de un trabajo pueden llevar al abuso de drogas. Para un adolescente, los periodos de riesgo incluyen mudarse o cambiar de escuela. En la adolescencia temprana, cuando los niños pasan de la primaria a la escuela media, se enfrentan a situaciones sociales y académicas nuevas y desafiantes. A menudo, durante este período, los niños están expuestos a sustancias que se prestan al abuso (como los cigarrillos y el alcohol) por primera vez. Cuando entran a la escuela secundaria, los adolescentes pueden enfrentarse a una mayor disponibilidad de drogas, al consumo de drogas por parte de adolescentes mayores o a actividades sociales donde el consumo es común.

Al mismo tiempo, muchos comportamientos que conforman un aspecto normal de su desarrollo, como el deseo de probar cosas nuevas o correr mayores riesgos, pueden aumentar las tendencias de los adolescentes a experimentar con drogas. Algunos adolescentes pueden ceder ante la insistencia de amigos que consumen drogas para compartir la experiencia con ellos.



## CONCLUSIONES

1. La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables.
2. El propósito del deporte es, el desarrollo psicomotor del hombre, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos. Otra rama de la educación física no menos importante que las anteriores es la recreación, porque en ella experimentamos el placer de hacer actividades al aire libre y sin ninguna complicación que amerite tiempo o reglas de juego.
3. Los deportistas como tal deben saber cuál es su aptitud física ante cualquier disciplina deportiva que quiera practicar, es ahí donde se demostrará su rendimiento y capacidad para el ejercicio físico.
4. Se logró la presentación y concientización de la Guía de aprendizaje sobre educación práctica de ejercicio físico para mantener la salud, estructurada en cuatro unidades, siendo de gran apoyo para los estudiantes y un material muy útil para los docentes que imparten el área de Educación Física.

## RECOMENDACIONES

1. A los docentes del área de Educación Física dar seguimiento de la guía, para la formación del carácter de nuevas generaciones, para ser involucrados en actividades físicas y recreativas.
2. Tener como fuente de información la Guía de Aprendizaje sobre educación práctica de ejercicio físico para mantener la salud.
3. Involucrar a las autoridades locales en la gestión de campeonatos para fomentar en niños y adolescentes la práctica de distintos tipos de deportes y desarrollar charlas constantes sobre las consecuencias de las drogas.

## BIBLIOGRAFIA

- ALONSO, V. (1990). *Las actividades en la naturaleza*. Curso de asesores Técnicos de Educación Física. Granada.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.
- ANDERSON, B. (1980). *Estirándose*. Edit. Shelter Publication. Barcelona.
- ARRÁEZ, J.M. (1997). *¿Puedo jugar yo?* Proyecto Sur. Granada.
- BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”. Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.
- **Escohotado A.** (1994) *Las drogas. De los orígenes a la prohibición*. Madrid: Alianza Cien.
- **Escohotado A.** (1996) *Historia elemental de las drogas*. Barcelona: Anagrama.

Información en línea, tomada de:

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion-fisica.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

## **CAPITULO IV**

### **Proceso De Evaluación**

#### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

La evaluación del Capítulo del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la guía de análisis contextual de los VIII Sectores, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos en la aplicación de la técnica detectando varias necesidades dentro de la institución, a la vez permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática del Instituto Nacional de Educación Diversificado del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, analizando los problemas, detectándolos y priorizándolos. Se pudo determinar uno de ellos, de manera positiva, considerando la factibilidad y disponibilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el afán de mejorar la calidad en la formación de los estudiantes.

#### **4.2 Evaluación del perfil del proyecto**

La evaluación del capítulo del perfil del proyecto, se realizó por medio de una lista de cotejo, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos del proyecto, la elaboración de la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, desarrollándose en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue carencia de material de apoyo que aborde temas sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, para docentes y jóvenes estudiantes. El perfil consistió en definir claramente los elementos que tipifican el proyecto, los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo.

#### **4.3 Evaluación de la ejecución del proyecto.**

La elaboración de la Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, fue un aporte de gran valor, en beneficio de la comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, pues ayudará no solo a los estudiantes y docentes, sino a todos los habitantes cercanos y lejanos de la misma comunidad. Sin duda alguna, serán los mismos estudiantes, los agentes de cambio, pues, ellos serán, los que recibirán los beneficios. La socialización de la Guía de aprendizaje sobre e práctica de ejercicio físico para mantener la salud, con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada en el área de Educación Física enriquecerá los conocimientos adquiridos para transmisión de hábitos sobre educación física para beneficio de la población estudiantil,

logrando que se incorporen en actividades deportivas y recreativas, inculcando que se diga no a las drogas. Se utilizó el instrumento de lista de cotejo para su evaluación.

#### **4.4 Evaluación General y final del Proyecto.**

Los logros fueron satisfactorios, pues, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo. Se redactó una solicitud, la cual fue presentada a la Dirección del establecimiento, para que se nos brindara el espacio para ejecutar el proyecto, quien aprobó la solicitud en su momento.

Para ejecutar el proyecto, se procedió a realizar el diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades, proceder a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la falta de conocimiento e importancia sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, que como todos sabemos los adolescentes son los que más expuestos están a dejarse influenciar por agrupaciones que le hacen daño a la sociedad, encaminándolos a las drogas, por ello es fundamental buscar mecanismos que lo mantengan ocupado o involucrado en actividades sanas, como lo es la recreación, el deporte etc. Al detectar la falta mecanismo que hacen a los jóvenes involucrarse en las drogas, se nos permite la elaboración y presentación de la Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, como principal factor para prevenir que las futuras generaciones se involucren en vicios que afecten su desarrollo personal, para los docentes y estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina específicamente en el Área de Educación Física.

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

La concientización fue un gran éxito, pues se comprometieron con mucho entusiasmo a darle seguimiento al tema generado, para preservar un mejor ambiente y obtener en el futuro múltiples beneficios.

## **Conclusiones**

1. El ejercicio Profesional Supervisado permite que al Epesista conocer diferentes problemáticas que enfrenta la sociedad guatemalteca, priorizando una de ellas para proponer posibles soluciones.
2. Se contribuyó con el municipio de Catarina, departamento de San Marcos, a través de la intervención e implementación de nuevos conocimientos, que son de vital importancia.
3. Se logró concientizar a estudiantes del centro educativo donde debe dársele seguimiento a la formación que los estudiantes traen del hogar involucrándolo en actividades deportivas y recreativas con el fin de que ellos lleven en la mente que si hay un cuerpo sano es porque existe una mente sana sin vicios ni adicciones de cualquier tipo de drogas, el ser humano es el principal responsable de sus actos.
4. Se elaboró una Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

## **Recomendaciones.**

1. Se recomienda a la Comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificada, municipio de Catarina, departamento de San Marcos, que valoren y conserven la Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud que en este Ejercicio Profesional Supervisado se realizó, para que las nuevas generaciones se informen de la importancia que tiene conocer los temas que la guía contiene.
2. Se recomienda a los estudiantes que como agentes de cambio contribuyan a fomentar buenas acciones, y que exploren al máximo la Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, ya que esta guía les permitirá conocer, comprender y tener conciencia de sus actos.
3. Que el estado a través de la Alcaldía municipal de Catarina, San Marcos, vele por la conservación de áreas aptas para que la juventud se involucre en actividades recreativas y deportivas, evitando de esta manera a que se involucren en las drogas que a la larga no solo se perjudica la persona sino también al desarrollo de las familias y la sociedad.

## Bibliografía

- ALONSO, V. (1990). *Las actividades en la naturaleza*. Curso de asesores Técnicos de Educación Física. Granada.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.
- ANDERSON, B. (1980). *Estirándose*. Edit. Shelter Publication. Barcelona.
- ARRÁEZ, J.M. (1997). *¿Puedo jugar yo?* Proyecto Sur. Granada.
- BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”. Unidad didáctica: “Aprendo Shuttleball a mi ritmo”.
- **Escohotado A.** (1994) *Las drogas. De los orígenes a la prohibición*. Madrid: Alianza Cien.
- **Escohotado A.** (1996) *Historia elemental de las drogas*. Barcelona: Anagrama.

Información en línea, tomada de:

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion-fisica.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

# ***APÉNDICE***



## **PLAN DE SOSTENIBILIDAD**

### **1. Identificación:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

### **2. Nombre del proyecto**

Guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, aplicado al Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

### **3. Justificación**

Se pretende con el siguiente plan, evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con la socialización de la Guía de Aprendizaje práctica de ejercicio físico para mantener la salud, aplicada a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.

### **4. Objetivos**

- Contribuir en la formación de ciudadanos dispuestos a servir a la sociedad, capacitando a jóvenes del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Contribuir a que los estudiantes de hoy, vivan un mejor mañana y que construyan una sociedad más coherente con la naturaleza y medio ambiente, comprometidas con el desarrollo de su comunidad.
- Que sea un documento de apoyo al Personal Docente del Instituto Nacional de Educación Diversificada.

- Comprender la importancia de cuidar nuestras nuevas generaciones, liberándolas de las drogas e involucrándolos en actividades deportivas y recreativas, creando en ellos actitudes, tales como: la habilidad de analizar y la capacidad para reflexionar sobre los temas aquí contenidos.

## **5. Organización:**

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

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

## **6. Recursos**

### **Humanos:**

- ✚ Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.
- ✚ Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.

✚ Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.

## **1. Actividades**

Visita a la municipalidad para que puedan habilitar lugares para recreación y áreas para practicar el deporte en las distintas ramas y disciplinas.

Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas al respeto de la práctica de ejercicio físico para mantener la salud.

Visita del proyectista para verificar las áreas más cercanas y disponibles con los que cuenta la comunidad para que los jóvenes puedan recrearse y practicar algún deporte.

## **9. Evaluación**

Se llevará a cabo una supervisión constante, para la verificación a través de la técnica de la observación, el buen uso y cuidado del proyecto realizado.

## EVALUACION Y ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

**Nombre del Epesista: Juan Pablo Castellanos Cordova**  
**Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín**  
**Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.**

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

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

Observaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACION PERFIL DEL PROYECTO

**Nombre del Epesista: Juan Pablo Castellanos Cordova**  
**Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín**  
**Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.**

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

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Planificación y organización	Se elaboró un plan de trabajo y se organizó con los que intervinieron	X	
2. Efectividad del diagnóstico	Se perfiló según los problemas encontrados con el diagnóstico	X	
3. Perfil del proyecto	Se analizó detenidamente el proceso	X	
4. Priorización del proyecto	Selección del más indicado para dar solución al problema	X	
5. Viabilidad y factibilidad	Se cumplió con el llenado de la lista de cotejo	X	
6. Socialización	Estuvo enterado toda la población sobre la existencia	X	
7. Misión del proyecto	Los objetivos del proyecto responden a los intereses colectivos	X	
8. Estrategias	Se contemplaron los inconvenientes del recurso tiempo	X	
9. Actividades	Se desarrollan con técnicas todas las actividades	X	
10. Beneficios del proyecto	Responde a la problemática	X	
Total		100%	0%

Observaciones \_\_\_\_\_

---

## EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

**Nombre del Epesista: Juan Pablo Castellanos Cordova**  
**Asesora: Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín**  
**Sede: Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.**

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

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

Observaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

**Nombre del Epesista:** Juan Pablo Castellanos Córdoba  
**Asesora:** Licda. Ana Victoria Rodas Marroquín  
**Sede:** Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

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

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

Observaciones \_\_\_\_\_

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO EPS**



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

**I. IDENTIFICACION**

**INSTITUCIÓN**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

**UBICACIÓN**

Catarina, Departamento de San Marcos.

**PROYECTO**

Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud, Aplicado al área de Educación Física del CNB en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio, de Catarina, Departamento de San Marcos.

**PROYECTISTA**

**Juan Pablo Castellanos Córdova**

**Carné: 201117908**

**II. JUSTIFICACIÓN**

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

### **III. DESCRIPCIÓN**

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

### **IV. TITULO**

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

### **V. OBJETIVOS**

#### GENERALES

Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### ESPECIFICOS:

Obtener la autorización para la realización del proyecto por parte de la Coordinación Técnica Administrativa y Dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina, San Marcos.

Recabar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.

Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

## **VI. ACTIVIDADES**

Identificación de la institución beneficiada

Presentación de la solicitud de autorización del proyecto

Aplicación de técnicas y métodos de investigación

Análisis de información

Organización de la información obtenida para el diagnóstico

Presentación del diagnóstico (asesor)

## **VII. METODOLOGÍA**

### **TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)

### **TÉCNICAS**

Observación

Encuestas

Investigación documental y de campo

### **INSTRUMENTOS**

Listas de Cotejo

Libretas de notas

Agendas

Cuestionarios

Cámaras fotográficas

Cámara de video

## **VIII. RECURSOS**

### HUMANOS

Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

Epesista  
Asesor

### MATERIALES

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

### IX CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	ENERO		FEBRERO	
		3	4	1	2
1. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista				
2. Solicitud de apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.	Epesista				
3. Realización diagnóstico.	Epesista				
4. Redacción y aplicación de Encuestas	Epesista				
5. Análisis de información	Epesista				
6. Redactar diagnostico general	Epesista / Asesor				
7. Presentar información (asesor)	Epesista				

## IX. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades de la Coordinación Técnica Administrativa del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

2. Se recopiló información necesaria con las técnicas aplicadas.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, al momento de las entrevistas y encuestas.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

4. Se identificaron los principales problemas al analizar la información

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

5. Se presentó el informe del diagnóstico a tiempo ante la asesora.

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_



## **PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**

### **1. Datos Generales**

#### **1.1 Institución**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina.

#### **1.2 Lugar**

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

#### **1.3 Dirección**

Calle principal de catarina, S.M.

### **2. Título**

Ejercicio Profesional Supervisado **EPS**

### **3. Objetivo General**

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

### **4. Objetivo específico.**

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

### **5. Actividades**

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

## **6. Recursos**

### **Humanos**

Personal administrativo

Personal docente

Alumnado

Epesista

Asesor

### **Materiales**

Memoria USB

Cañonera

Hojas de papel bond

Cuaderno de notas

Computadora

Tinta de impresora

Impresora

Lapiceros

Engrapadoras

Perforadores

Filmaciones

Cámaras fotográficas.

## 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2016

No. ACTIVIDADES		ENERO/ FEBRERO				MARZO/ ABRIL				MAYO/ JUNIO				JULIO			
		Semana				Semana				Semana				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Diagnóstico.	■	■	■	■												
2	Perfil del Proyecto					■	■	■	■								
3	Ejecución del Proyecto									■	■	■	■				
4	Entrega del proyecto													■	■		
5	Elaboración del Informe Final													■	■		

## Guía de Análisis Contextual e Institucional

### Diagnóstico del municipio de Catarina, San Marcos

#### I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
1. Geográfica	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Localización:</b> El municipio de Catarina del departamento de San Marcos se encuentra situado en la parte oeste del departamento de San Marcos en la región Sur-Occidente. Se localiza en la latitud 14° 54'30" y en la longitud 92° 03'45". Limita al norte con los municipios de Tajumulco y San Pablo; al sur con el municipio de Ayutla; al este con los municipios de San Pablo y Catarina y al oeste con la República de México.</li><li>• <b>Superficie:</b> Cuenta con una extensión territorial de 204 Km. Cuadrados. Se encuentra a una altura de 390 mts. Sobre el nivel del mar. Actualmente cuenta con: 83,460 habitantes, el 65% de ellos son alfabetos.</li></ul>

- **Clima**

El clima del municipio de Catarina por lo general, es cálido.

- **Suelo:**

El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales.

- **Principales accidentes**

Entre sus principales accidentes geográficos están: río Petacalapa, Suchiate, Amá, Cabúz, Gramal, Ixbén, Chiquito, Ixlamá, Ixpil, La Lima, La Puerta, Las Marías, Malacatillo, Mollejón, Negro, Nicá.

- **Recursos Naturales**

Entre sus recursos naturales cuenta con: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos), flora: las características ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales. Fauna: por las características montañosas y por su clima cálido existe diversidad de animales salvajes, domésticos, aves de distintas especies.

## 1. Histórica

- **Primeros pobladores**

En el área histórica en las investigaciones realizadas no se encontraron nombres de los fundadores y entre los primeros pobladores aparece el Sr. Cabeza de Vaca originario de México. El croquis del municipio de Catarina tiene la forma de un perro Danés y en los sucesos históricos Catarina, inicialmente fue un asentamiento indígena.

El 16 de diciembre de 1886 se suprimió la municipalidad indígena y se dio participación a la cultura ladina en la integración del Concejo municipal conformado por: un Alcalde, un Regidor y un Síndico. En 1952 tomó la categoría de Ciudad en virtud de su crecimiento poblacional.

- **Sucesos históricos:**

Las procesiones de Semana Santa, la feria patronal, Día de los Santos difuntos, día de la Cruz.

- **Personalidades presentes:**

Se puede mencionar a los líderes de comunidades, pastores o dirigentes de grupos eclesiásticos de las diversas religiones, así también como a personas encargadas de las asociaciones o grupos de apoyo etc.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Personalidades pasadas:</b>  Prof. Carlos Girón.  Prof. Jorge Valdez  Pastor: Obdulio Barrios  Profa. Rosa Turnil  Arquitecto Eduardo de León Reyna.</li> <li>● <b>Fiestas titulares:</b>  La feria titular del municipio se celebra del 18 al 26 de Noviembre y se conmemora a: Santa Catarina, patrona del lugar.</li> <li>● <b>Lugares de orgullo local:</b>  Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, Las principales calzadas, Balnearios.</li> </ul>
<p><b>2. Política</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Gobierno Local:</b>  El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Lic., Noé Leonel Gonzales y Concejo</li> <li>● <b>Organización Administrativa:</b>  La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</li> </ul>

- **Organizaciones Políticas**

Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: El FIS, El IGSS, DEOCSA, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Hospital General, Destacamento Militar, Juzgado de Paz, Ministerio Público, Juzgado de Trabajo y Previsión Social, Juzgado de Primera Instancia, Delegación del TSE y Coordinaciones Técnicas.

- **Organizaciones Civiles Apolíticas.**

Son las Instituciones que son Autofinanciables

- ✓ Consejo Comunitario de Desarrollo.
- ✓ Cooperativa "La Esquina"
- ✓ Club de Leones,
- ✓ FUNDABIEN, CERNIM,
- ✓ APROFAM,
- ✓ Bomberos Voluntarios,
- ✓ Casa Hogar,
- ✓ Correos,
- ✓ TELGUA.
- ✓ Colegios privados
- ✓ Farmacias
- ✓ Tiendas
- ✓ Ferreterías
- ✓ Restaurantes.

**3. Social**

- **Actividades a las que se dedican los habitantes:** Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.
- **Cultivos propios del municipio:** Café, maíz, arroz, frijol, caña de azúcar, yuca, camote, malanga, ñame, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, manía, plátano, sandía, ajonjolí, etc.
- **Instituciones educativas:** Escuela Oficial Urbana Mixta “Sofía L. Vda. De Barrios”. Escuela Oficial Urbana Mixta 1º. De Mayo. Instituto Nacional Mixto de Educación Básica. Instituto Nacional de Educación Diversificado en la Carrera de Bachillerato con orientación en Turismo, Computación y Agroforestal. Academias de Corte y Confección MARICLEMENCIA. Academia de Corte y Confección ERYMAR. Academia de Cultora de Belleza Evelyn. Academia de Belleza Olga.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Instituciones de Salud:</b> El centro de Salud Pública.</li> <li>• <b>Estructura de viviendas:</b> Block. Madera Lámina Terraza</li> <li>• <b>Centros de Recreación:</b> Piscinas “Ojo de Agua” Piscinas “El Pedregal” Estadio Deportivo “Sacramento de León” Canchas Multideportivas</li> <li>• <b>Medios de Transporte:</b> Humano Animales Mecánico: urbano y extraurbano</li> <li>• <b>Medios de Comunicación:</b> Correros y telégrafos, teléfonos e internet</li> <li>• <b>Vías de comunicación:</b> Catarina cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la cabecera departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica: a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.</li> <li>• <b>Grupos Religiosos:</b> Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.</li> <li>• <b>Composición Étnica:</b> En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.</li> </ul>
--	---

## DETECCION DE PROBLEMAS

### I SECTOR COMUNIDAD

<p style="text-align: center;"><b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b></p>
<p>Carencia de material bibliográfico Sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy poca información sobre los personajes fundadores o primeros pobladores del municipio.</li> <li>• Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio del Tumbador.</li> <li>• Falta de Centros de Recreación.</li> <li>• Mal estado de las vías de acceso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de bibliografía.</li> <li>• Libros de información</li> <li>• En mal estado.</li> <li>• Falta de información</li> <li>• Falta de recursos financieros</li> <li>• Falta de mantenimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientización y conocimiento de la de la importancia de contar con Información sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</li> <li>• Promover campañas de información sobre la historia del municipio del Tumbador.</li> <li>3. Promover campañas de información sobre la historia del municipio del Tumbador.</li> <li>• 4. Gestionar a las Instituciones privadas y públicas los recursos financieros.</li> <li>5. Gestionar a la Municipalidad para que le de mantenimiento.</li> </ul>

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

**DESCRIPCION:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1.

PROBLEMAS  No.	Carencia de material bibliográfico sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud		Falta de conocimiento de los primeros pobladores		Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio del Tumbador.		Falta de Centros de Recreación		Mal estado de las vías de acceso	
	1	2	3	4	5	SI	NO	SI	NO	
INDICADORES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X			X		X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X			X	X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X	X		X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X			X	X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG'S y ONG'S para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	9	1	5	5	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	1		3		2		4		5	

“Carencia de material bibliográfico sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.”

## II SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
<b>1. Localización Geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ubicación:</b> Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.</li><li>• <b>Vías de acceso:</b> Cinta Asfáltica hacia Malacatán; Ruta Nacional, carretera hacia Guatemala; Carretera asfaltada de la cabecera municipal al departamento; Carretera Internacional</li></ul>
<b>2. Localización Administrativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tipo de Institución:</b> gubernamental</li></ul>
<b>3. Edificio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Edificio:</b> El área de la institución es de 35 metros x 50= 2,450 ms. Cuadrados.</li><li>• El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado.</li><li>• Entre sus locales en servicio están: seis aulas y el corredor</li><li>• Condiciones y usos: regulares y se utilizan como salones de clases para las carreras que se imparten, tomando el corredor como sitio de espera o reuniones.</li></ul>
<b>4. Ambiente y equipamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes, pero con equipo de cómputo insuficiente.</li><li>• No cuenta con salones específicos.</li><li>• Por tratarse de un establecimiento nuevo no cuenta con oficinas y porque el edificio no es propio.</li></ul>

**DETECCIÓN DE PROBLEMAS**  
**II SECTOR INSTITUCIONAL**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiente equipo de cómputo.</li> <li>• Poco conocimiento con respecto a práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</li> <li>• Falta de ambientes Adecuados.</li> <li>• Falta de talleres</li> <li>• No existen oficinas y salón de catedráticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de Recursos financieros.</li> <li>• Falta de bibliografía que traten temas sobre educación física, recreación, el deporte y prevención del uso de toda clase de drogas.</li> <li>• Falta de recursos Financieros.</li> <li>• Falta de recursos financieros.</li> <li>• Falta de recursos Financieros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionar ante las autoridades la dotación de las mismas.</li> <li>• Elaboración de una Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</li> <li>• Gestionar ante las autoridades municipales y MINEDUC.</li> <li>• Agilización gestiones Ante la Municipalidad y MINEDUC</li> <li>• Gestionar a las Autoridades que correspondan.</li> </ul>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
II.SECTOR INSTITUCIÓN**

PROBLEMAS  No.INDICADORES	Insuficiente equipo de cómputo.		Carencia de material bibliográfico sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud .		Falta de ambientes adecuados para alimentación.		Falta de talleres		Insuficiencia de ambiente para las dependencias municipales	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X	X			X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	6	4	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Carencia de material bibliográfico sobre educación física, recreación, el deporte y prevención del consumo de drogas.

### III SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Fuentes de Financiamiento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Presupuesto de la Nación:</b> MINEDUC</li> <li>● <b>Venta de Productos y Servicios:</b> Educación gratuita</li> <li>● <b>Costos:</b> Lo que corresponde a salarios del personal administrativo,(Director), Personal Técnico, (Maestros)</li> <li>● <b>Materiales y Suministros:</b> El costo para materiales y suministros es mínimo y se calcula en base a lo que adjudican en los fondos de gratuidad.</li> <li>● <b>Servicios Profesionales:</b> Se brindan servicios en el Nivel Medio, ciclo diversificado, con formación altamente calificada.</li> <li>● <b>Reparaciones y Construcciones:</b> Se realizan de acuerdo a las necesidades que se presentan y de acuerdo a las posibilidades.</li> <li>● <b>Servicios generales:</b> No se prestan con todos, pero sí con los básicos: aulas, electricidad, agua potable, servicios sanitarios.</li> <li>● <b>Control de Finanzas:</b> Se lleva en libros autorizados por la DIDEDUC.</li> <li>● <b>Disponibilidad de fondos.</b> Se recibe en una sola oportunidad, los cuales se mantienen disponibles para la compra de materiales e insumos para lo administrativo, mantenimiento y funcionamiento.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Auditoría Interna y Externa:</b> Auditoría Interna: La realiza el Director y Coordinador Técnico Administrativo. Auditoría Externa: La realizan personeros del MINEDUC.</li> <li>● <b>Manejo de Libros Contables:</b>  Se manejan los libros que son comunes tales como: Inventario Mayor, Balance así como libros de actas.</li> </ul>

## DETECCION DE PROBLEMAS

### III SECTOR FINANZAS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiencia del presupuesto de la nación.</li> <li>• Insuficiencia de materiales y suministros.</li> <li>• Salarios inadecuados para los empleados de la institución</li> <li>• Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.</li> <li>• Falta de situados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de recursos financieros.</li> <li>• Falta de recursos financieros.</li> <li>• Falta de recursos financieros.</li> <li>• Falta de recursos financieros</li> <li>• Falta de recursos financieros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto a este sector.</li> <li>• Gestionar ante las autoridades de la municipalidad los fondos de compra de materiales y suministros.</li> <li>• Gestionar ante la autoridades de la municipalidad los fondos necesarios para este rubro.</li> <li>• Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes</li> <li>• Gestión ante las autoridades correspondientes.</li> </ul>

PROBLEMAS	Insuficiencia del presupuesto de la nación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios inadecuados para los empleados de la institución		Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Falta de situados	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No.										
INDICADORES										
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG'S y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	4	6
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

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

#### IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
<b>1. Personal Activo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Director:PEM. Nerly de León Requena</li><li>• Personal docente: Los seis catedráticos que prestan sus servicios en la formación de estudiantes útiles a la sociedad.</li><li>• Porcentaje de Personal que se incorpora o retira anualmente: No se da porque todos los que actualmente laboran pertenecen al renglón presupuestario 021.</li><li>• Antigüedad del Personal: Todos laboran desde el año 2009, por tratarse de un establecimiento nuevo.</li><li>• Tipos de trabajadores: Todos cuentan con títulos de profesionales que los acredita para desempeñarse en dicho nivel.</li><li>• Asistencia de Personal: Se controla por medio de libros: entrada y salida.</li><li>• Residencia del Personal: el personal en su mayoría reside en la cabecera municipal.</li><li>• El horario en el que se desarrollan las actividades: de 13:00 p.m. a 6:00 p.m. Jornada única.</li></ul>
<b>2. Usuarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se le presta el servicio de educación y formación en el Nivel Medio, específicamente en el ciclo Diversificado a 80 estudiantes, quienes comparten de lunes a viernes, entre sí mismos y con el claustro de catedráticos y Director.</li></ul>

**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**IV SECTOR RECURSOS HUMANOS**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de personal presupuestado</li> <li>• Falta de constante Capacitación al personal de institución</li> <li>• Insuficiente Personal docente</li> <li>• Insuficiente personal administrativo.</li> <li>• Carencia de personal operativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Políticas de autoridades en función</li> <li>• Falta de recursos financieros</li> <li>• Falta de recursos financieros</li> <li>• Falta de asignación de recursos financieros a estos establecimientos.</li> <li>• Políticas de cobertura del MINEDUC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionar a ante autoridades, cambiar sus políticas.</li> <li>• Presentar una propuesta de capacitación a las autoridades, para su personal</li> <li>• Gestionar ante las autoridades para que aumenten el personal.</li> <li>• Gestionar ante las autoridades para que aumenten el personal.</li> <li>• Gestionar ante las autoridades de la municipalidad para que aumenten el presupuesto.</li> </ul>

## CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD III SECTOR RECURSOS HUMANOS

PROBLEMAS  No.  INDICADORES	Falta de presupuestado		Falta de constante Capacitación al personal de la institución		Insuficiente personal docente.		Insuficiente personal administrativo		Carencia de personal operativo	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	4	5	6	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4		5	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de personal presupuestado.

### III SECTOR CURRÍCULUM

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Plan de Estudios y Servicios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan que atiende: Diario-Regular</li> <li>• Programas: Currículum Nacional Base vigente</li> <li>• Actividades Curriculares: Todas las que se plantean en el CNB.</li> <li>• Acciones que realiza: Actividad docente propiamente dicha, en la formación de juventudes.</li> <li>• Procesos educativos: todos los contemplados en el CNB, en cada uno de los grados y en cada una de las carreras.</li> </ul>
<p><b>2. Material Didáctico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Número de empleados que utilizan textos.</b> Todos los docentes en su trabajo educacional..</li> <li>• <b>Tipo de Texto que Utiliza:</b> Módulos del MINEDUC y textos elaborados de acuerdo al CNB.</li> <li>• <b>Materia y materiales utilizados:</b> Almohadillas, marcadores, pizarrón, cuadernillos de asistencia, cuadros de resultados, pliegos de papel Bond, cartulinas, Papel bond Carta y oficio, tinta para impresora, lapiceros y lápices, cuadernos.</li> <li>• <b>Fuentes de Obtención de los materiales:</b> A través del fondo de gratuidad que designa el MINEDUC.</li> </ul>

<b>3. Métodos, técnicas y procedimientos.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Metodología utilizada por los docentes:</b> Las que contempla el CNB, las cuales hacen al estudiante activo y constructivista.</li><li>• <b>Tipo de Técnicas y procedimientos utilizados:</b> participativos, individuales y colectivos.</li></ul>
<b>4. Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>4.1 Controles de calidad Educativa:</b> A través de la utilización de herramientas e instrumentos que permiten observar el progreso o avance de los estudiantes.</li></ul>

**DETECCION DE PROBLEMAS  
V SECTOR CURRICULUM**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta con material bibliográfico que aborde temas sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</li> <li>• Falta de personal presupuestado</li>   <li>• Escaso personal docente</li>   <li>• Insuficiencia de CNB Para el ciclo que se atiende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No existe biblioteca con materiales que traten Temas sobre educación física, recreación, el deporte y prevención del uso de toda clase de drogas.</li>   <li>• Falta de política de cobertura.</li>   <li>• Falta de eficacia en políticas</li>   <li>• Escaso presupuesto del MINEDUC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de Guía de Aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.</li>   <li>• Agilizar solicitud al MINEDUC</li>   <li>• Solicitar al MINEDUC</li>   <li>• Solicitar a donde corresponde</li> </ul>

**DESCRIPCION:** Después de aplicado el cuadro de priorización el problema 1 prioridad. “Falta de material bibliográfico sobre” práctica de ejercicio físico para mantener la salud”.

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

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de material bibliográfico sobre práctica de ejercicio físico mantener la salud		Falta de personal presupuestado		Escaso personal docente		Insuficiencia de CNB para el Ciclo que se atiende	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG'S y ONG's para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	5	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1.

## VI SECTOR ADMINISTRATIVO

AREA	INDICADOR
<b>1. Planeamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tipo de planes:</b> Corto, mediano y largo plazo.</li> <li>• <b>Elementos de los planes:</b> Competencias, contenidos, indicadores de logro.</li> <li>• <b>Forma de implementar los planes:</b> En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del CNB.</li> <li>• <b>Bases de los planes:</b> de acuerdo a las exigencias del CNB, principalmente las competencias.</li> </ul>
<b>2. Organización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niveles Jerárquicos de Organización:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Director,</li> <li>✓ Docentes,</li> <li>✓ Alumnos</li> <li>✓ Padres de familia.</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Coordinación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A través del Director:</b> Verbalmente por medio de la vía personal.</li> <li>• <b>Informativos internos:</b> A través de cartelera informativa.</li> <li>• <b>Documentos:</b> Utilización de documentos escritos, comunes.</li> </ul>
<b>4. Control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Del personal de la Institución:</b> A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</li> <li>• <b>Del alumnado al que se le presta el servicio:</b> A través de los cuadernos de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</li> </ul>
<b>5. Supervisión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dentro de la Institución:</b> Diariamente a cargo del Director de la Institución.</li> <li>• <b>La Institución propiamente dicha:</b> La realiza el Coordinador Técnico Administrativo periódicamente.</li> </ul>

## DETECCION DE PROBLEMAS

### VI SECTOR ADMINISTRATIVO

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Inestabilidad Laboral del director Recargo de trabajo Carencia de equipo de computación</li><li>• Falta de recursos propios de administración</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por pertenecer a un contrato temporal entre el director y el docentes.</li><li>• Porque se tiene el cargo de Director y docente a la vez.</li><li>• Porque no existe asignación presupuestaria</li><li>• Porque no existe una asignación específica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Solicitudes al MINEDUC</li><li>• Contratar a una persona que se encargue de orientar a los usuarios.</li><li>• Nombramiento de otras plazas de catedrático.</li><li>• Solicitudes al MINEDUC para el aumento del presupuesto</li><li>• Solicitudes al MINEDUC para que el centro educativo sea tomado en cuenta en programas educativos.</li></ul>

## CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

### VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

<b>PROBLEMAS</b>	Inestabilidad laboral del Director		Recargo de trabajo		Carencia de equipo de cómputo		Falta de recursos propios de la administración	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>No.</b>								
<b>INDICADORES</b>								
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>PRIORIDAD</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	

**DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1: Inestabilidad laboral del Director.

## VII SECTOR DE RELACIONES

AREA	INDICADOR
<p><b>1. Institución Usuarios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institución-Usuarios. Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta a los usuarios va de acuerdo a sus necesidades e intereses.</li> <li>• Intercambios Deportivos: se dan internamente y con otros establecimientos.</li> <li>• Actividades Sociales : Día del Cariño, Día de las Madres, Día del Padre, El 15 de Septiembre, Feria titular del municipio.</li> <li>• Actividades Culturales: Concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria.</li> <li>• Actividades Académicas: específicamente de catedráticos para con los estudiantes</li> </ul>
<p><b>2. Institución con otras</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institución con otras instituciones: Cooperación: siempre se da por parte de esta institución, ya que se mantienen buenas relaciones.</li> <li>• Culturales: esta institución planifica las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</li> </ul>
<p><b>3. Institución con la comunidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institución con la Comunidad: Se mantiene estrecha relación de la institución para con la comunidad.</li> <li>• Asociaciones Locales: Han contribuido a que la institución salga adelante.</li> <li>• Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.</li> </ul>

**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**VII SECTOR DE RELACIONES**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de Instalaciones deportivas</li> <li>• Falta de Implementos deportivos</li> <li>• Falta de entusiasmo en los alumnos</li> <li>• Inseguridad en los trayectos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se cuenta con predio propio.</li> <li>• Pobreza existente en Los alumnos</li> <li>• Por la falta de recursos</li> <li>• Delincuencia que impera en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar a la comunidad</li> <li>• Solicitud a instituciones. Especialmente al Ministerio de Cultura y Deportes.</li> <li>• Propiciar fuentes de trabajo</li> <li>• Campañas de Concientización.</li> </ul>

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

## CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD SECTOR DE RELACIONES

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas		Falta de implementos deportivos		Falta de entusiasmo en los alumnos		Inseguridad en los trayectos	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>No. INDICADORES</b>								
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X	X	X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X			X	
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	5	4	6
PRIORIDAD	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	

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

## VIII SECTOR FILOSÒFICO, POLÌTICO, LEGAL

AREA	INDICADOR
<b>1. Filosofía de la Institución</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prestar un buen servicio a la Comunidad educativa y mantener buenas relaciones con otras instituciones</li><li>• Visión: Institución democrática formadora de ciudadanos, con carácter y capaces de aprender por si mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral, con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.</li><li>• Misión: Hacer de la actividad educacional o de la Educación propiamente dicha, un proceso participativo e incluyente, para que responda con criterios modernos, a las necesidades de desarrollo integral de la población social, cultural y lingüísticamente diferenciada.</li></ul>
<b>2. Políticas de la Institución</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivos: Contribuir a la formación de la personalidad del educando.</li><li>• Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.</li><li>• Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base así como la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.</li></ul>
<b>3. Aspectos Legales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectos Legales. El Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina San Marcos, presta sus servicios por resolución, emanado del MINEDUC, la cual se guarda en los archivos del establecimiento.</li></ul>

**DETECCION DE PROBLEMAS**  
**VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL**

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se detectaron problemas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No existen porque no se detectaron problemas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se plantea ningún tipo de solución, porque no se detectaron problemas.</li></ul>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD  
VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL**

<b>PROBLEMAS</b>	No existe problema		No existe problema		No existe problema	
	1		2		3	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>INDICADORES</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>No se plantean indicadores porque no se detectaron problemas.</li> </ul>						

**DESCRIPCIÓN:** No existen problemas, por lo cual no se consignan indicadores.

**SUPERVISIÓN EDUCATIVA  
SECTOR 1216.1  
CATARINA, SAN MARCOS.**

Catarina , 08 de julio de 2,016

Licenciada: Ana Victoria Rodas Marroquin  
Asesora de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades

**Estimada Licenciada:**

Reciba un cordial y atento saludo, desando a la vez, éxitos en sus labores Educativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que el estudiante: **Juan Pablo Castellanos Córdova**. con carné: **201117908** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega del titulado: **Práctica de ejercicio físico para mantener la salud**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada. Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil del del nivel medio, ciclo diversificado en el area de Educacion fisica.

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

(f) \_\_\_\_\_  
**PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez**  
**Supervisor Educativo Sector 1216.1**  
**Catarina, San Marcos.**

Catarina , 08 de julio de 2,016

Licda. Ana Victoria Rodas Marroquin  
Asesora de Estudio Profesional Supervisado  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades

### **CONSTANCIA**

Se hace constar por este medio que: **Juan Pablo Castellanos Córdova.** con carné: **201117908** estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto Nacional de Educación Diversificada de este municipio, agradeciéndole el aporte a esta Institución, manifestó a la vez, que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

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

Lic. Nerly de León Requena  
**Director INED**  
**Catarina**

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



**Catarina 27 junio de 2016**

PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez  
Supervisor Educativo Sector 1216.1  
Catarina, San Marcos  
Distinguido Supervisor

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

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

Por éste medio participo a usted para que el día 29 de junio del presente año a las 14:00 P.M en la Dirección del Instituto de Educacion Nacional de Educacion Diversificada, de Catarina, San Marcos, el Director del Instituto Lic. Nerly de León Requena y catedráticos del Curso de Educacion Fisica, con el fin de socializar los contenidos del titulado: **Práctica de ejercicio físico para mantener la salud**, para estudiantes del Instituto Nacional de Educacion Diversificado, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) \_\_\_\_\_  
**PEM. Juan Pablo Castellanos Córdova.**  
**EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa**

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



**Catarina 27 junio de 2016**

Lic. Nerly de León Requena  
Director .  
INED, Catarina, San Marcos.

Distinguido Director:

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

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

Por este medio participo a usted, para que el día 29 de junio a las 14:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 y catedráticos del Área de Educación Física para socializar los contenidos del titulado: **Práctica de ejercicio físico para mantener la salud**, para estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) \_\_\_\_\_  
**PEM. Juan Pablo Castellanos Cordova**  
**EPS de Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa**

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



**Catarina 27 junio de 2016**

A: Docentes del establecimiento  
Instituto Nacional de Educación Diversificada  
Catarina, San Marcos.

Distinguido Docente:

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

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

Por este medio, participo a usted para que el día 29 de junio a las 14:00 P.M en la Dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada en donde usted labora, tendremos una reunión de trabajo, con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutierrez, el Director del Instituto antes mencionado y catedráticos, con el fin de socializar los contenidos del titulado: **Práctica de ejercicio físico para mantener la salud**, para estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) \_\_\_\_\_  
PEM. Juan Pablo Castellanos Cordova  
**EPS de Lic. en Pedago**



**ENTREVISTA AL COORDINADOR TÉCNICO ADMINISTRATIVO**

PEM. Cesar Augusto Ambrosio Gutiérrez

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la filosofía que utiliza la Institución que usted dirige?

---

---

---

2. ¿Para lograr una buena administración bajo que principios se basa como autoridad educativa?

---

---

---

3. ¿Cuál es su posición en el orden jerárquico, en la institución que representa?

---

---

---

4. ¿Cuál es el marco legal que abarca la institución?

---

---

---

5. ¿Qué estrategias utiliza como jefe dentro de la Institución?

---

---

---

6. ¿Con qué Instituciones se relaciona la institución a la que representa?

---

---

---

7. ¿Qué tipo de comunicación existe con las Instituciones que nombró?

---

---

---

8. ¿Qué clases de compromisos, alianzas estratégicas, ayudas y servicios existen con otras instituciones?

---

---

---

9. ¿En qué se fundamenta en la toma de decisiones?

---

---

---

10. ¿Cómo cree que debe ser el perfil de un empleado?

---

---

---



### **CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN**

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

1. ¿Considera que el instituto, cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. ¿Ha recibido capacitaciones constantes sobre Prevención de incendios forestales?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

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

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. ¿se considera un profesional digno de la institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

6. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el jefe de esta institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

7. ¿Se siente bien de ser parte de esta institución?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

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

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

9. ¿Considera que hay discriminación por parte del MINEDUC por el hecho de pertenecer a un contrato temporal?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

10. ¿Considera que todos los catedráticos planifican sus actividades docentes?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala.**

**Facultad de Humanidades**

**Departamento de Pedagogía**



**ENTREVISTA A USUARIOS (ALUMNOS)**

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

1. ¿Considera que la institución cumple con sus funciones?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿Cree usted que el personal de esta institución es el idóneo?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. ¿Cree usted que el servicio que presta esta institución debe mejorar?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

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

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. ¿Cree que el ambiente es agradable?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

6. ¿Conoce usted al director?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

7.- ¿Cree que la educación que se imparte es de calidad?

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

8. ¿Cree que es importante abordar temas de impacto sobre el área de educación física?

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

9. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada?

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_

10. ¿Cree que existe armonía entre el personal docente y el director?

SI\_\_\_\_\_

NO\_\_\_\_\_



**Entrevista a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.**

**Responsable: Epesista**

**Instrucciones:** Responda SI o NO y justifique su respuesta

1.-¿Considera que es de gran importancia estar informados sobre las técnicas o estrategias para evitar que nuestros jóvenes se involucren en el uso de toda clase de drogas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

2.-¿Cree que en el establecimiento debe tomarse en cuenta la recreación como actividad prioritaria para prevenir el uso de las drogas, con los estudiantes?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3.- ¿Existirá conocimiento en los guatemaltecos sobre lo que son las drogas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

4.- ¿sabe de instituciones que se preocupen por la rehabilitación de jóvenes adictos?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

5 ¿Le gustaría que en el establecimiento exista una Guía que contenga temas de educación física, recreación, el deporte y prevención del uso de toda clase de drogas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

***ANEXO***

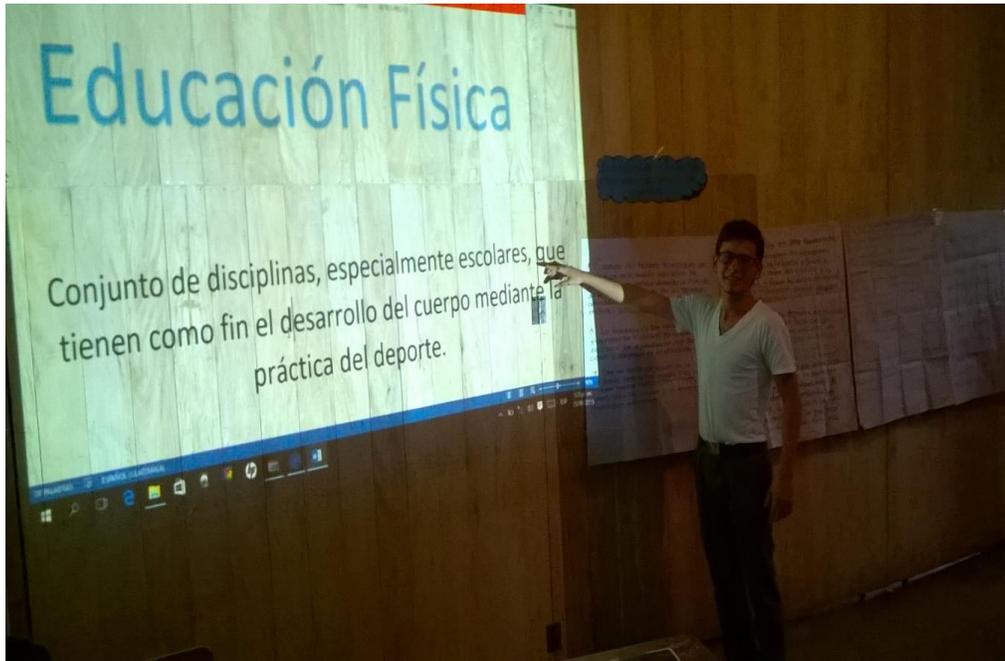
El Epesista se dirige a los alumnos para presentarse y da conocer su guía



Los estudiantes prestando la atención debida al Epesista.



Estudiantes participando y dando a conocer sus puntos de vista sobre la guía.



Estudiantes participando en la parte práctica de la guía de aprendizaje sobre práctica de ejercicio físico para mantener la salud.

