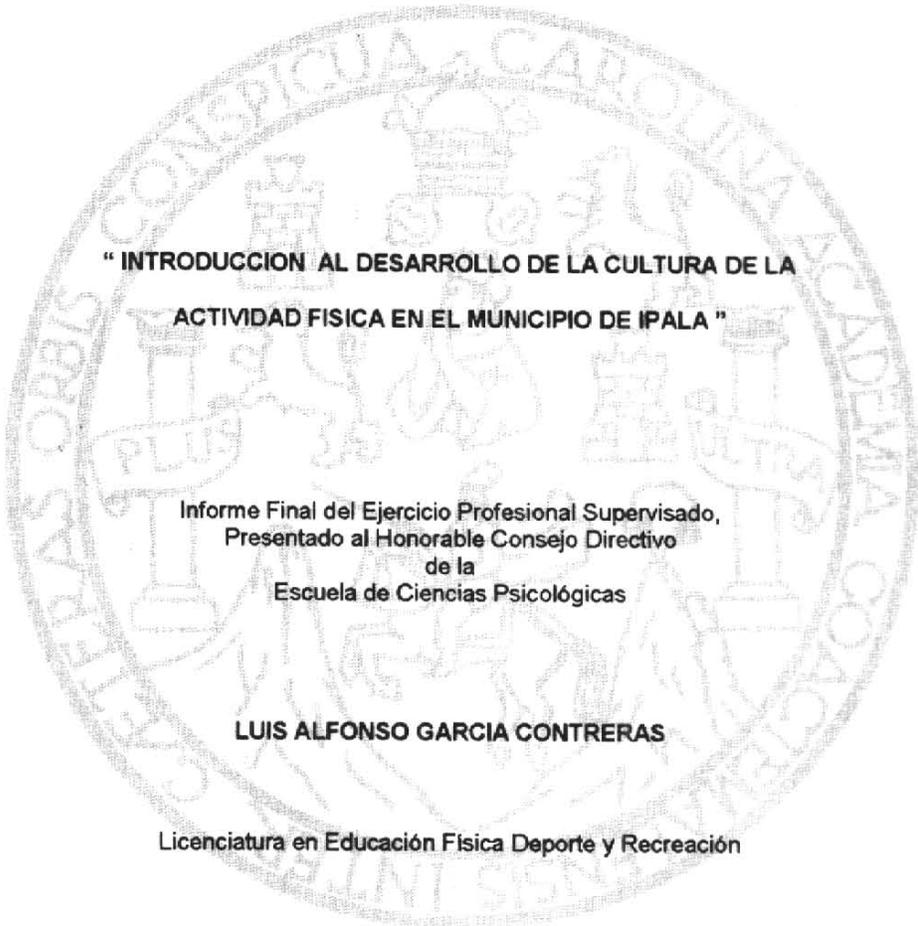


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y del Deporte

DECTAFIDE



**" INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA DE LA
ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE IPALA "**

**Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado,
Presentado al Honorable Consejo Directivo
de la
Escuela de Ciencias Psicológicas**

LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS

Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación

Guatemala, julio de 1998.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
Edificio 70-3 Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4768798-4, 4769081, ext. 490-1
Directas: 4769983, 4761219, fax 4769914
e Mail: USACPSIC@edu.g
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc.: Control Académico
DECTAFIDE
archivo

REG. 1066-97

CODIPs. 529-98

ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE EPS.

Junio 22 de 1998

Señor Estudiante
Luis Alfonso García Contreras
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEPTIMO (7o.) del Acta VEINTIDOS NOVENTA Y OCHO (22-98) de Consejo Directivo, de fecha 17 de junio del año en curso, que copiado literalmente dice:

"SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS, titulado: "INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA EN EL MUNICIPIO DE IPALA", de la carrera: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION, realizado por:

LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS

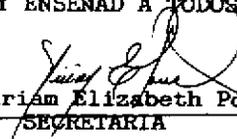
CARNET No. 19-15204

La asesoría del presente trabajo se asignó en la siguiente forma:
a) Area Técnica: Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruiz. b) Area Metodológica: Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortez, cuyos informes de asesoría se adjuntan al expediente, asimismo, se tiene a la vista el informe de revisión del Informe Final emitido por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Después de conocido el expediente, Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional, en lo que sea aplicable."

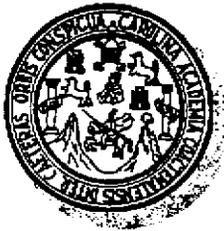
Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Yonce
SECRETARIA

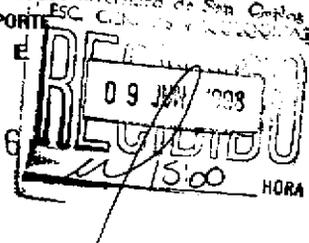


/Rosy



LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
D E C T A F I D E

Handwritten signature
 230688



1066

Guatemala, 13 de mayo de 1998.

Señores
 Consejo Directivo
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio M-5

Señores Miembros:

Por este medio hacemos del conocimiento de Uds. que el informe final de EPS a nivel Licenciatura del estudiante **LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS**, con carnet No. 8515204, fue aprobado por la Coordinación de Extensión de DECTAFIDE, en virtud de lo cual solicitamos se realicen los trámites necesarios para su aprobación.

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica por el Licenciado Carlos Vallejo Ruiz, la parte metodológica por el suscrito y la revisión final por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente

Lic. CLAUDIO VINICIO SOLIS CORTES
 Coordinador General

c.c. Extensión-Dectafide
 Archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
 ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -DECTAFIDE-
 COORDINACIÓN GENERAL ACADEMICA

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 2o nivel cubículo 248 Ciudad Universitaria, Zona 12
 Teléfonos: 476 7219 - 476 9914 Ext. 132



LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
D E C T A F I D E

1066

Guatemala, 11 de mayo de 1998.

Licenciado
Claudio Vinicio Solís Cortés
Coordinador General del
Departamento de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte

Señor Coordinador:

Con la presente tengo a bien hacer de su conocimiento, que he procedido a la revisión del informe final del EPS a nivel de grado, el cual corresponde a la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

Dicho trabajo fue elaborado por el estudiante: LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS, carnet No. 8515204 y cuyo título se enuncia de la siguiente manera: "INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA EN EL MUNICIPIO DE IPALA".

Para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación, ya que el mismo cumple con los requisitos del reglamento de EPS-DECTAFIDE.

Atentamente,


Lic. Byron Ronaldo González
Colegiado # 4560
Revisor

c.c. Interesado
Archivo



"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 2o nivel cubículo 248 Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfonos: 476 7219 - 476 9914 Ext. 132



LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
D E C T A F I D E

Guatemala, 8 de mayo de 1998.

Licenciado:
Byron Ronaldo González
Coordinador del Área de Extensión del
Departamento de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte - DECTAFIDE -

Señor Coordinador:

Con la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión del programa de Ejercicio Profesional Supervisado de esta unidad académica, correspondiente al grado de Licenciatura, cuyo ponente es el estudiante LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS, con carnet No. 8515204 y cuyo título se enuncia de la siguiente manera: " INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA EN EL MUNICIPIO DE IPALA".

Para los efectos del trámite administrativo, apruebo dicho trabajo por cumplir con los requisitos que establece el reglamento de EPS-DECTAFIDE.

Atentamente,

Lic. Carlos Vallejo Ruíz
ASESOR TECNICO

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 2o nivel cubículo 248 Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfonos: 476 7219 - 476 9914 Ext. 132



LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
D E C T A F I D E

Guatemala, 7 de mayo de 1998.

Licenciado:
Byron Ronaldo González
Coordinador del Area de Extensión del
Departamento de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte - DECTAFIDE -

Señor Coordinador:

Con la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión del programa de Ejercicio Profesional Supervisado de esta unidad académica, correspondiente al grado de Licenciatura, cuyo ponente es el estudiante LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS, con carnet No. 8515204 y cuyo título se enuncia de la siguiente manera: " INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA EN EL MUNICIPIO DE IPALA"

Para los efectos del trámite administrativo, apruebo dicho trabajo por cumplir con los requisitos que establece el reglamento de EPS-DECTAFIDE.

Atentamente,



Lic. Claudio Vinicio Solís Cortés
ASESOR METODOLOGICO

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 2o nivel cubículo 248 Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfonos: 476 7219 - 476 9914 Ext. 132



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5 Ciudad Universitaria, Zona 13
Tels. 4760798-4, 4760982, ext. 476-1
Dirección: 4769982, 4767319, fax 4769914
e Mail: USACPSIC@edu.g
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
DECTAFIDE
Archivo

REG. 1066-97

CODIPs. 1243-87

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

Noviembre 13 de 1997

Señor Estudiante
Luis Alfonso García Contreras
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señor Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO QUINTO (15o.) del Acta CUARENTA Y CUATRO NOVENTA Y SIETE (44-97) de Consejo Directivo, de fecha 19 de noviembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "ACTIVIDAD FISICA CORPORAL EN IPALA, CHIQUIMULA", de la Carrera: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION, presentado por:

LUIS ALFONSO GARCIA CONTRERAS

CARNET No. 19-15204

Dicho proyecto se desarrollará en el Municipio de Ipala, Chiquimula, designándose como Asesor del Area Metodológica al Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortés, y asesor del Area Técnica al Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruiz.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve APROBAR SU REALIZACION."- - - - -

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



/Rosy

" La expansión de la flor es el glorioso momento en que la percepción se despierta: con ella nacen la confianza, el conocimiento y la certeza. La pausa del alma es el momento de asombro, y el siguiente momento de satisfacción es el silencio".

" El discípulo tiene que crecer como crece la flor, inconscientemente, apartada por completo su atención de sí mismo y fincada en lo Supremo ".

" Ahora que ha alcanzado la cima, es cuando suena la hora en que él debe examinar muy de cerca su propio corazón y mirar su propio ser..."

Busca el
camino avanzando resueltamente al exterior,
y mantente ajeno a la batalla que empieza,
y aunque tu pelees, no seas el guerrero.

Mabel Collins
LUZ EN EL SENDERO

El mejor de los agradecimientos a todas las personas que de una u otra forma, contribuyeron a la culminación de esta meta, especialmente a toda mi familia, a los docentes y compañeros de DECTAFIDE, así como a los hermanos ipaltecos, quienes en todo momento me brindaron su apoyo y colaboración.

Pensamiento a Ipala:

Tus valles y cerros bailan la danza de la belleza ante los ojos del visitante, teniendo como éxtasis el esplendor de tu Volcán. Maquillaje natural es arrojado por la boca del coloso, la misma que sirve de espejo al sol. Tu belleza natural parece reflejarse en el alma de tus hijos, pues de ellos cuelgan ramilletes de virtudes.

(Luis García)

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

INTRODUCCION:

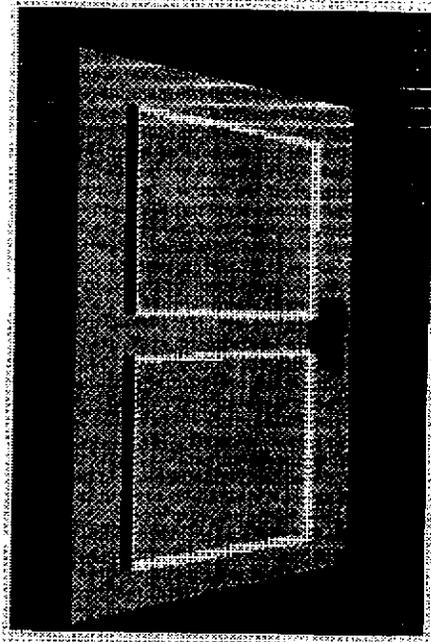
En la actualidad Guatemala se encuentra atravesando por un periodo de transformaciones de orden político y socio cultural, mismas que exigen la búsqueda constante de alternativas para abordar el desarrollo de las diferentes comunidades de la población guatemalteca. En el campo específico de la cultura física, el recién iniciado proceso para el cumplimiento de los acuerdos de paz y la aprobación de la nueva ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, obligan a buscar mecanismos que permitan incursionar en el área de la educación física, el deporte y la recreación, especialmente en aquellas comunidades en donde hasta el momento, el desarrollo ha permanecido estancado. En consideración a lo anterior y como una alternativa a la búsqueda de soluciones, se realizó un ejercicio profesional supervisado (EPS) en el municipio de Ipala, Chiquimula; el cual buscó precisamente la forma de encontrar un procedimiento apropiado para abordar el desarrollo de la cultura física en las comunidades donde el problema es más que evidente.

El trabajo que se realizó como parte de este Ejercicio Profesional Supervisado, se dividió en 3 programas: El programa de investigación, el de servicio y la docencia. El primero lo constituyó la elaboración de un diagnóstico sobre las condiciones actuales de la educación física, el deporte y la recreación. La investigación fue de carácter descriptiva experimental, y por lo mismo, la información fue recabada a través de la experiencia directa y el análisis documental. El Programa de Servicio lo conformaron a la vez tres sub-programas con fines recreativos y de salud: un curso de gimnasia básica para niños de 8 a 12 años y un curso de kung-fu para niños y adultos. También formó parte de este programa un curso de acondicionamiento corporal para personas adultas, cuyo esencial propósito fue el mejoramiento de las condiciones físicas de los participantes.

El programa de docencia lo constituyó un curso de capacitación sobre el desarrollo motor del niño y sobre la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Este curso estaba dirigido a los maestros de educación física y entrenadores deportivos del lugar, sin embargo, se terminó impartiendo especialmente a profesores de educación primaria, debido a razones que se explican a través de toda la descripción de este estudio.

La respuesta a la alternativa planteada en este EPS fue muy bien aceptada por la población, ya que así lo demuestran los resultados alcanzados. Se atendieron a niños, jóvenes y adultos en diferentes áreas de la educación física, el deporte y la recreación, y como consecuencia se obtuvo una satisfacción manifiesta por parte de los beneficiarios directos y de las autoridades del lugar; de tal suerte que lo anterior inclina a pensar en la posibilidad de poder repetir un trabajo similar en otras áreas geográficas del País; por supuesto, con las modificaciones respectivas según las características particulares del lugar que se trate. Sea pues este aporte una fuente de consulta para los interesados en incursionar en el vasto campo de la cultura física de las comunidades del interior de la República.

CAPITULO I



MARCO CONCEPTUAL

I. MARCO CONCEPTUAL

1. JUSTIFICACION:

Este EPS constituye un plan piloto para introducirse al desarrollo de la cultura física en el municipio de Ipala, encontrando su plena justificación en el hecho de que el mismo pueda servir de referencia para futuros proyectos de desarrollo en este lugar o bien en otras comunidades con características similares.

Los resultados obtenidos serán un primer material de consulta para todas las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que pretendan aplicar programas de desarrollo en las diferentes comunidades del interior de la república. Este estudio es el primero en su género en toda Guatemala y por lo mismo, la experiencia obtenida será de gran interés para los involucrados en la educación física, el deporte y la recreación, especialmente para futuros profesionales ansiosos de encontrar nuevas formas de abordar la búsqueda de soluciones a la problemática de la cultura física en las diferentes comunidades del País.

Para la Universidad de San Carlos la importancia se manifiesta en la posibilidad de poder incursionar en una nueva aplicación del campo cognitivo, en este caso, en la educación física, el deporte y la recreación, así como también, la oportunidad de poder enriquecer su proyección hacia la población, bajo la sustentación filosófica de regresar a las comunidades algo de lo que de ellas se ha recibido, lo cual constituye uno de sus principales postulados.

Por otro lado, para el sector estudiantil el estudio representa no solamente un material de consulta, sino la posibilidad de integrar en un solo proyecto de EPS las diferentes ramas de las ciencias sociales, médicas y psicológicas; pues el mismo se plantea de tal manera que deja abierto el interés y el campo de la investigación, así como las alternativas para la aplicación del conocimiento en forma de servicio.

En cuanto a la población objeto del estudio, el mismo proporciona la oportunidad de que se puedan aprovechar varios programas de actividad física, entre los que se cuentan el desarrollo motor para niños, el de salud física para personas sedentarias y el de recreación física para todas las edades; este último, planteado como una alternativa sana de distracción, el cual contrarreste los efectos negativos de la inadecuada utilización del tiempo libre, especialmente en la juventud.

Otro beneficio que se le puede atribuir a este estudio, es el de experimentar un primer ensayo de capacitación para el gremio de la educación física y los entrenadores o monitores deportivos del lugar. Con este programa se pretende dar a conocer los fundamentos de la educación física y de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, esto con el objeto de que los beneficiados puedan tener una base cognitiva científica que les permita realizar de mejor manera su labor educativa y de dirección técnica.

2. ANTECEDENTES:

2.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL MUNICIPIO DE IPALA:

2.1.1 Etimología del término Ipala:

Por el nombre de Ipala se conoce uno de los municipios de Chiquimula, nombre que deriva de las raíces del vocablo Ipac-Tepec, que según algunos historiadores significa: "Lugar del Mundo" o "Asiento de Gobierno". Según Olga Marina Pinto en su "Análisis del Municipio de Ipala", los sonidos del término vienen de ICPALLI que traducido es "Silla o Asiento para Gobernantes o Reyes". La misma autora afirma que "... por bastante tiempo se creyó que Ipala procedía del vocablo Ipai-Já, cuya semántica es o significa "Asiento sin respaldo", "Asiento de reyes"(*).

2.1.2 Reseña histórica:

Antiguamente, durante el período de la dominación hispánica, se le conocía a Ipala como el pueblo de Icpala con el título de San Ildelfonso, denominado así por los españoles. Ipala fue conquistada en el año de 1524 y reconquistada en 1530; fue elevada a la categoría de municipio el 27 de agosto de 1836. Luego con la caída del gobierno del mariscal Vicente Cerna (Originario de éste lugar), Ipala fue suprimida como municipio el 18 de octubre de 1883, por el gobierno liberal de Justo Rufino Barrios. Posteriormente el 9 de noviembre de 1893, se le volvió a restaurar su categoría de municipio, hecho ocurrido durante el gobierno del presidente José María Reyna Barrios.

Durante buena parte del período hispánico, los habitantes de Ipala eran indígenas de la etnia del reino Chortl, quienes gradualmente fueron desplazados por la etnia ladina. Dentro de los personajes históricos nacidos en Ipala se destacan los siguientes: el Mariscal Vicente Cerna, el gran poeta lírico Ismael Cerna, los literatos Lisandro Sandoval, José Rodríguez Cerna, don Rafael Martínez y muchas otras personalidades que han sobresalido en la vida artística, educativa y política de nuestro país.

2.1.3 Ubicación:

Ipala está situado al sur poniente de la cabecera del departamento de Chiquimula, limita al norte y éste con San José la Arada, San Jacinto y Quezaltepeque; al sur éste con Concepción las Minas, todos los anteriores pertenecientes al departamento de Chiquimula; al oeste con el municipio de San Luis Jilotepeque y San Miguel Chaparrón, municipios de Jalapa; y al sur con Agua Blanca y Santa Catarina Mita, municipios de Jutiapa.

(*) BÍBL. 15. Pinto, Olga Marina. 1980. Análisis del Municipio de Ipala. Pg. 2

Hay una distancia de 200 kilómetros desde la capital de Guatemala, entrando por Chiquimula y 177 kilómetros por la carretera nueva, entrando por Jutiapa; de la cabecera departamental hacia Ipala hay 28 kilómetros. Está situada a una altura de 900 m sobre el nivel del mar, con latitud de 14°37'18", y longitud 89°37'24".

2.1.4 División administrativa:

Ipala como municipio del departamento de Chiquimula, tiene una extensión territorial aproximadamente de 228 kilómetros cuadrados, cuenta con un pueblo de cabecera del mismo nombre, así como con 18 aldeas y 50 caseríos.

2.1.5 Accidentes geográficos:

El más importante de los accidentes geográficos que tiene Ipala, es el volcán del mismo nombre, el cual tiene una laguna en su cráter que también es titulada con el nombre del municipio. Según el registro de cartografía, el volcán está situado a 1650.47 metros sobre el nivel del mar, con una latitud de 14°33'02" y longitud de 89°38'19".

Además del volcán, se encuentran también 7 cerros, algunos muy cercanos al pueblo. Ipala en su mayor extensión, es bastante accidentado, pero hacia el norte existen extensos valles y planicies en donde pueden encontrarse grandes fincas de ganado. Su clima es generalmente templado.

2.1.6 Hidrografía:

Este municipio cuenta con ocho ríos, dieinueve quebradas, dos zanjones, una laguneta y una laguna; ésta última es de gran belleza natural y como tal, puede ser de gran atracción turística.

2.1.7 Vías de comunicación:

Ipala tiene varias vías de acceso, entre ellas la ruta nacional 18 que atraviesa el municipio de oeste a este, entrando por el caserío Cruz de Villeda y terminando en el municipio de Quezaltepeque. También está la ruta departamental Chiquimula No. 19 que comienza en el Km. 200.87 de la ruta nacional 20 en el centro de Chiquimula y atraviesa la cabecera municipal de San José la Arada. Actualmente se han iniciado los trabajos de asfalto de ésta carretera.

Existe también la ruta departamental No. 3 que comienza en el Km. 170.84 de la ruta nacional 18 en Ipala, penetra en el municipio de Agua Blanca (Jutiapa) y termina en Concepción las Minas, donde entronca con la ruta nacional 20. De Ipala a San Luis Jilotepeque hay 14 Kms., y de allí a San Pedro Pinula 21 Kms. Todas las anteriores vías de comunicación son de terracería.

Recientemente, se inauguró una carretera asfaltada de 2 carriles: Interconexión CA-1 Ipala CA-10 con una extensión de 37 Km. Se inicia en la arenera, en el Km. 140 de la carretera interamericana (Carretera a El Salvador) y termina en Ipala. Su construcción duró 7 años y se inauguró en julio de 1995. Esta carretera hace más cómodo y rápido el acceso a Ipala y viene a sustituir el desaparecido servicio del ferrocarril.

2.1.8 Demografía:

A continuación citamos los datos de población según censo de 1994 editados en julio de 1996:

POBLACION TOTAL, POR AREA URBANA, RURAL Y SEXO

POBLACION TOTAL: 17215	TOTAL URBANA: 4590	TOTAL RURAL: 12625
Hombres Mujeres	Hombres Mujeres	Hombres Mujeres
8426 8789	2194 2396	6232 6393

FUENTE: Censo 1994. Departamento de Chiquimula Características Generales de la población y habitación cifras definitivas. Guatemala julio 1996. Instituto Nacional de Estadística (INE). Pag. 31, cuadro No. 5. (resumido sólo para Ipala).

2.1.9 Estructura administrativa:

En cuanto a la administración pública, Ipala cuenta con una municipalidad dirigida por una corporación, la cual es electa a través del voto popular y es integrada por el alcalde como máxima autoridad, 2 síndicos, 4 concejales y 2 suplentes. Para la administración de justicia se cuenta con un juzgado de 1ra. instancia de lo penal; y para las acciones ejecutivas una estación de policía. Existe también una zona militar.

2.1.10 Religión, tradiciones y costumbres:

La religión predominante es la católica, le sigue la protestante o evangélica. Algunas tradiciones vinculadas directamente a lo religioso han desaparecido, por ejemplo, hace poco tiempo existía una cofradía que hacía su presentación los días de fiesta religiosa e intercambiaban visitas con otras cofradías de los municipios cercanos. Antiguamente se celebraba también la feria de otro santo patrono: la Divina Pastora, la cual se fue perdiendo debido a que la fecha de celebración era a principios de abril y por lo general, coincidía con la Semana Santa. Actualmente se celebra solamente la fiesta del santo patrón San Ildefonso, la cual se lleva a cabo del 20 al 26 de enero de cada año.

En cuanto a las costumbres vinculadas a la religión, se dan las siguientes durante el año:

- Celebración de la semana santa: es oportuno mencionar que los habitantes acostumbran hacer un recorrido el jueves santo hacia el balneario "Poza de la Pila"; lo curioso es que dicho recorrido se inicia a partir de la primera hora del día jueves, es decir desde la media noche, esto probablemente quedó de la antigua creencia de que era pecado bañarse el viernes santo, puesto que el que así lo hacía, se podía convertir en un ser mitad pez y mitad humana. El día viernes santo los habitantes asisten a las ceremonias religiosas.
- Celebración del día de los santos: cada uno de noviembre los niños salen a las calles a pedir golosinas ("CANCHUL"). A diferencia de otros lugares de Guatemala, la visita a los muertos se realiza el día 2 de noviembre.
- Celebración de la "Quema del Diablo" el 7 de Diciembre.
- Celebración del "Día de la Virgen de Guadalupe": el 12 de diciembre se visten a los niños con trajes típicos.
- Celebración de la Navidad y el año nuevo.

2.1.11 Actividad económica:

El principal sector de la productividad es la ganadería, pues se produce en orden de importancia: ganado vacuno, caballar, ganado porcino y ovino. Se comercia con la venta y compra de éstos, y con el producto que se obtiene de ellos, esencialmente leche, crema y queso.

También se da la crianza de aves (gallinas, gallos, pollos, chompipes), y la explotación de colmenas. En cuanto a la agricultura, los cultivos predominantes son el maíz, el frijol y el maicillo, los cuales gozan de un innegable calificativo de calidad, dadas las condiciones climáticas y de buenos suelos de que dispone éste municipio.

En el área urbana la actividad económica principal es el comercio: existen despensas, almacenes, panaderías, etc. y los días martes y jueves son considerados de mercado, pues llegan comerciantes de dentro y fuera del municipio a vender sus mercancías.

2.1.12 Salud:

El casco urbano de Ipala cuenta con un centro de salud (Público), y aproximadamente con 6 o 7 clínicas médicas y un laboratorio (privados). El centro de salud funciona con los programas siguientes: consulta médica general, clínica infantil y pre-escolar; clínica de higiene mental, planificación familiar, saneamiento, hipotermia, laboratorio, curaciones, tratamientos, educación sanitaria, emergencias, campañas de vacunación, etc. Dicho centro cuenta con un médico director, un médico interno, uno de EPS que se substituye cada 6 meses, una enfermera graduada y dos auxiliares, un laboratorista, un inspector de saneamiento, una oficinista y un conserje.

También se cuenta con un puesto de salud en la aldea El Amatillo, el cual es atendido los días jueves y viernes por el médico EPS y un auxiliar de enfermería.

Es importante mencionar que existe una Asociación Médico Odontológica de Ipala, que organiza actividades científicas de capacitación y actualización de la medicina profesional, por lo cual se invitan a diferentes médicos de amplia experiencia, bajo el patrocinio de algunas casas comerciales. Los integrantes de dicha asociación, son tanto de Ipala, como de algunos municipios y departamentos aledaños.

2.1.13 Educación:

El sistema educativo en Ipala se encuentra integrado por la educación pre-primaria, primaria, básicos, y diversificado, cuyo órgano rector es la supervisión educativa; existen también dos asociaciones magisteriales. Todos los niveles del sistema educativo se encuentran atendidos por el sector público y el sector privado, este último atiende únicamente el área urbana. También existe la educación universitaria en el nivel de profesorado de pedagogía de enseñanza media, en una extensión de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.1.14 Educación física, deporte y recreación:

Según lo observado, los aspectos culturales de la educación física, el deporte y la recreación; no han sido atendidos con la importancia que para el desarrollo integral del ser humano tienen, no obstante, en la actualidad la municipalidad ha empezado a realizar verdaderos esfuerzos por fomentar el deporte como medio para la recreación sana. No existe ningún estudio específico anterior sobre esta materia, y los de otra naturaleza, solamente hacen mención de la problemática que tiene para la juventud la falta del desarrollo deportivo y recreativo, ya que muchos jóvenes adquieren hábitos inadecuados por la falta de alternativas sanas para ocupar el tiempo libre.

2.2 ANALISIS DEL CONTEXTO:

Después de haber realizado una descripción de las generalidades del municipio de Ipala, podemos darnos cuenta que esta población tiene avances en materia económica, de salud, estructura administrativa, etc.; también en educación si consideramos que desde 1988 existe una extensión de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos, en la cual se imparte la carrera de profesorado de enseñanza media en pedagogía; en 1993 se intentó establecer la carrera de licenciatura en Pedagogía, pero, posteriormente se cerró, según se dice, por falta de alumnos. En cuanto a la educación física, el deporte y la recreación, las características no son muy diferentes a los demás municipios del interior del País, pues de todos es sabido que en esta materia las pocas medidas de atención se han concentrado solamente en el área metropolitana, a lo cual hay que agregar que las mismas se encuentran aún en su fase inicial.

Guatemala, como muchos de los países sub-desarrollados, presenta un atraso en cuanto a los programas de desarrollo para la cultura de la actividad física. En 1995 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO), realizó un estudio diagnóstico sobre la situación actual y la perspectiva de la educación física, el deporte y la recreación en los países del área Centroamericana. En dicho diagnóstico se reflejaron fielmente las condiciones precarias de los tres sectores de la cultura física en Guatemala, a tal grado que la ley que regía en ese entonces era caduca y obsoleta; las instituciones encargadas del deporte y la recreación en general, no coordinaban adecuadamente los esfuerzos para la ejecución sistemática de programas; no obstante, en la actualidad (1998) ya se han empezado a corregir muchas de las deficiencias diagnosticadas por la UNESCO, tal es el caso de la promulgación de la nueva "Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte".

Muchas instituciones deportivas del país han iniciado programas de desarrollo y de actualización en la rama de su competencia, entre otras, el Ministerio de Cultura y Deportes con programas dirigidos a los diferentes grupos étnicos de la población, así como el Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (DECTAFIDE), con la reestructuración curricular de las carreras de nivel técnico y licenciatura. sin embargo, la mayoría de los mismos se siguen concentrando en el área metropolitana, a pesar de las recomendaciones de la UNESCO de "Crear un programa de desarrollo de cada departamento y municipio, con etapas a vencer y estableciendo un sistema de indicadores para su evaluación"(*). "Diseñar nuevos programas de deporte para todos y recreación, ampliando la participación en ello de los diversos sectores de la población según sus necesidades, motivos e intereses y tomando en cuenta las características y las costumbres de cada territorio del país"(**).

Abordar la problemática del desarrollo de la cultura física en el interior del país no es nada fácil, pues presenta un complejo cúmulo de factores a tener en cuenta previo a buscar la funcionalidad de los proyectos; como ejemplos podemos citar los siguientes: las condiciones actuales de la educación física, el deporte y la recreación de cada lugar; la factibilidad para la ejecución de programas y el nivel de aceptación que los mismos puedan tener dentro de las comunidades, ya que estas presentan características muy diferentes de acuerdo a su cultura multi-étnica.

Ante el problema de no contar con una experiencia previa que pueda servir de referencia para iniciar un proceso de desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el interior del país, se decidió ejecutar un "Plan piloto para abordar el desarrollo de la cultura física en el municipio de Ipala", el cual sirva de referencia para implementar planes de desarrollo en este lugar o bien para futuros proyectos similares en otros municipios de la República. El plan piloto consistiría prácticamente en lo siguiente:

(*) Biblig. 16. Rivera Fuxá, Arnoldo. 1995. Deporte para la Paz. Pg. 50

(**) Biblig. 16. Ob.cit. Pg. 61

En la investigación, elaborar un primer diagnóstico general sobre las condiciones actuales de la educación física, el deporte y la recreación, con el fin de establecer las bases sobre las que se pueda edificar un futuro proyecto de desarrollo de la cultura de la actividad física. En el servicio, activar programas de ejercitación física con fines recreativos, de desarrollo motor y de fomento de la salud, con el objeto de analizar el impacto que estos puedan tener en la comunidad, así como la viabilidad de los mismos con relación al contexto; y en la docencia, iniciar un programa de capacitación dentro del magisterio local, sobre educación física, deporte y recreación, cuyo propósito sea la producción de un efecto multiplicador cognitivo que permita la actualización teórica conceptual de la materia.

La aplicación de este plan piloto para abordar el desarrollo de la actividad física en Ipala, encuentra sus bases legales en el artículo 3 de la nueva ley nacional para el desarrollo de la cultura física y del deporte, en cuyo contenido se refiere a los siguientes principios:

- Todo individuo tiene derecho a la práctica de la educación física, la recreación física y el deporte.
- La educación física, la recreación física y el deporte, son derechos de la comunidad, cuyo ejercicio no tiene más limitaciones que las impuestas por la moral, la salud pública y el orden legal.
- La educación física y el deporte son elementos esenciales en el proceso de la educación permanente y de la promoción social de la comunidad.
- Todas las instituciones relacionadas con la educación física, la recreación física y el deporte deben favorecer una acción sistemática, coherente, global y descentralizada, a fin de lograr la coordinación e integración de las diversas actividades físicas.

Por último, este ejercicio profesional supervisado encuentra las bases de la realidad nacional actual, en el siguiente planteamiento:

Guatemala se encuentra atravesando un período histórico de transición entre el conflicto armado que duró más de tres décadas, y el proceso para el cumplimiento de los acuerdos de paz que recientemente se ha iniciado. Como producto de este acontecimiento nacional, se ha puesto en acción el esfuerzo conjunto de las organizaciones gubernamentales, autónomas y semi-autónomas; así como las no gubernamentales, para trabajar en función de esa paz firme y duradera que por tanto tiempo se anheló. En tal sentido, el acuerdo sobre aspectos socio económicos y situación agraria, que firmaran la Unión Revolucionaria Nacional Guatemalteca

(URNG) y el Gobierno de la República, se refiere a la educación superior e investigación, en donde afirma que la Universidad de San Carlos tiene la exclusividad de la dirección, organización y desarrollo de la educación superior del Estado, y como tal, "...se valora el desarrollo de sus centros regionales y de sus programas de ejercicio profesional supervisado, con énfasis en las áreas de mayor pobreza..." (*).

(*) **Biblg. 18. URNG-GOBIERNO. 1996. Acuerdo sobre Aspectos Socioeconómicos y Situación Agraria. Pg. 13**

3. DETERMINACION DEL PROBLEMA:

3.1 DEFINICION:

Hasta el momento en Ipala no se conoce con exactitud las condiciones de la educación física, el deporte y la recreación; tampoco existe una previa experiencia sistematizada que pueda servir como "modelo" de referencia para iniciar un proceso de desarrollo en estos tres sectores de la cultura física en el área urbana de este lugar.

3.2 ALCANCES Y LIMITES:

3.2.1 Ambito geográfico:

Cabecera municipal de Ipala, departamento de Chiquimula.

3.2.2 Ambito institucional:

- Municipalidad de Ipala
- Supervisión Educativa
- Asociaciones Magisteriales
- Establecimientos Educativos (públicos y privados)

3.2.3 Ambito personal:

- Alcalde municipal
- Supervisor educativo
- Presidentes de las asociaciones magisteriales
- Directores de los establecimientos educativos
- Profesores de los establecimientos educativos de todos los niveles
- Estudiantes de nivel diversificado

3.2.4 Ambito temporal:

El ejercicio profesional supervisado se realizó del 12 de marzo al 27 de septiembre de 1996.

CAPITULO II



MARCO TEORICO

II. MARCO TEORICO

4. CULTURA FISICA: Desarrollo Motor, Deporte y Recreación

Este marco teórico describe y define conceptos relacionados con la educación del movimiento; el deporte en sus distintas manifestaciones y los efectos del ejercicio sobre el organismo. De acuerdo a la naturaleza de este EPS, el movimiento corporal constituye la base del trabajo realizado, por ello iniciamos con la descripción de este componente fundamental.

4.1 EL MOVIMIENTO CORPORAL COMO UN PROCESO DE DESARROLLO MOTOR

Por movimiento podemos entender la acción de la energía para desplazar la materia, y por movimiento corporal: el desplazamiento del cuerpo, de algunos de sus segmentos y/o de la tensión isométrica muscular que éste pueda ejercer. Lo anterior cobra importancia si consideramos que el ser humano, para llegar a ser un ser social, depende de todo un proceso de formación, o sea, pasa por diferentes etapas de enseñanza-aprendizaje, entre las cuales destaca el desarrollo motor. Este no es más que las transformaciones del movimiento corporal a través de los diferentes estadios del crecimiento, la madurez y el envejecimiento del ser humano.

El proceso formativo del hombre lleva implícito el concepto de educación, el cual define Lorenzo Luzuriaga como "...una función real y necesaria de la sociedad humana mediante la cual se trata de desarrollar la vida del hombre y de introducirle en el mundo social y cultural, apelando a su propia actividad".

4.2 EL MOVIMIENTO COMO PROCESO FORMATIVO Y EDUCATIVO:

El movimiento corporal son formas activas de confrontación del individuo con el medio ambiente natural y social, en ese sentido se dice que el ser humano se forma a través del movimiento corporal, y que el comportamiento motor, no sólo es un medio de formación, sino que es al mismo tiempo el resultado de ella. El movimiento es en sí, normalmente natural y sólo se convierte en un medio educativo, cuando el educador no se sirve de él de forma natural y desvinculada del tiempo, sino conscientemente al servicio de un objetivo didáctico valioso a la sociedad, o sea, de una educación humanista auténticamente completa cuando es útil al progreso social.

4.3 EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE CONSERVACION DE LA SALUD:

La salud podemos entenderla como un estado de capacidad activa del organismo y todas sus funciones para adaptarse al medio ambiente. Es mantener el equilibrio con las condiciones cambiantes del medio, disponiendo además, de ciertas reservas energéticas para esfuerzos mayores. Pavlov decía que la vida consiste en constantes ajustes del organismo con el medio ambiente. Con el movimiento se movilizan todas las posibilidades de rendimiento del organismo y se ejercitan

constantemente todas las funciones de adaptación del aparato muscular, nervioso, circulatorio y glandular.

El mundo tecnológico de hoy se mantiene con tendencia a empobrecer el movimiento, por lo que cada vez se hace necesario realizar prácticas deportivas y de ejercicio físico adecuadamente orientadas.

La salud, la capacidad de los sentidos y las cualidades motrices; no constituyen solamente una condición previa, sino también un resultado de la práctica variada del deporte, en donde se ejercitan y utilizan con intensidad todos los sentidos, especialmente los analizadores internos (Propioceptivos), siendo el más importante el analizador del movimiento, el cual no se utiliza mucho en condiciones de vida sedentaria. El ejercicio razonable y sin exageraciones, constituye la mejor medicina para el hombre de nuestros días.

Hemos expuesto de manera sucinta, los planteamientos de Kurt Meinel en su obra "Didáctica del Movimiento", obra en la que él realiza un detenido análisis sobre el desarrollo motor como un proceso formativo del hombre, y en donde describe la importancia del movimiento desde el punto de vista educativo y de salud. En cualquier comunidad es importante el desarrollo de la cultura de la actividad física, pues es el medio específico con que se pretende formar al hombre; no es el único medio, pues también está la palabra, la música, la imagen, etc.; pero en las asignaturas de educación física, deporte y recreación; es el movimiento el medio dominante.

4.4 CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Por cultura podemos entender la acumulación de valores y conocimientos a través de toda la historia del hombre, lo cual es transmitido de generación en generación a través de las diferentes formas del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo mismo, cultura también es concebida como "...Conjunto de estructuras y manifestaciones sociales, religiosas, intelectuales, etc., de una sociedad..."(*) o también de una comunidad específica. Por otro lado, actividad física se entiende como todo movimiento manifestado en ejercitación corporal para alcanzar un fin determinado.

En consecuencia, para fines de éste estudio, podemos esbozar una definición de la cultura física, la cual podemos entender como el conjunto de estructuras, valores y manifestaciones históricas de la ejercitación corporal, que busca un fin determinado dentro de un conglomerado social. Existe actualmente una controversia en cuanto a las definiciones de cultura física, educación física y deporte, puesto que cuando se trata de señalar las características esenciales de uno de los conceptos, se cae siempre en la definición de los otros. José Cagigal los califica de "...expresiones que se resisten a una definición..."(**); a pesar de ello, el mismo autor

(*) Biblg. 11 Laurousse, Diccionario de la Lengua Española 1994.

(**) Biblg. 4. Cagigal, José M. Deporte: espectáculo y acción. Pg. 52

intenta hacer una clasificación de éstas tres realidades conceptuales y que por tener gran importancia para la comprensión del estudio que nos ocupa, la transcribimos literalmente a continuación:

4.4.1 Cultura física:

"...todo el hecho del deporte como práctica, no como espectáculo, y todo lo comprendido en las referidas áreas de la educación física". (*)

4.4.2 Educación física:

"...toda la tarea y la ciencia establecida alrededor del hecho de educar con el empleo del movimiento, el cuerpo, las capacidades psicomotrices. Dentro de todo ello se engloba el enfoque educativo del deporte". (**)

4.4.3 Deporte:

"...en primer lugar, esa específica conducta humana caracterizada por su actitud lúdica, afán competitivo, comprobante o desafiante, y, sobre todo, por ejercicio corporal. Este sería el sector del deporte que quedaría incluido dentro de la cultura física. En segundo lugar, la realidad social establecida a partir de esa conducta humana creciente, institucionalizada y que ha dado origen a específicos sistemas sociales, entre ellos el mundo del espectáculo deportivo"(***)

4.4.4 La recreación:

Por otra parte, la recreación también se encuentra dentro del concepto de la cultura física, toda vez, que se utilice como medio recreativo el deporte o cualquier juego que necesariamente implique algún tipo de movimiento corporal lúdico o expresivo, que si bien, no pretende el desarrollo físico o fisiológico, sí persigue el esparcimiento psicológico y espiritual. En todo caso, es éste tipo de recreación el que le interesa a las ciencias cinéticas del desarrollo del hombre, no obstante, debemos hacer referencia al otro tipo de recreación, o sea, aquella que se caracteriza por su pasividad y la cual podemos clasificarla en positiva o negativa, según sea su finalidad; por ejemplo: disfrutar de una buena lectura o de un paisaje natural, o por el contrario disfrutar con los amigos del exceso de bebida o de drogas, lo cual no es nada beneficioso y por el contrario destruye a los individuos. En realidad esto último es un acto compulsivo, y por lo mismo, algunos autores afirman que deja de ser recreativo.

La recreación se define en el seminario de la primera promoción de estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (ECTAFIDE)

(*) Biblg. 4 Ob.cit. Pg.52

(**) Biblg. 4 Ob.cit. Pg.53

(***) Biblg. 4 Ob.cit. Pg. 53

como "...toda experiencia o actividad que le proporciona al hombre olvido momentáneo de sus preocupaciones de la vida diaria, permitiéndole el reencuentro consigo mismo, que le proporciona satisfacción y libertad, sin compulsión o presión ajena o externa". (*)

José Cagigal cita a Johan Huizinga, cuya principal obra es "Homo Ludens" (el hombre jugador o capaz de jugar), y nos dice al respecto "...la verdadera cultura nace en forma de juego. Cuando el hombre juega es cuando únicamente crea verdadera cultura. El arte la poesía la filosofía, el derecho, etc., nacen en forma de juego y posteriormente se institucionalizan. Para Huizinga, incluso la guerra tiene un origen en gran parte lúdico, aunque se trate de un juego terrible. Para éste autor el deporte en el siglo XX va perdiendo su carácter lúdico, y por consiguiente su capacidad creadora de cultura". (**).

Partiendo del análisis anterior, podemos pensar que la educación física, el deporte y la recreación, son conceptos que se enmarcan dentro de otro más general, tal el caso de cultura de la actividad física; por lo que de aquí en adelante, utilizaremos éste termino para referirnos a los tres sectores ya mencionados. Por otro lado, el mismo concepto de deporte encierra también ciertas dificultades en su definición, las cuales no son el objeto de éste estudio, y por lo mismo, nos limitaremos a definir únicamente aquellos que para fines del estudio nos interesa exponer.

4.4.5 Deporte recreativo:

Toda actividad deportiva en donde no existe el compromiso formal de ganar, sino más bien, la satisfacción interna de realizar la actividad, y que además, tiene un carácter espontáneo y ocasional. Por ejemplo: participar de vez en cuando en un partido de baloncesto sin pertenecer a un equipo determinado; jugar una "Chamusca" (fútbol de vecindad) con los amigos, etc.

4.4.6 Deporte por Salud:

Lo concebimos como todo tipo de actividad física que busca a través de la ejercitación corporal, el mejor funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo humano, así como el bienestar general, incluyendo la estética corporal.

4.4.7 Deporte de competencia:

Lo entenderemos como el deporte en el que el ganar adquiere cierto compromiso interno o externo, de acuerdo al carácter organizativo que adopte. Por ejemplo: jugar en un equipo de fútbol de liga, participar individualmente en diferentes competencias de atletismo, torneos de boxeo, etc.

(*) Biblg. 17. Seminario: Evaluación del Proyecto de Creación de ECTAFIDE. Pg. 11

(**) Biblg. 4. Ob. cit. Pg. 9

4.4.8 Deporte de alto rendimiento:

Es el deporte sistematizado, en donde el objetivo primordial es alcanzar el máximo rendimiento por medio de la utilización de métodos específicos basados en ciencia. Su práctica constante ha dado como resultado un deporte espectáculo, o deporte profesional especializado. Este tipo de deporte sólo se manifiesta en las organizaciones de elite. Algunos autores consideran que este tipo de deporte no debe ser aplicado en niños, ya que el mismo puede dañar su proceso de crecimiento y desarrollo si no se tiene el cuidado necesario. El deporte elite y el de competencia, solamente se utilizó como referencia y enseñanza teórica en el programa de docencia del EPS.

Es importante recalcar que las definiciones de los anteriores conceptos, son de tipo convencional, es decir, que solamente fueron descritos para fines de éste estudio, por lo que tales definiciones no deben interpretarse como valederas universalmente; no obstante, si están basadas en aspectos científicos que respaldan lo expuesto en la anterior descripción.

4.5 BASES TEORICAS DEL ACONDICIONAMIENTO CORPORAL

4.5.1 El entrenamiento:

Hablar de entrenamiento pudiera parecer que se refiere únicamente al rendimiento deportivo, pues la mayoría de interpretaciones de éste concepto, apuntan hacia esa dirección, por ejemplo Dietrich Harre define el entrenamiento como un estado de elevada capacidad de rendimiento (*), mientras que L. Matveev lo concibe como "... la formación deportiva por medio de experiencias corporales" (**). Entrenamiento no solo puede ser concebido de ésta manera, sino que puede ser aplicado a la actividad física de salud, la cual incluye la educación física como una forma de entrenar las diferentes cualidades motrices y por ende de hacer más funcional las capacidades del organismo. No solamente en el deporte de alto rendimiento se puede mejorar los niveles de eficiencia física, sino que también en la preparación del organismo para una mejor respuesta funcional de los diferentes sistemas del cuerpo humano. Lógicamente, el concepto entrenamiento aplicado a la educación motriz, presenta características bastante modificadas en cuanto a la búsqueda de resultados.

Francisco Aquino y Oscar Zapeta, toman en consideración los aspectos anteriores, y definen el entrenamiento como "... actividades por medio de las cuales es posible lograr una elevación del rendimiento físico y de la capacidad de movimiento en los educandos, como aportes para el mejoramiento de la salud y el desarrollo de una personalidad integrada y creadora" (***).

(*) Biblg. 8. Harre, Dietrich. 1973 Teoría del Entrenamiento Deportivo. Pag. 36

(**) Biblg. 12. Matvéev, L. 1983. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Pag. 7

(***) Biblg. 1. Aquino y Zapeta. 1982. Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud.

Pg. 33.

4.5.2 Influencia orgánica de la actividad física sistematizada:

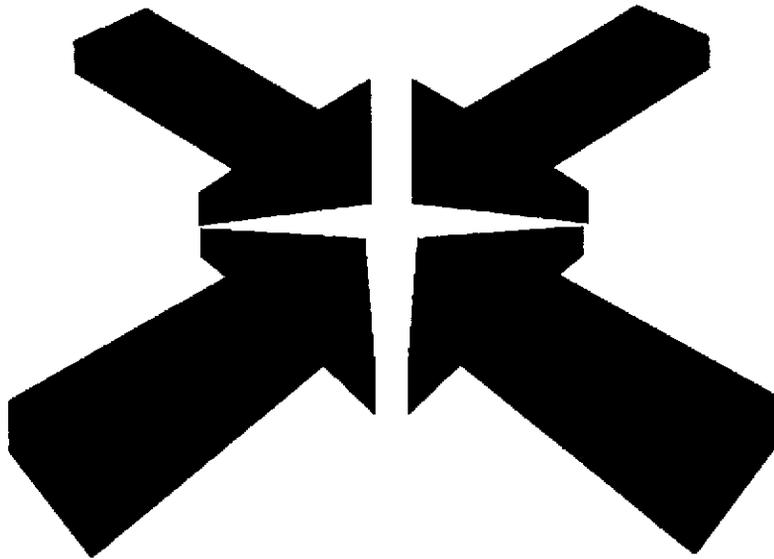
El trabajo físico produce un mejoramiento de la capacidad orgánica para realizar cierto tipo de esfuerzos. En ese sentido, la reacción del organismo no solo muestra la capacidad de trabajo actual, sino que posteriormente, por medio del descanso y la alimentación, pone en marcha los procesos de recuperación, llevando las reservas energéticas a su nivel anterior. Lo más importante es que éstas reservas no solo se recuperan, sino que durante cierto tiempo, se incrementan para luego volver al nivel inicial, a menos que antes se produzca un nuevo esfuerzo. A ésta forma de adaptación se le ha denominado, restauración ampliada o sobre compensación. Si los estímulos se aplican en el momento preciso de ésta elevación potencial de la capacidad de trabajo, el rendimiento físico puede elevarse paulatinamente.

La adecuada dosificación de las cargas dentro el trabajo físico, implica un problema sumamente complejo que hay que controlar; por ejemplo, las cargas muy suaves o espaciadas no producen efectos orgánicos valederos. Por otro lado, entrenamientos frecuentes con elevada sobre carga, pueden producir dos efectos opuestos: un aumento de la capacidad, o bien estados de prolongado cansancio y agotamiento.

A fin de lograr el primer efecto, deben darse condiciones básicas tales como: que exista un tiempo de recuperación adecuado; que se acentúen acertadamente los tiempos de trabajo; y que se modifique periódicamente la intensidad y las tareas del acondicionamiento. En cuanto al cansancio, influyen en el grado de fatiga los factores siguientes: la edad y la capacidad media de trabajo de cada grupo, es decir, el nivel de entrenamiento que se tenga, incluyendo la capacidad individual.

La recuperación se da a través de dos formas básicas de descanso: el Pasivo, es decir, la eliminación del cansancio sin esfuerzo físico alguno; ésta forma la constituye el sueño nocturno que debe ser lo suficientemente largo (entre 7 y 8 horas); y el activo que consiste en realizar actividad física suave, diferente de la que provocó el cansancio; ésta es la forma que se utiliza en las pausas de recuperación entre un esfuerzo y otro dentro de una misma sesión de entrenamiento, o en la sesión siguiente de un esfuerzo intenso o medio intenso.

CAPITULO III



MARCO METODOLOGICO

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

III. MARCO METODOLOGICO

5. OBJETIVOS:

5.1 GENERAL:

- Ejecutar un plan piloto en un municipio del país, que permita no solamente conocer las generalidades de la situación actual de la educación física, el deporte y la recreación, sino que brinde la oportunidad de establecer algunas alternativas para el abordaje del desarrollo de estos tres sectores de la cultura física en Ipala.

5.2 ESPECIFICOS:

- Determinar el nivel de aceptación y de viabilidad que puedan tener los programas de actividad física, en función de un futuro plan de desarrollo para la cultura física.
- Determinar sobre la base de la experiencia, las posibilidades reales de poder estructurar futuros programas de capacitación de educación física, deporte y recreación.
- Que la comunidad tenga la oportunidad de conocer y experimentar la importancia de los programas de desarrollo motor en los niños; la actividad física con fines de salud en los adultos y la recreación física como una forma de aprovechar sanamente el tiempo libre.
- Que el sector magisterial, los monitores y entrenadores deportivos del lugar, enriquezcan su acervo de conocimientos teóricos sobre la educación física, el deporte y la recreación, con el propósito de sentar las bases para futuros cursos de actualización en los diferentes sectores de la cultura física.

6. POBLACION ATENDIDA

6.1 UNIVERSO:

El Universo lo constituyó la población del área urbana de Ipala y la muestra se estructuró de forma aleatoria estratificada.

6.1.1 Muestra de la investigación:

En el programa de investigación se tomó como muestra a 63 profesores de todos los establecimientos educativos, incluyendo el Proyecto de Atención Integral del Niño (PAIN); de estos se logró encuestar un 68%. También se entrevistó al total de directores de los establecimientos educativos, así como algunos miembros de las diferentes organizaciones para el desarrollo cultural y educativo de Ipala. En cuanto a la información de la recreación, se encuestó a 250 jóvenes estudiantes de diferentes establecimientos educativos, los cuales constituyeron el 100% de la muestra.

6.1.2 Muestras para el programa de servicio:

6.1.2.1 Del curso de gimnasia acrobática:

En este curso se trabajó con escolares de ambos sexos entre 7 a 13 años. El cupo fue de 50 niños y el procedimiento de selección fue el sorteo. La población atendida fue mayoritaria en el sexo masculino (75%).

6.1.2.2 Del curso de kung-fu:

Se atendieron a niños y jóvenes de ambos sexos entre las edades de 7 a 17 años, así como a un grupo de personas adultas en un horario diferente. No existieron criterios de selección, pero sí un cupo limitado de 60 en cada horario (2 horarios). En este curso el cupo limitado se amplió, debido a la gran demanda que el mismo tuvo en la población.

6.1.2.3 Del curso de acondicionamiento corporal:

En este curso se atendieron a un grupo de personas adultas, cuya principal característica, fue el sedentarismo. Se estableció un cupo limitado de 40 personas, no obstante que no se llegó a este número de participantes.

6.1.3 Muestra del programa de docencia:

En este programa se atendió a la población de profesores de educación primaria y algunas personas vinculadas con el deporte escolar y recreativo. No existieron criterios de selección, pues fueron invitadas todas las personas relacionadas de una u otra manera con la cultura física. El cupo límite fue de 50, pero solamente se trabajó con 10 personas; las razones de lo anterior se explican en los resultados obtenidos.

6.2 FUENTES DE INFORMACION:

6.2.1 Fuentes primarias:

- Municipalidad de Ipala
- Supervisión Educativa
- Asociaciones Magisteriales
- Centro de Salud de Ipala
- Asociación Médica de Ipala
- Establecimientos Educativos de todos los niveles
- Clubes y Asociaciones Deportivas
- Personas adultas con trayectoria deportiva en el lugar

6.2.2 Fuentes secundarias:

- Biblioteca de la Municipalidad de Ipala
- Biblioteca central de la Universidad de San Carlos
- Instituto Nacional de Estadística (INE)
- Biblioteca privada de Ipala

6.3 RECOLECCION DE LA INFORMACION:

6.3.1 Procedimiento:

La recolección de la información se realizó directamente en el campo de trabajo y en consulta documental y bibliográfica. Toda la información fue recabada personalmente, con la asistencia de una persona asignada por la Municipalidad.

6.3.2 Instrumentos utilizados:

- Entrevista: se utilizó con fines exploratorios tratando de precisar el objeto de este estudio, por lo tanto se puede considerar de orden cualitativa, es decir, no dirigida o no estructurada.
- Encuesta: con predominancia de preguntas con carácter cerrado.
- Observación: fue de tipo no participante, es decir aquella donde la realidad fue interpretada por el sentido obvio y lógico, sin un estricto control de las variables.

6.4 TRATAMIENTO DE LA INFORMACION:

Se comparó y analizó la información recabada por medio de la entrevista y posteriormente se realizó una síntesis de la misma obteniendo como resultado una deducción lógica que permitió describir la realidad. Así mismo, la información obtenida de las encuestas realizadas, se procesó mediante el análisis estadístico porcentual. También las materias técnico-prácticas fueron analizadas según los procedimientos de observación y las estadísticas de funcionamiento que se obtuvieron en los distintos programas ejecutados.

CAPITULO IV



DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA

IV. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

7. PROGRAMA DE INVESTIGACION

7.1 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

Este programa estuvo constituido por una investigación sobre las condiciones generales de la educación física, el deporte y la recreación; el propósito fue la obtención de un primer diagnóstico sobre estos tres aspectos de la cultura física en Ipala, el cual permitió proporcionar una información acorde a la realidad y cuyos resultados pueden servir de base, en un momento dado, para la elaboración futura de proyectos de desarrollo para este municipio, así como de referencia para la realización de futuros diagnósticos en otros departamentos y municipios del país. El carácter descriptivo experimental de la investigación permitió que la información fuera recabada a través del contacto directo con la realidad.

7.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

7.2.1 General:

- Conocer la situación real de los aspectos generales en que se encuentra la educación física, el deporte y la recreación.

7.2.2 Específicos:

- Determinar cual es el papel que juega el sistema educativo, en cuanto a la educación física.
- Establecer que tipo de organización existe en cuanto a la actividad física y deportiva.
- Conocer la actividad recreativa que se genera, así como las perspectivas de desarrollo que se tienen sobre la misma.

7.3 METODOLOGIA:

Para buscar la información se realizaron varias visitas a los diferentes establecimientos educativos, instituciones estatales y no estatales, centros deportivos, organizaciones, centros de esparcimiento, etc. Para la recopilación de la información se realizó una revisión bibliográfica y una investigación de campo. En la primera no se encontraron mayores datos sobre la educación física, el deporte y la recreación, ya que no existe ningún estudio anterior sobre esta materia y los pocos que se refieren a la misma, lo hacen de manera muy generalizada.

La mayor parte de la información fue adquirida a través de la investigación de campo, en la cual se utilizaron las técnicas de la entrevista y la observación no participativa. Como puede verse esta investigación es resultado de la experiencia directa del investigador y de la revisión bibliográfica de la materia; en tal sentido, la misma adquiere un carácter descriptivo experimental.

8. PROGRAMA DE SERVICIO:

8.1 CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA:

Este programa fue dividido a la vez en tres sub-programas, esto con el fin de poder prestar un servicio a la población de niños, jóvenes y adultos. El primer sub-programa es un curso de gimnasia acrobática de ejercicios básicos de piso, en el cual se atendió exclusivamente a niños de ambos sexos. El segundo se refiere a un curso de los fundamentos técnicos de kung-fu, en donde se atendieron a niños, jóvenes y adultos; este curso como una alternativa de diversión sana para los habitantes del pueblo. En el tercer sub-programa se atiende básicamente a la población adulta, pero con la característica particular de que este grupo de personas inicialmente se encontraron en un estado sedentario.

8.1.1 Descripción del curso de gimnasia acrobática:

La finalidad de este curso fue la de contribuir con la educación del movimiento en los niños de 9 a 12 años de edad; a la vez que el mismo sirvió como una forma de esparcimiento a este sector de la población. Básicamente el curso consistió en la enseñanza de los fundamentos técnicos de algunos ejercicios acrobáticos de piso, tales como los enrollados, las ruedas, los saltos con giro, las paradillas, la base para la acrobacia aérea etc.

Por medio de la gimnasia, que es uno de los deportes básicos para el buen desenvolvimiento motor del niño, se trabajó sobre el desarrollo general de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la fijación de lateralidad y la habilidad física.

8.1.1.1 Objetivos:

General:

- Fomentar la actividad física recreativa contribuyendo con el desarrollo de las capacidades coordinativas y de flexibilidad del niño.

Específicos:

- Que el niño pueda ejecutar correctamente como mínimo, 5 tipos de enrollados.
- Que pueda realizar una parada de manos o paradilla, sin ayuda alguna.
- Que experimente, con ayuda, las primeras sensaciones de dominio corporal en el aire.
- Que logre realizar un Kip de manos y de cabeza con ayuda.
- Que conozca algunos de los ejercicios básicos para el desarrollo del fic-flac y el mortal adelante y atrás con trampolín.

8.1.1.2 Metodología:

Se realizó una invitación general a todos los niños comprendidos entre las edades de 9 a 12 años para que participaran en el curso, por supuesto, estableciendo un cupo máximo de 50 alumnos. Inicialmente se pensó en integrar un grupo más numeroso, si en caso se contara con el apoyo directo de algunos profesores, pero lamentablemente no fue así y solamente se contó con una persona, la cual fue designada por la Municipalidad, y quien dicho sea de paso, colaboró en un cien por ciento en todos los cursos.

En cuanto a la ejecución técnica propiamente dicha, se utilizaron los siguientes métodos:

- | | |
|--|---|
| Método visual directo: | Método verbal: |
| - Correcta demostración. | - La explicación |
| Método fragmentario: | - La descripción |
| - Ejercicios auxiliares
(Ejecución fraccionada) | Método integral global:
- Ejecución completa (con ayuda) |

Formas didácticas o procedimientos:

- Se dividieron en grupos de acuerdo con la facilidad de aprendizaje.
- A cada grupo se le brindó una correcta demostración de las técnicas.
- Se realizaron de 20 a 30 repeticiones por técnica (derecha e izquierda).
- Los estudiantes con mayor facilidad de aprendizaje, ayudaron a los de menor posibilidad.
- Retroalimentación constante.

8.1.1.3 Sistema de evaluación:

Para la evaluación se estructuró una batería de ejercicios gimnásticos, cuyos criterios de evaluación, según la experiencia del instructor, se resumieron en los siguientes indicadores: excelente, bueno, regular, deficiente y lo no realizado. Más que los resultados individuales, se hizo énfasis en la cantidad de ejercicios ejecutados en los diferentes niveles de la calidad del ejercicio.

8.1.2 Descripción del curso de kung-fu:

La finalidad de este curso fue esencialmente formativo y recreativo, puesto que el mismo consistió en la enseñanza de los fundamentos técnicos de esta disciplina marcial y pretendió llevar a las personas de todas las edades, no sólo la posibilidad de entretenerse sanamente, sino que la oportunidad de conocer una nueva forma de hacer ejercicio de salud, tanto física como mental, así como la posibilidad de iniciarse en el amplio campo de la defensa personal. En cuanto al aspecto formativo del curso, este se orientó, según la filosofía del kung-fu, hacia la práctica de los correctos hábitos de vida y la valoración de la vida misma, tanto la propia como la de los semejantes. En los aspectos formales del curso, se impartió el contenido correspondiente al primer grado de esta disciplina marcial (cinturón blanco).

8.1.2.1 Objetivos:

General:

- Fomentar la actividad física recreativa y de salud integral, a través de la enseñanza de los fundamentos técnicos del kung-fu, concibiendo éste como medio para el desarrollo de la salud física y mental; y como método para la defensa personal.

Específicos:

- Que el practicante sea capaz de ejecutar correctamente el movimiento de las técnicas básicas de la defensa personal.
- Que sea capaz de comprender los postulados filosóficos de esta disciplina marcial.
- Alcanzar los dos primeros grados dentro del kung-fu.
- Que al final del curso, el estudiante este en la capacidad de explicar correctamente el concepto de kung-fu y algunos de los beneficios personales que éste pueda aportar.
- Que los estudiantes estén en las condiciones de presentar públicamente, una exhibición de las técnicas de defensa personal aprendidas durante el curso.

8.1.2.2 Metodología:

Las clases de kung-fu se impartieron en dos horarios de trabajo distintos, uno para niños y jóvenes de 7 a 16 años y el otro de 18 en adelante. La invitación a participar fue abierta para todos, sin distingo de ninguna clase; Sin embargo en el horario de niños participaron algunas representantes del sexo femenino, en tanto que en el de adultos, la participación fue exclusivamente de varones. En cada horario se estableció un cupo máximo de 50 personas. Los métodos utilizados para el proceso de enseñanza aprendizaje, fueron los siguientes:

Método visual directo:

- Correcta demostración.

Método fragmentario:

- Ejercicios auxiliares
(Ejecución fraccionada)

Método verbal:

- La explicación
- La descripción

Método integral global:

- Ejecución integrada

Formas didácticas o procedimientos:

- Se dividieron en grupos de acuerdo a sus posibilidades de aprendizaje.
- A cada grupo se le brindó una correcta demostración de las técnicas.
- Se realizaron de 20 a 30 repeticiones por técnica (derecha e izquierda).
- Los estudiantes con mayor facilidad de aprendizaje, ayudaron a los de menor posibilidad.
- Retroalimentación constante.

8.1.2.3 Sistema de evaluación:

Se asignó un rango a la ejecución de los ejercicios de los fundamentos técnicos del kung-fu, lo cual se determinó, según la experiencia del profesor, en los siguientes indicadores: excelente, muy bueno, bueno, regular, aceptable y deficiente. A cada uno de ellos se le asignó un punteo, 10, 8, 6, 5, 3 y 0 respectivamente. El test comprendió una pequeña parte para la teoría.

8.1.3 Descripción del curso de acondicionamiento corporal:

El curso de acondicionamiento corporal no es más que un programa de entrenamiento dirigido a un grupo de personas adultas, las cuales manifestaran un estado sedentario. La finalidad fue mejorar las condiciones físicas de las personas e influir en su estado emocional con el propósito de contribuir a mejorar su calidad de vida, y al mismo tiempo, transmitir algunas cápsulas de conocimientos sobre salud mental y convivencia social.

Este curso estuvo dirigido a personas entre los 17 a 45 años de edad, cuya característica principal la constituyó el sedentarismo; se estructuró para ambos sexos, no obstante que la concurrencia al mismo fue exclusivamente femenina. El cupo fue de 50 personas, pero no se llegó a este número por causas que expondremos ampliamente en el apartado para los resultados obtenidos.

8.1.3.1 Objetivos:

General:

- Fomentar la práctica de la actividad física como medio para la búsqueda de la salud física y mental, y como una forma sana para utilizar el tiempo libre.

Específicos:

- Desarrollar la capacidad de ventilación pulmonar y el fortalecimiento muscular general de los participantes, especialmente de los tendones.
- Que los participantes encuentren en el ejercicio de salud, una forma de convivencia social y de actividad lúdica.
- Que al final del curso, los participantes del mismo reconozcan la importancia de la actividad física de salud y su repercusión en la familia y la sociedad.

8.1.3.2 Metodología:

El entrenamiento fue programado para desarrollarse en 16 semanas, del 15 de abril al 1 de agosto, sin embargo se extendió hasta principios de septiembre. Las sesiones de entrenamiento se llevaron a cabo en el salón y el gimnasio municipal, así como en el estadio de fútbol. La invitación fue dirigida a personas sedentarias adultas, de ambos sexos. En cuanto a la prueba médica inicial, fue imposible juntar a todo el grupo el día en que se había programado, por lo que se procedió a exhortar a las participantes a que cada quién lo hiciera en el tiempo que le fuera posible. Todas

manifestaron la aprobación del médico para realizar ejercicio, no obstante, se tuvo en las primeras sesiones un estricto control de la frecuencia cardíaca en pruebas de baja, media y alta dificultad, a fin de detectar posibles anomalías en la respuesta del organismo al ejercicio. Ninguna presentó riesgo eminente.

8.1.3.2.1 Método para el desarrollo de la capacidad aeróbica:

- Método Continuo: Se realizaron trotes suaves y ejercicios de danza aeróbica, manteniendo un equilibrio en el ritmo respiratorio. Se inició con 10 minutos de trabajo continuo, sin recuperación; posteriormente se incremento el tiempo de forma gradual, hasta llegar a un máximo de 50 minutos en estas mismas condiciones.
- Método de Cambios: para alterar la monotonía se intercalaron pausas de descanso entre ejercicios variados, pero de recuperación incompleta y sin entrar en deuda de oxígeno.
- Intervalos largos: Se realizaron esfuerzos con suave deuda de oxígeno, con tiempo de 2 a 10 minutos y con pausas de recuperación incompletas.
- De Juego: se realizaron varios juegos en donde la actividad era constante, provocando algunos esfuerzos con leve deuda de oxígeno, pero sin notoriedad para los participantes, debido a la distracción y emoción que provoca este tipo de actividad.

8.1.3.2.2 Método para el desarrollo de la fuerza:

El tipo de fuerza que se utilizó fue la relativa, ya que se acudió al propio cuerpo como sobre carga, en algunos casos se realizaron los ejercicios con la fuerza entre compañeras como resistencia, la cual siempre fue leve. Se utilizaron los siguientes métodos:

- De Repeticiones: se activaron distintos grupos musculares, realizando series con poca sobrecarga y ejercicios de leve y mediana intensidad.
- De parrillas: con la modalidad de que se realizó en forma de juego y con pocas repeticiones.

8.1.3.2.3 Métodos para la flexibilidad:

- Insistencia activa: se realizaron balanceos o movimientos en péndulo, acentuados en el límite articular, así como de flexión del tronco sobre las piernas; balanceos y círculos sobre los brazos, etc.
- Insistencia pasiva: se mantuvieron las palancas en un máximo de flexión o extensión durante 2 a 6 segundos, pero sin presencia de dolor. También en algunos casos se utilizó la sobre carga externa de muy leve presión.

8.1.3.3 Plan de entrenamiento escrito:

El periodo de entrenamiento (macro ciclo) estuvo compuesto por 4 etapas o también llamados mesociclos: un introductorio, 2 desarrolladores y un estabilizador.

Como es una aplicación al entrenamiento para la salud, realizaremos una breve explicación de lo que para este estudio, significa cada una de las etapas anteriormente mencionadas. El primero no es más que un periodo de ambientación al entrenamiento esencialmente aeróbico y a los particulares métodos de su desarrollo.

La segunda etapa la constituyó un mesociclo desarrollador, en el cual se fue elevando la carga gradualmente; luego se aplicó una segunda fase de desarrollo de las cargas, y posteriormente se concluyó con un mesociclo estabilizador, es decir, donde los resultados logrados se mantuvieron durante toda la etapa. A diferencia del entrenamiento deportivo de competencia, en este no se trata de perder los resultados logrados (como suele pasar en la pérdida de la forma deportiva), ya que la finalidad en este tipo de entrenamiento, es llevar y mantener a las personas en una condición física apropiada al correcto funcionamiento del organismo.

Las etapas de entrenamiento se dividieron a la vez en fases o microciclos, los cuales tuvieron una duración de una semana cada uno, y a la vez, cada semana o microciclo estuvo compuesto por 3 sesiones de entrenamiento con una hora de duración cada una de ellas. En este caso los microciclos adquieren las mismas características que le designa la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, por lo que entraremos únicamente a señalarlos como componentes de los mesociclos.

8.1.3.3.1 Estructura del entrenamiento:

Mesociclo Introdutorio:

- Microciclo de adaptación al ambiente y a los métodos (Ad.)
- Microciclo de control (Ct.)
- " recuperador (Re.)

Mesociclo desarrollador:

- Microciclo corriente (Co.)
- " " "
- " " "
- " recuperador

Mesociclo desarrollador II:

- Microciclo corriente
- " "
- " "
- " recuperador

Mesociclo estabilizador:

- Microciclo corriente
- " "
- " recuperador
- " de control
- " recuperador

8.1.3.3.2 Objetivos de los Mesociclos:

Mesociclo introductorio:

- Alcanzar una adecuada adaptación ambiental al sistema de entrenamiento
- Identificar las condiciones del grupo en cuanto a capacidad aeróbica y fuerza muscular general.

Mesociclo desarrollador I:

- Que el organismo alcance una primera adaptación aeróbica que sirva de base al futuro aumento de la carga física.
- Alcanzar un fortalecimiento del componente articular, especialmente de los tendones.

Mesociclo desarrollador II:

- Que se logre un adecuado fortalecimiento de la fuerza general a fin de que el cuerpo se encuentre en disposición de poder soportar cargas físicas mayores.
- Alcanzar como mínimo el estado "bueno", según la clasificación del Dr. Cooper en cuanto a la capacidad de ventilación pulmonar.

Mesociclo estabilizador:

- Lograr una fijación de las adaptaciones alcanzadas en las etapas anteriores.
- Determinar el nivel alcanzado durante todo el ciclo de entrenamiento.

8.1.3.3.3 Procedimiento de evaluación de la condición física:

Las pruebas físicas se realizaron de acuerdo a las siguientes concepciones de evaluación de las cualidades motrices que se desarrollaron en este programa de entrenamiento:

- Fuerza general: fue el promedio de la cantidad de repeticiones de la fuerza relativa que se tuvo en cada área muscular local; en otras palabras, el promedio de la cantidad de sentadillas, despechadas, dorsales y abdominales que logró realizar cada persona en la unidad de tiempo (30 Seg.).
- Capacidad aeróbica: se evaluó según una clasificación del Dr. Cooper entre óptimo, muy bueno, bueno, regular o deficiente; esto con respecto al consumo máximo de oxígeno en una prueba donde la cantidad de metros recorridos en 12 minutos, determina el nivel en que una persona adulta sedentaria se encuentra.

8.1.3.4 Plan gráfico de entrenamiento

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

(En minutos)

Cualidades Físicas	Introductorio						Desarrollador I								Desarrollador II								Estabilizador						Total por Cualidad					
	Ad.		Ct.		Re.		Co.		Co.		Co.		Re.		Co.		Co.		Co.		Re.		Ct.		Re.		No.	%						
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%						
Calentamiento	45	25	32	35	36	20	45	25	45	25	45	25	36	20	45	25	45	25	47	35	36	20	45	25	47	35	36	20	32	35	36	20	853	25
Fuerza General	27	15	23	25	18	10	36	20	45	25	45	25	18	10	54	30	83	35	27	20	18	10	45	25	27	20	18	10	23	25	18	10	505	19
Resisten. Aeróbica	27	15	23	25	18	10	54	30	63	35	72	40	36	20	36	20	45	25	27	20	18	10	45	25	27	20	18	10	23	25	36	20	568	23
Flexibilidad	36	20	12	15	36	20	45	25	27	15	18	10	36	20	45	25	27	15	20	15	36	20	36	20	20	15	36	20	12	15	36	20	478	18
Juegos	18	10	0	0	36	20	0	0	0	0	0	0	18	10	0	0	0	0	14	10	36	20	0	0	14	10	36	20	0	0	18	10	190	7
Charlas	27	15	0	0	36	20	0	0	0	0	0	0	36	20	0	0	0	0	0	0	36	20	9	5	0	0	36	20	0	0	36	20	216	8
Total por Micro.	180	100	90	100	180	100	180	100	180	100	180	100	180	100	180	100	180	100	135	100	180	100	180	100	135	100	180	100	90	100	180	100	2610	100

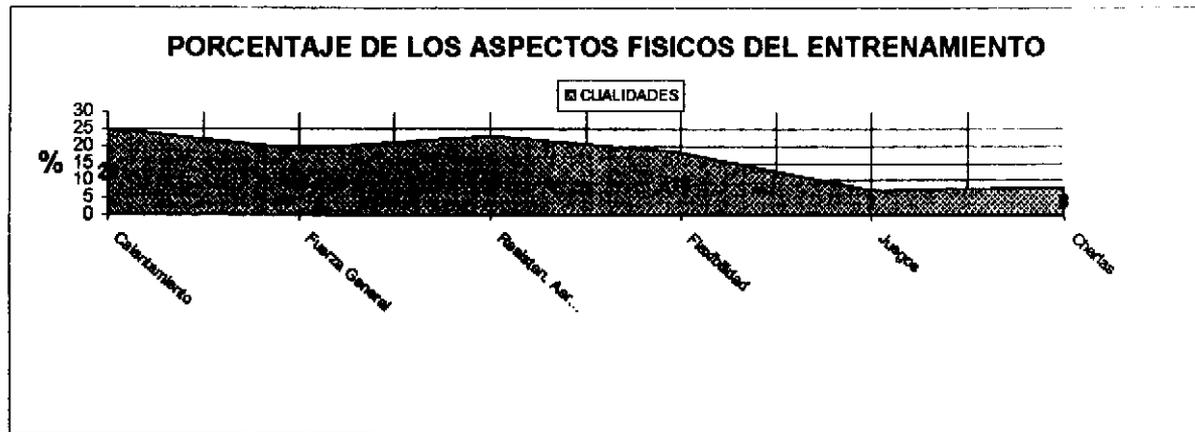
Ad. = Microciclo de Adaptación
 Ct. = de Control
 Co. = Contente
 Re. = Recuperador

VOLUMEN TOTAL:
 2610 MINUTOS

Obsérvese que en dos microciclos contentes se disminuyó el tiempo (135 minutos), lo cual se dió como consecuencia de un aumento de la intensidad del ejercicio. Sucedió lo mismo en los microciclos de control (90 Minut.), ya que las pruebas de evaluación exigieron lo máximo. El esfuerzo se mantuvo en los siguientes rangos de intensidad:

- Leve = 90 a 115 pulsaciones cardiacas por minuto
- Mediana = 120 a 130 " " " "
- Máxima = 135 a 145 " " " "

Durante las pruebas físicas se llegaron a registrar volores entre 160 y 170 latidos por minuto en algunas personas.



9. PROGRAMA DE DOCENCIA

9.1 CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA:

Básicamente el programa consistió en un curso de capacitación que estuvo dirigido al magisterio y a las personas involucradas con la educación física, el deporte y la recreación en el municipio de Ipala. La finalidad fue sentar las bases para el inicio de un proceso de enseñanza continuada de los conocimientos técnico-científicos de la preparación deportiva y la educación física.

También se pretendía que este curso pudiera producir un efecto multiplicador en cuanto a la transmisión de conocimientos hacia otros grupos interesados que por alguna razón no les fue posible asistir a dicho curso, especialmente los del área rural. Los contenidos del curso estaban dirigidos hacia el desarrollo motor del niño, la correcta concepción de la educación física y la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Se tenía contemplado, no solamente la enseñanza teórica, sino la implementación de algunos talleres de deportes específicos, los cuales permitieran confrontar en la práctica los postulados teóricos del conocimiento científico.

9.2 OBJETIVOS:

9.2.1 General:

- Proporcionar a entrenadores, profesores del magisterio y personas vinculadas de alguna manera con el deporte, la educación física y la recreación, un cúmulo de conocimientos técnicos-científicos que les permita orientar su trabajo de manera más eficiente hacia la búsqueda de mejores resultados en la materia respectiva.

9.2.2 Específico:

- Dar a conocer de manera general la importancia y el funcionamiento de la cultura física en Guatemala.
- Que los estudiantes conozcan los diferentes estadios del desarrollo motor del hombre.
- Que sean capaces de identificar claramente los fundamentos de la teoría general del entrenamiento deportivo, así como los diferentes métodos y procedimiento del mismo.
- Que conozcan los lineamientos de la planificación deportiva

9.3 METODOLOGIA:

La invitación se hizo a todas los maestros, entrenadores y toda persona interesada en participar en un curso de esta naturaleza; se visitó personalmente a varios establecimientos educativos con el fin de promocionar el curso; también se realizó una invitación a través de un tele-noticiero local transmitido vía cable. Las clases se impartieron de lunes a jueves, de 19:00 a 20:00 horas, en un aula de la escuela "Ismael Cerna".

9.3.1 Métodos utilizados:

Método inductivo:

- Comparación
- Abstracción
- Generalización

Método analítico:

- La división
- La clasificación

Método deductivo:

- Comprobación formal
 - Demostración
 - Aplicación
- Comprobación empírica
 - Observación

Método sintético reproductivo:

- La definición
- La conclusión
- El resumen

9.3.2 Formas didácticas:

Forma expositiva:

- Narración y relato
- Descripción
- Explicación

Forma Dialogada:

- Interrogación
- Conversación Libre-Discusión
- Heurística

Dinámicas:

- Competencias de preguntas y respuestas
- Competencias en síntesis de conceptos
- Competencias en interpretación de lectura
- Juegos de coordinación motora

9.3.3 Instrumentos didácticos:

Se utilizó el pizarrón, carteles, retroproyector y actividades prácticas de coordinación motora.

9.3.4 Sistema de evaluación:

Se realizaron 3 evaluaciones escritas, una por cada unidad de los contenidos, así como una evaluación oral y un trabajo escrito.

9.3.5 Contenido temático del curso:

UNIDAD I:

Introducción a la Cultura Física:

- Importancia
- Efectos psico-sociales
- Sectores de la cultura física
- Deporte para todos
- Deporte de competencia
- Deporte de alto rendimiento
- Organización de la cultura física en Guatemala

UNIDAD II:

Importancia del desarrollo motor en el proceso formativo del hombre:

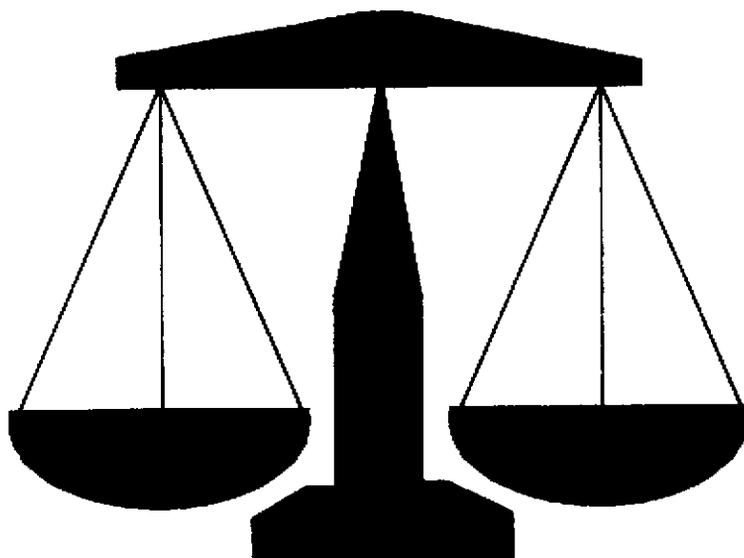
- **Conceptos fundamentales del movimiento humano**
- **Condicionamiento motor en el recién nacido**
- **Condicionamiento motor en párvulos (1 a 6 años)**
- **Desarrollo motor en los primeros años escolares**
- **La mejor época del aprendizaje motor (9 a 12 años)**
- **Desarrollo motor en la Pubertad**

UNIDAD III

Teoría y metodología del entrenamiento deportivo:

- **Conceptos fundamentales**
- **Capacidades motoras**
- **Carga física**
- **Preparación deportiva**
- **Didáctica del deporte**
- **Metodología del entrenamiento**
- **Taxonomía de los objetivos del área psicomotora**
- **Periodización del entrenamiento deportivo**

CAPITULO V



ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

V. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

10. RESULTADOS OBTENIDOS

10.1 PROGRAMA DE INVESTIGACION:

10.1.1 Situación de la educación física:

En lo que se refiere específicamente a la educación física, ésta es impartida por los mismos maestros de educación primaria, pues según las entrevistas realizadas, solamente hay una profesora graduada en ésta rama en Ipala y la misma labora únicamente en dos establecimientos dentro del área urbana del lugar. Todos los establecimientos de pre-primaria y primaria, así como algunos de secundaria, ceden un espacio de tiempo para la clase de educación física, la cual es dirigida por los mismos profesores de las diferentes materias. La mayoría de profesores (68% de los encuestados) que se encargan de la educación física, lo hacen por propia iniciativa, ya que no reciben ningún tipo de salario ni honorarios adicionales por este trabajo. Tampoco las clases de educación física están contempladas como parte de sus obligaciones laborales dentro de los establecimientos, puesto que solamente un 18% del total de la muestra, admitieron tener una responsabilidad asignada (Cuadro No. 4).

Del total de profesores que por alguna razón no imparten educación física, un 45% admite que le gustaría dedicar una parte de su tiempo a la enseñanza de esta materia. Por otro lado, un 70% de profesores afirman no haber recibido ningún curso de capacitación sobre educación física, deporte y/o recreación, no obstante, un 93% estarían interesados en recibir algún tipo de capacitación en estas materias (Cuadro No. 3), de los cuales un 30% de interesados les gustaría recibir sobre educación física, deporte y recreación; en tanto que un 15% sólo educación física; un 20% sólo deporte; un 7.5% sólo recreación; un 20% educación física y deporte; un 5% educación física y recreación; y un 2.5% deporte y recreación (Cuadro 5).

Otro aspecto que debe ser mencionado, es el hecho que la mayoría de los profesores encuestados (70%), afirman no conocer con exactitud la diferencia entre deporte y educación física (Cuadro 3), lo cual significa que lo más probable, es que la misma continúa siendo confundida con el deporte y que lógicamente los métodos siguen siendo inapropiados.

Todo lo expuesto anteriormente, denota que en Ipala existen serios problemas en esta materia, incluso la mayoría de directores entrevistados, afirman no tener contempladas plazas de este tipo, lo cual obedece a que solamente existe una profesional de la educación física, y que además, no se perfila a corto plazo un interés manifiesto por la juventud para estudiar la carrera referida. El sector magisterial por su parte, si se interesa en capacitarse en esa materia, sin embargo no se cuenta con la oportunidad para que una buena parte de este sector pueda emprender programas de capacitación.

También se deja entrever en las respuestas de los profesores, un desinterés por la recreación, ya que solamente un 7.5% contestó que si les interesaba capacitarse solamente en esta rama de la cultura física; y una parte aún más pequeña, respondió que le gustaría capacitarse en deporte y recreación; mientras que como ya lo expresáramos anteriormente, un 20% le gustaría capacitarse solamente en deporte (Cuadro 5). La recreación, al igual que la educación física y el deporte, es importante para el buen desarrollo de las comunidades, puesto que las mismas son generadoras de cultura.

Con el fin de tener un panorama más claro del "escenario" donde se enmarca la situación de la educación física, hacemos a continuación una breve referencia a la forma en que está organizado el sistema educativo en Ipala.

10.1.1.1 Organización del sistema educativo:

A través de muchas visitas a las diferentes instituciones del sistema educativo, así como algunas entrevistas con personas encargadas de la dirección de la educación y algunas consultas bibliográficas que se realizaron, se logró establecer lo siguiente en cuanto al sistema educativo en Ipala:

La Educación está dirigida por la supervisión educativa y por dos asociaciones magisterial, las cuales realizan sus funciones de forma independiente una de la otra, pero siempre supeditadas al Ministerio de Educación. Existen 55 establecimientos educativos en todo el municipio, de los cuales 51 son públicos y 4 son privados; los públicos son de los niveles de pre-primaria, primaria y básicos, mientras que entre los privados, sólo uno es del nivel diversificado y se imparten las siguientes carreras: magisterio y perito en administración pública.

De los 51 establecimientos públicos, 8 son de pre-primaria; 42 de primaria, incluyendo 17 de educación para adultos y 1 de Básicos. En el área urbana se encuentran 4 privados y 4 Públicos.

10.1.1.2 Establecimientos públicos del área urbana:

- Escuela "Ismael Cerna": primaria, tres jornadas, matutina(mujeres), vespertina (hombres) y nocturna (mixto).
- Instituto Nacional de Educación Básica Ipala (INEBI): mixto, jornada matutina.

10.1.1.3 Establecimientos privados del área urbana:

- Colegio "El Sinal": pre-primaria y primaria.
- Colegio "Proyección": primaria, básicos y diversificado.
- Colegio Católico "Nuestra Señora de la Esperanza": primaria y básicos.
- PAIN (Proyecto de Atención Integral del Niño): institución encargada del desarrollo psicomotriz del niño, financiada en parte por una corporación holandesa. El local donde funciona ésta institución, según se sabe, lo paga la municipalidad de Ipala.

10.1.2 Situación del deporte:

La siguiente información fue recabada mediante observación directa y algunas revisiones bibliográficas. Se describen las generalidades de la situación del deporte y la organización del mismo, así como se hace referencia a los eventos deportivos trascendentales y a la situación de las instalaciones deportivas.

10.1.2.1 Generalidades:

En Ipala se practican algunos deportes entre los que se pueden citar, en orden de la importancia de su práctica: el fútbol, el voleybol, el basquetbol y el ciclismo. También existen otros menos populares, como lo son: el tenis de mesa, la natación, el boxeo, la alterofilia, el ajedrez, el jaripeo y algunos otros. Estos deportes, son practicados más en forma ocasional o recreativa, que en forma competitiva; esto se debe probablemente a la falta de condiciones apropiadas para motivar la práctica de los mismos.

Desde el punto de vista del deporte por salud, o sea, la práctica periódica de cualquier tipo de actividad física con fines de salud, pudo observarse muy pocas personas realizando algunas actividades con éste fin. Además, no existen programas dirigidos hacia este propósito, salvo un pequeño gimnasio de aeróbicos que recientemente se instaló en el pueblo, pero como es lógico, el mismo requiere de una asesoría técnica y de una mejoría en sus instalaciones y equipo. En cuanto al deporte competitivo, sólo pudo observarse participación en el fútbol, voleybol y el baloncesto. Entiéndase el "Punto de vista competitivo", como equipos o atletas que de una u otra manera mantienen un cierto tipo de continuidad en su práctica con el fin de poder participar en eventos locales, departamentales o nacionales. No se observó Deporte de Alto Rendimiento o sistematizado en Ipala.

A pesar de ser el fútbol el más popular en este lugar y de ser el deporte que más ayuda económica ha recibido, según lo afirma la revista Ipala edición especial de octubre 1993, es el voleybol el que más satisfacciones ha dejado a éste municipio, pues ha representado a Chiquimula en competencias departamentales y ya se tuvo acceso a primeros lugares en competencias nacionales representando a la región nor-oriental. Lo curioso de éste hecho, es que no se tiene ninguna cancha específica para el voleybol, y sin embargo, los resultados han sido considerados muy buenos en comparación con los otros deportes.

10.1.2.2 Organización:

Las selecciones de los equipos de voleybol, baloncesto y fútbol, son formadas sobre la base del criterio del entrenador o bien de su representante legal. Solamente el voleybol y el baloncesto realizan entrenamientos ordinarios, mientras que los equipos de fútbol que van a participar en eventos importantes, no realizan entrenamientos y son escogidos al azar entre los miembros de otros equipos de las ligas de fútbol local. Algunas personas practican ciclismo por su propia cuenta y son quienes participan en

algunos eventos en representación de Ipala; lo mismo puede decirse de los otros deportes que son ocasionales o recreativos.

10.1.2.3 Actividad deportiva:

En mayo de 1996 se celebraron por vez primera en Ipala, los juegos departamentales, los cuales fueron organizados por una comisión designada exclusivamente para tal fin. También se organizan cada año los juegos deportivos magisteriales, en donde participan la mayoría de los maestros del sistema educativo del municipio e incluso algunos invitados. Este evento magisterial, tiene más carácter recreativo que competitivo, ya que el fin primordial es únicamente hacer una fiesta que permita la convivencia y no el seguimiento del deporte o la capacitación en el mismo. Para éstos dos eventos deportivos, se pudo notar una activa movilización del sector magisterial y de la municipalidad de Ipala, así como una participación masiva de la población.

Las actividades deportivas que se llevan a cabo durante el período de vacaciones y las fiestas patronales, son organizadas generalmente por los clubes deportivos, asociaciones y grupos juveniles, los cuales sólo se reagrupan para tales ocasiones.

10.1.2.4 Instalaciones deportivas:

El pueblo de Ipala cuenta con muy pocas instalaciones deportivas y no es hasta hace poco, que las nuevas autoridades municipales han decidido realizar algunas mejoras a las dos instalaciones deportivas más importantes del lugar. Para los juegos departamentales celebrados en mayo de 1996, se improvisó una pista de atletismo al rededor del campo de fútbol, se habilitaron los servicios sanitarios, se pintaron los graderíos y algunas otras cosas más; así también, se pintaron las instalaciones de la cancha de baloncesto, conocida también como gimnasio municipal. Actualmente estas instalaciones del gimnasio municipal están siendo techadas.

En el área urbana se cuenta con las siguientes instalaciones deportivas:

- Gimnasio Municipal: tiene sólo una cancha de baloncesto, con graderíos al rededor. Esta cancha es utilizada también para juegos de voleybol.
- Campo de Fútbol: Tiene una pista improvisada de atletismo, un pequeño bloque de graderíos, vestidores y su servicio sanitario. Se encuentra totalmente circulado con tres paredes y un cerco de alambre.
- Se cuenta además con cuatro canchas de baloncesto instaladas dentro de algunos establecimientos educativos, tanto públicos como privados.
- Existe también un pequeño gimnasio particular de aeróbicos recién inaugurado, que cuenta con algunos aparatos para ejercicios de fuerza.

10.1.3 Situación de la recreación:

10.1.3.1 El problema de la recreación en Ipala:

En un estudio sobre Ipala que realizara Olga Marina Pinto en 1980, afirma que "Según la información obtenida, el medio de recreación predominante para la población, es el deporte y especialmente el fútbol, siguiéndole en orden de importancia la televisión." (*) Además, menciona que al carecer de medios y de fomento de la recreación sana, se da una clara influencia para que la juventud tenga tendencia a los vicios, especialmente el alcoholismo y la drogadicción. Lo anterior probablemente sea valedero a la fecha (1998), si consideramos que las condiciones de la recreación no han cambiado sustancialmente en los últimos años.

Según se pudo comprobar, en Ipala no existen muchos lugares habilitados para la recreación, ni mucho menos programas específicos que proporcionen a la comunidad, alternativas para ocupar su tiempo libre en sana distracción. En los pocos lugares habilitados para tal fin, no existen las condiciones adecuadas de infraestructura, ni programas específicos que permitan aprovechar al máximo los pocos centros recreativos ya existentes.

10.1.3.2 Centros recreativos naturales:

En las cercanías del pueblo existen algunos centros recreativos naturales, de los cuales el más importante es la Laguna de Ipala. Las autoridades municipales de este lugar, han empezado a elaborar un proyecto de gran magnitud para mejorar el acceso y las condiciones de la Laguna de Ipala, puesto que ésta laguna es el principal atractivo que posee éste municipio y cuyas características son de gran belleza natural, no obstante, es poco visitado por la población ya que se encuentra bastante retirada del pueblo y a demás, hay que ascender al volcán hasta el cráter que es donde se encuentra la laguna. Esto hace difícil el acceso, por lo que los habitantes sólo visitan la laguna en ocasiones muy especiales, tanto es así, que hay algunas personas originarias del lugar que durante toda su vida, sólo han subido una o dos veces.

Es oportuno mencionar, que hasta hace muy poco tiempo esta Laguna era explotada de forma desmedida, pero se espera que esto desaparezca con la intervención del Congreso de la República al declarar el lugar como un área protegida, de tal suerte que a partir de esto, es posible que las instituciones respectivas se preocupen en colaborar con las autoridades de Ipala, a fin de que se pueda mejorar las condiciones de estancia y de acceso, respetando por supuesto, la condición de patrimonio ecológico. De esta forma en el futuro se podrá explotar el turismo nacional e internacional, lo cual lógicamente repercutirá positivamente en el proceso de desarrollo de nuestro país. Adicional a este centro recreativo natural, existen otros que pueden resumirse en los siguientes:

(*) Biblig. 15. Ob. cit. Pg. 16

- **Balneario "Poza de la Pila":** es una poza en un río, el cual se encuentra aproximadamente a 3 ó 4 kilómetros del pueblo. Según se pudo observar, es el lugar más visitado por los habitantes. Recientemente se le hicieron algunos arreglos, sin embargo, las condiciones necesitan mejorarse.
- **El Cerrito:** se encuentra a orillas del pueblo, y por lo mismo, presenta una linda vista hacia el mismo. Es visitado con bastante frecuencia por escolares y en vacaciones los jóvenes suben a volar barriletes. El único inconveniente, es que es propiedad privada, pero de libre acceso por el momento. El camino es escabroso y muy angosto.
- **Ríos:** existen algunos riachuelos cercanos en donde varias personas acuden a pescar.
- **Museo Paleontológico:** existe un lugar en la aldea El Rosario, en donde se encontraron algunos restos fósiles incompletos. Es un lugar poco visitado debido a que son escasas las piezas que se tienen en exhibición.

10.1.3.3 Alternativas recreativas de la población:

Después de varios recorridos y observaciones por el pueblo, se llegó a la conclusión de que las formas más generales de divertirse son las siguientes:

- Ir de pesca a los ríos cercanos
- Visitar la "Poza de la Pila"
- Reunirse con amigos(a) para conversar
- Disfrutar de los bailes
- Asistir a las actividades culturales (toda clase de actos)
- Ver Televisión (Incluye cable o video)
- Practicar deporte
- Visitar la Laguna de Ipala.
- Ir de paseo al campo (A caballo o a pie).

Con el propósito de conocer la incidencia de los jóvenes en estas formas de divertirse, se realizó una encuesta a un grupo de escolares (250) de los diferentes establecimientos educativos. La incidencia se clasificó en los siguientes rangos:

- **Nunca o casi nunca:** cuando las personas nunca o casi nunca, han asistido o realizado la actividad, por ejemplo una o dos veces en su vida.
- **Ocasionalmente:** cuando se realiza de vez en cuando, o que las circunstancias son propicias, por ejemplo cada 2, 3, o 6 meses, hasta un año.
- **Seguido:** cuando la actividad se realiza de forma periódica, o sea con espacios de tiempo prolongados, pero más o menos permanente. Por ejemplo, cada quince días o cada mes aproximadamente.

- **Constante:** cuando la actividad se realiza en forma permanente, es decir, cada cierto tiempo sin variar significativamente y con pequeños intervalos de tiempo, por ejemplo, de diario a cada fin de semana.

La mayoría de los encuestados (48%) respondió que nunca o casi nunca se recrea pescando, en tanto que un 37% lo hacía ocasionalmente (Gráfica 1); un 8% lo hacía seguido y solo un 4% constantemente. Un 39% visita ocasionalmente la "Poza de la Pila", mientras que la mayoría (41%), lo hace de forma seguida y sólo un 19% lo hace constantemente (Gráfica 2). El 100% tiene reuniones con los amigos, de los cuales el 35% se reúne de forma seguida, mientras que el 65% lo hace de forma constante (Gráfica 3). Un 13% asiste a los bailes de manera ocasional; un 15% lo hace constantemente y un 72%, que es la mayoría, lo hace de forma seguida (Gráfica No. 4).

La asistencia a los diferentes actos culturales que se realizan en el pueblo, es del 2% que asiste de forma constante; un 42% seguido; un 49% de forma ocasional y solo un 3% que nunca o casi nunca ha asistido (Gráfica 5). Un 19% se recrea viendo la televisión de forma ocasional, en tanto que el 9% lo hace de manera seguida y un 72% se recrea viendo la televisión de forma constante (Gráfica 6). La práctica del deporte recreativo se realiza en un 6% de forma constante; un 46% lo practica seguido; un 31% lo hace ocasionalmente y sólo un 4% nunca o casi nunca lo practica. (Gráfica 7) En cuanto a visitar la Laguna de Ipala, solamente un 1% nunca o casi nunca la han visitado; un 96% que la han visitado de forma ocasional y un 3% que no respondió a la pregunta planteada (Gráfica 8). Por último, el paseo al campo fue respondido en un 10% que nunca o casi nunca, se han recreado de esta manera; en tanto que un 72% respondió que lo hacía ocasionalmente y un 11% se recreaba de forma seguida (Gráfica 9).

Como puede observarse, la actividad recreativa más constante es la televisión (72%), siguiéndole en su orden la reunión con los amigos (65%). De la actividad que se realiza seguido, en primer lugar está el baile (72%); le sigue la práctica del deporte (46%), después la asistencia a los eventos culturales (42%), luego la asistencia a la "Poza de la Pila" (41%). De las actividades recreativas ocasionales sobresalen las visitas a la Laguna de Ipala (96%); le sigue el paseo al campo (72%) y la asistencia a los actos culturales con un 49%. De las actividades que casi nunca se realizan, la pesca en los ríos mostró un 48% (Cuadro 2).

10.1.4 Organizaciones y asociaciones para el desarrollo cultural y educativo.

A continuación se describen algunas organizaciones y asociaciones que realizan una buena parte de la actividad cultural y deportiva que se lleva a cabo en Ipala, especialmente durante las vacaciones y las fiestas patronales del lugar:

- **Asociación de Estudiantes Ipaltecos, conocida también como Asociación de Estudiantes "Rubén Anibal Calderón Menéndez":** sus diferentes actividades culturales y deportivas, las realizan fundamentalmente en el periodo de

vacaciones y de la feria del municipio. Su junta directiva funciona de octubre a enero de cada año y todos sus miembros son estudiantes de educación media.

- Comité de Profesionales e Ipaltecos Ausentes: organizan la fiesta del "Día del Profesional Ipalteco Ausente", el 24 de enero de cada año, así como algunas otra actividades deportivas y de beneficio para la comunidad.
- Parroquia de Ipala: La Misión Capuchina y el pueblo organizado en grupos juveniles y de feligreses entusiastas, llevan a cabo actividades de beneficio colectivo, básicamente en tres sectores: alfabetización, obra social y de orientación juvenil. Dentro de éste último aspecto, vale mencionar un grupo musical que últimamente ha tenido gran aceptación, no solamente local, sino también departamental e incluso se perfila una futura proyección nacional, ya que su música es de gran contenido social. El grupo se titula "Creación Cinco" y sus interpretaciones musicales son utilizadas para realizar bailes del siglo pasado en las diferentes actividades culturales.
- Club Social y Deportivo "Atlántida": Se reúnen también sólo para vacaciones y para la feria del municipio.
- Club "Científicos": Se reúnen sólo una vez por año.

10.2 PROGRAMA DE SERVICIO:

10.2.1 Resultados del desarrollo del curso de gimnasia acrobática:

En este curso se programó para realizarse en 42 sesiones, de las cuales se impartieron el 83% de las mismas, el otro 17% no se llevaron a cabo por razones involuntarias (Gráfica 10). La media de asistencia se ubicó en un 85%, lo cual es interesante si consideramos la duración del curso que fue casi de 6 meses. La población atendida fue en un 75% de sexo masculino (Gráfica 11) y las edades oscilaron entre los 7 y los 13 años. La deserción se dio en un 30%, no obstante que la incorporación de niños se mantuvo constante, sin rebasar el cupo límite (50). Esto nos da la idea de que existe una patente necesidad de actividad física para los niños de estas edades y que los mismos, ante la falta de actividades recreativas, responden positivamente a la estructuración de programas de esta naturaleza.

10.2.1.1 Resultados de las primeras evaluaciones:

Se evaluaron a 19 niños, cada uno de los cuales tuvieron que realizar 12 ejercicios, lo que dio un total de 228 ejercicios ejecutados. De este total de ejercicios, un 9% no pudieron ser realizados por algunos niños; un 66% fueron realizados de forma deficiente; el 23% fueron ejecutados de manera regular y solamente un 2% se ejecutaron en la clasificación de buenos. Ninguno se realizó de forma excelente (Cuadro No. 6).

10.2.1.2 Resultados de las segundas pruebas:

A esta evaluación se sometieron 14 niños de los cuales un 90% participaron en las pruebas iniciales. Se realizaron los mismos 12 ejercicios, haciendo un total de 168 ejercicios ejecutados. De estos, solamente a un 1% no pudieron ser realizados por algunos niños; un 11% se ejecutaron en forma deficiente; un 36% de manera regular; un 28% se ubicó en la clasificación de bueno y un 24% fueron realizados de forma excelente (Cuadro No. 7).

Puede evidenciarse una significativa mejoría en la realización de los ejercicios acrobáticos, en donde la mayoría va de deficiente a regular, así como también, un porcentaje importante que asciende a la clasificación de bueno y excelente. La gimnasia es considerada uno de los tres deportes básicos para el desarrollo motor del niño, ya que la misma presenta características de una compleja coordinación motora, y por lo mismo, con lo anterior, se sobre entiende que se produjo una mejoría en las capacidades coordinativas de los niños.

10.2.2 Resultados del desarrollo del curso de kung-fu:

En el horario de niños se aceptó un número mayor al cupo que se había establecido inicialmente, esto debido a la demanda que el mismo tuvo. Se iniciaron 68 niños de los cuales solamente un 8% eran mujeres (Gráfica 12); un 70% concluyó el curso, todos varones (Gráfica 13); un 54% se sometió al examen para primer grado y el resto no lo hizo debido a que el curso no tendría continuidad, y por lo mismo, el examen era opcional. La calificación del examen final para la mayoría (24%), se ubicó entre los 75 y 79 puntos (Gráfica 15). En el horario de los adultos iniciaron solamente 32, menos de lo que se habla establecido como cupo máximo, lo cual probablemente obedezca a la poca información que se difundió inicialmente; a la incertidumbre que crea una nueva actividad en una población, o bien a los prejuicios hacia la práctica de actividad física que tienen los adultos en este lugar.

En este horario de adultos participaron solamente hombres, a pesar de que el curso era para ambos sexos; algunas pocas señoritas manifestaron su deseo de practicar kung-fu, pero solicitaron estar aparte de los hombres. Lo anterior probablemente obedezca a que en este lugar se separa todavía, con gran énfasis, las actividades socio-culturales para la mujer y el hombre, lo cual es otro fenómeno que puede servir para futuras investigaciones. Se iniciaron 32 adultos, de los cuales un 56% concluyó el curso (Gráfica 14), y de éstos, un 44% recibió su primer grado en esta disciplina (cinturón blanco). La mayoría (40%) se ubicó entre los 80 y 89 puntos de la calificación final de los exámenes (Gráfica 16).

Una de las más grandes satisfacciones que dejó este curso, es el hecho de que no solamente se recreó a los participantes del mismo, sino que permitió también que muchas personas del pueblo se deleitaran con una exhibición de sus paisanos. Se organizó una exhibición con escuelas de kung-fu de la capital y con un grupo selecto

de los integrantes del curso, en donde los mismos pudieron mostrar algo de lo que aprendieron durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

10.2.3 Resultados del curso de acondicionamiento corporal:

10.2.3.1 Análisis general:

El período de entrenamiento duró 21 semanas de 3 sesiones por cada una, lo cual hace un total de 63 sesiones. De estas se lograron trabajar un 78%, mientras que el resto (22%), no se trabajó por causas de fuerza mayor (Gráfica 17). El promedio de asistencia de las participantes se ubicó en un 55%, lo cual muestra una asistencia bastante irregular de las personas. En cuanto a la participación esta se inició con 25 personas, 50% menos del cupo límite establecido, y se concluyó con 12; o sea que se dio un 52% de deserción (Gráfica 18). Del total de personas que concluyeron el curso, un 56% se realizaron, tanto las pruebas iniciales como las finales (grupo terminal), y son quienes finalmente se tomaron como referencia para el análisis de los resultados de la condición física de las participantes. El promedio de la edad del grupo terminal, fue de 31 años y el promedio de la talla de 1.54 metros.

10.2.3.2 Resultados de las primeras pruebas:

La media del peso corporal se ubicó en 142 libras; la media de la frecuencia cardíaca inicial (Fci.), o sea, la que se tomó antes de empezar las pruebas respectivas, fue de 86 pulsaciones por minuto (Pls. m.); en la fuerza muscular local, el promedio en el tren inferior fue de 21 repeticiones en 30 segundos, en tanto que en el tren superior fue de 19; en el área abdominal de 13 y en la dorsal de 30 repeticiones en la unidad de tiempo. En la prueba aeróbica, el promedio de metros corridos en 12 minutos, fue de 1453 metros (Cuadro 8).

En cuanto al proceso de recuperación, la evaluación se realizó después de la prueba aeróbica de los 12 minutos, manifestándose la media de la frecuencia cardíaca (Fc.) de la siguiente manera (Gráfica 19):

- Inmediatamente después de finalizada 163 Pls. m.
- Después del primer minuto 146 Pls. m.
- Al segundo minuto 128 Pls. m.
- Al tercer minuto 104 Pls. m.

Lo anterior significa que el esfuerzo promedio de las participantes se ubicó en los límites de lo submáximo y máximo, salvo en dos participantes, quienes presentaron una Fc. de 190 y 180, o sea un esfuerzo máximo si consideramos la edad de las mismas 29 y 28 años respectivamente. No cabe duda que este esfuerzo fue solamente en los últimos segundos de la prueba, puesto que los metros recorridos en los 12 minutos fueron muy pocos en ambas participantes: 1320 y 1325 respectivamente. La recuperación del grupo puede considerarse hasta cierto punto normal, puesto que el esfuerzo fue sub-máximo, y a los 3 minutos ya se habían recuperado totalmente.

10.2.3.3 Resultados de las últimas pruebas:

El peso corporal tuvo un promedio de 130 Libs., o sea 12 Libs. menos que en la prueba inicial; la media de la Fc. en el inicio de las pruebas fue de 73 Pls. m., lo cual significa que se redujo en un 15% con relación a la Fc. inicial de las primeras pruebas, esto podría indicar algún nivel de bradicardia en algunas de las participantes, sin embargo el porcentaje de reducción es muy pequeño y las causas de esta disminución podrían ser otras. La media de la fuerza muscular local del tren inferior, se ubicó en 22 repeticiones en 30 segundos, o sea 1 más que al inicio; en el tren superior fue de 23, 4 más que al inicio; en el área abdominal fue de 18, 5 más que al principio; y en el área dorsal la media de fuerza local fue de 37, o sea 7 repeticiones más que cuando se empezó. La media en la prueba aeróbica, se ubicó en 1676 metros recorridos en los doce minutos, o sea 223 metros más que en la prueba inicial. Lo anterior evidencia una mejoría de grupo en la fuerza muscular local, no obstante que dicha mejoría no fue proporcional para cada área muscular correspondiente (Cuadro No. 9).

La media en la prueba aeróbica fue de 1676 metros recorridos en 12 minutos, o sea una diferencia del 15% con relación a la prueba inicial. El promedio aumentó poco, sin embargo los resultados individuales muestran que la mejoría no se dio de forma proporcional, como es lógico, ya que la asistencia de varias participantes fue muy irregular y por lo mismo algunas muestran una mejoría más significativa que otras.

La media de la frecuencia cardíaca después de la prueba aeróbica, se comportó de la siguiente manera (Gráfica 19):

- Inmediatamente después de finalizada 165 Pls. m.
- Después del primer minuto 132 Pls. m.
- Al segundo minuto 113 Pls. m.
- Al tercer minuto 95 Pls. m.

10.2.3.4 Resultados individuales:

La participante "A" redujo su peso en un 7% (Cuadro 10); su fuerza general, que no es más que el promedio de la cantidad de repeticiones de la fuerza muscular local, se ubicó en 22 repeticiones inicialmente y 26 al final, lo cual indica que ganó un 18% de fuerza general (Cuadro 12). En la prueba aeróbica alcanzó 28% de mejoría en los metros recorridos, lo cual la trasladó del nivel de deficiente al nivel de regular según la clasificación de la tabla del Dr. Kenet Cooper (Cuadros 14 y 15); su proceso de recuperación después de la prueba aeróbica fue normal.

La participante "B" redujo su peso corporal en un 12% (Cuadro 10) y su fuerza general aumentó en un 24% (Cuadro 12); la capacidad aeróbica también aumentó en un 8%, teniendo un proceso de recuperación normal. Esta participante se mantuvo en el nivel aeróbico inicial, es decir en la clasificación de bueno (Cuadros 14 y 15). La participante "C" redujo su peso en un 9% y su Fci. en un 14%, su fuerza general si se

incrementó significativamente en un 67%; su capacidad aeróbica fue de un 41% de aumento, lo cual la trasladó del nivel de deficiente al de regular; su recuperación orgánica fue normal. La participante "D" redujo su peso en un 4%; su Fci. también se redujo en un 12%; su fuerza general aumentó en un 22%; su capacidad aeróbica aumentó significativamente en un 55%, lo que le permitió saltar del nivel de deficiente a bueno y su recuperación también fue normal.

La persona "E" también redujo su peso pero solamente en un 3%; la Fci. se mantuvo igual en las dos pruebas (80 Pls. m.); en la fuerza general se mostró una reducción del 4%, ignorándose la razón de esto; en la capacidad aeróbica no fue posible determinar su respuesta, debido a que esta participante no se sometió a la prueba final de los 12 minutos. La participante "F" redujo su peso en un 12%; su Fci en un 33%; su fuerza general aumentó en un 23%; su capacidad aeróbica en un 63%, pasando del nivel de deficiente al de bueno y su proceso de recuperación fue normal. Los resultados de la persona "F" son los más significativos en cuanto al entrenamiento cardio pulmonar del grupo. Por último, la participante "G" tuvo una reducción del 8% de su peso corporal y un 20% de su Fci.; aumentó su fuerza general en un 22% y su capacidad aeróbica solamente en un 2%, sin embargo, todavía le permitió saltar del nivel de escasa a regular según la tabla de Cooper, ya que su respuesta inicial en esta capacidad no fue del todo mal. Su recuperación también fue normal. (Todos los resultados anteriores se encuentran en los cuadros del 8 al 15 y en las gráficas de la 21 a la 24).

En síntesis, los resultados del curso de acondicionamiento corporal pueden resumirse en lo siguiente: la participación de las personas no fue masiva, probablemente por falta de la promoción del curso, sin embargo la respuesta de las participantes fue positiva, aunque un poco irregular en su asistencia, lo cual provocó que las adaptaciones orgánicas que se esperaban no se alcanzaran en su máxima expresión, es decir que los objetivos del entrenamiento solamente se cumplieron parcialmente.

10.3 PROGRAMA DE DOCENCIA:

10.3.1 Desarrollo del curso:

El curso de Capacitación Técnico-Científica sobre los fundamentos de la Teoría General del Entrenamiento Deportivo y la Educación Física, se llevó a cabo con algunas modificaciones en cuanto a lo planificado, modificaciones que trataremos de mostrar a través de una descripción de la forma en que se realizó el mencionado curso. El día 11 de abril se llevó a cabo la primera reunión con las personas que participarían en éste curso. Asistieron a ésta sesión solamente 5 personas, todos profesores de educación primaria, algunos de ellos vinculados al deporte y otros a la educación física. En ésta primera reunión se explicó los métodos y procedimientos con los que se abordarían los contenidos del curso. La asistencia fue mínima si consideramos la cantidad de personas que mostraron interés por participar.

Como decíamos anteriormente, en este programa se tuvo una participación muy escasa, considerando que el número de personas que mostraron interés durante la promoción de éste curso, fueron bastantes (30 aproximadamente). Lo positivo de esta situación, es posiblemente que se inició con 5 personas y se concluyó con 10, entre ellas las 5 personas que iniciaron; en otras palabras no se observó deserción, por el contrario, se integraron otras 5 personas, tres en el primer mes de trabajo y dos más a mediados. Un 30% pertenecían al sexo femenino y el resto al masculino (Gráfica 20).

La poca participación probablemente obedezca a la "escasa" promoción que se hiciera de éste curso. A pesar de que se visitaron todos los centros educativos urbanos y se invitaron a las personas interesadas a dos sesiones de información, esto probablemente no fue suficiente para llevar dicha información a una buena parte de la población a la que estaba destinada. Lo que sí se pudo observar, fue un buen interés por la mayoría de personas que fueron contactadas e invitadas a dichas sesiones de información; y lo que se pudo comprobar, es que no todos los que mostraron interés, pudieron o quisieron participar en el curso. En total participaron formalmente 10 personas y algunas pocas (3) que asistieron en dos o tres ocasiones. En cuanto a la profesión y el vínculo deportivo de los participantes, uno era administrador público y los demás profesores de educación primaria; dos estaban relacionados con el deporte (sin ser entrenadores) y los demás con la educación física.

Al darnos cuenta de que la mayoría de la población participante estaban relacionadas más con la educación física, y que unos pocos sólo estaban relacionados con el deporte por el hecho de practicarlo; y además, que ninguno de los participantes tenía el título de maestro de educación física, nos vimos en la necesidad de hacer énfasis en la primera y segunda unidad de los contenidos del programa, los cuales planteaban los temas de "Introducción a la cultura de la actividad física" e "Importancia del desarrollo motor en el proceso formativo del hombre", respectivamente. En ésta segunda unidad se enfatizó sobre el desarrollo motriz del niño.

En cuanto a la estructura del plan de docencia, se tuvo que eliminar la parte práctica, pues no fue posible realizar los talleres de aplicación metodológica, ni los de deportes específicos, ya que fue imposible organizarlos por falta de tiempo de los participantes.

Algunas otras modificaciones que tuvo el curso, con relación a la planificación inicial, es que no se realizó en el salón municipal como se había previsto, sino que en la escuela pública "Ismael Cerna", debido a la comodidad que representaba para el curso. El horario de trabajo también fue objeto de modificación, ya que se había programado una hora con quince minutos cada clase y se terminó reduciendo a 35 o 40 minutos. Lo anterior obedeció a que la mayoría de los profesores sólo podían asistir en el horario de 19:00 a 20:00 horas, sin embargo, el tiempo se redujo aún más debido a la impuntualidad con que se empezaba la clase, la mayoría de veces por la llegada tarde de los interesados. A esto debemos agregar una significativa

inasistencia que se marco a través de todo el desarrollo del curso, lo cual obligó a prolongar el periodo del curso.

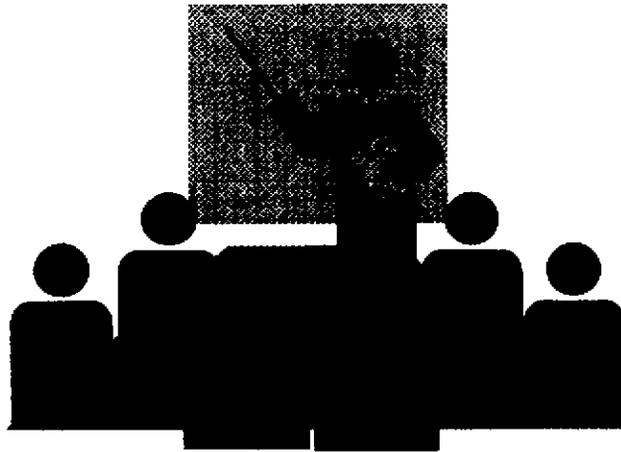
La capacitación docente estaba programada para un periodo de 21 semanas, iniciando el 8 de abril de 1996, y finalizando el 29 de agosto del mismo año; sin embargo, el periodo se extendió, ya que se inició el 11 de abril y se terminó el 27 de septiembre de 1996 con la clausura del curso y la entrega de diplomas y certificaciones correspondientes; cabe mencionar que para tal efecto se organizó un acto en el que se dictaron dos conferencias por parte de invitados de DECTAFIDE.

10.3.2 Resultados de las evaluaciones:

Se realizaron 3 evaluaciones escritas, una por cada unidad vista, así como un examen oral y un trabajo escrito. El promedio de los punteos en la primera evaluación escrita, fue de 57 puntos; en la segunda de 79 y la tercera de 87. En el examen oral fue de 75 y el trabajo escrito de 81. Es importante aclarar que en la primera evaluación escrita solamente se sometieron a la misma 6 personas, puesto que eran las únicas que estaban asistiendo al curso, posteriormente ya se integraron los otros cuatro. En la segunda y la tercera evaluación escrita participaron todos, en tanto que en el examen oral 8 y solamente 5 entregaron el trabajo escrito que se les asignó. La nota promedio final total del curso es de 76 puntos.

En cuanto a los resultados individuales, el estudiante "A" tuvo un promedio de 66 puntos; el "B" 79; el "C" 70; el "D" 80; el "E" 84; el "F" 82; el "G" 79; el "H" 77; el "I" 80 y el "J" 68. Como puede apreciarse, los punteos van aumentando conforme van avanzando las clases, puesto que los promedios de cada evaluación así lo demuestran. (Cuadro No. 11).

CAPITULO VI



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

11. CONCLUSIONES:

1. Se evidenció una deficiencia en cuanto a la educación física en Ipala, especialmente porque existe una ausencia casi total de maestros de esta materia, y lo más preocupante, es que tampoco existen políticas futuras para que los estudiantes del lugar se motiven a profesionalizarse en este campo. La importancia de la misma si se conoce, por lo menos en las autoridades educativas, pero hasta el momento no se sabe de alguna intención por mejorar la situación. Los maestros de educación primaria, así como algunas otras personas vinculadas al deporte, son los que imparten esta materia a los niños de primaria, en tanto que en el nivel secundario casi se carece de la misma. A esto hay que agregar, que la calidad de la educación física que se imparte es deficiente, puesto que en la gran mayoría de los casos, es confundida con la simple práctica deportiva.
2. En el deporte, no existe un organismo coordinador del mismo, ya que el deporte escolar y el no federado, realizan sus eventos cada quién por su lado y en forma ocasional. El deporte federado se da únicamente en el voleybol en tanto que el no federado es organizado por diferentes ligas, clubes y asociaciones juveniles, la mayoría de estas últimas, se organizan únicamente en ciertos periodos del año, especialmente en vacaciones y para la celebración de la fiesta patronal. En cuanto al deporte para todos, enténdase el deporte por salud y el recreativo, la práctica es también deficiente, especialmente en el primero, puesto que no existen programas dirigidos hacia objetivos específicos, y además, se observan muy pocas personas con hábitos de actividad física con fines de salud, por ejemplo correr. La práctica del deporte como forma recreativa es más notoria, especialmente en el fútbol, el voleybol y el baloncesto, sin embargo, el mismo es acostumbrado casi exclusivamente por los jóvenes; agregando a esto la falta de instalaciones deportivas y la ausencia de políticas de motivación hacia su práctica.
3. Es preocupante que la principal actividad recreativa que se realiza constantemente sea la televisión. Le sigue la reunión con los amigos, el baile, después el deporte, etc. Las instalaciones recreativas no son suficientes y las que existen, no tienen las condiciones apropiadas para realizar eventos de gran trascendencia. Tampoco existen programas permanentes que puedan involucrar a una buena parte de la población en actividades donde realmente se puedan aprovechar al máximo, los pocos centros de esparcimiento que tiene el pueblo. En materia recreativa existe un potencial para la explotación del turismo local, nacional e incluso Internacional, ya que este municipio cuenta con un recurso ecológico de gran belleza natural, como lo es el Volcán de Ipala y que hasta el momento no ha tenido un significativo trabajo en función de la búsqueda de tal fin.
4. Los cursos de actividad física dirigidos a los niños, como lo fueron el de gimnasia acrobática y el de kung-fu, son bien aceptados y ampliamente concurridos por la población. Los cursos dirigidos a la población adulta, como lo fueron el

acondicionamiento corporal y el kung-fu para grandes, fueron menos concurridos, pero igualmente bien aceptados por los participantes; probablemente la razón se deba a que en estos cursos no se realizó previamente una adecuada promoción de los mismos, acompañada de una sensibilización hacia la práctica de actividad física como medio para el desarrollo de la salud y como una forma sana de esparcimiento. Otro aspecto a considerar, es el hecho que la participación de la mujer fue muy reducida, lo cual probablemente obedezca a que en este lugar prevalece la cultura del género separado, es decir, que se diferencian las actividades de la mujer de las del hombre; por ejemplo, todos los cursos fueron dirigidos para ambos sexos, sin embargo, en el curso de kung-fu infante juvenil participaron muy pocas niñas; en el de adultos solamente hombres, en el curso de gimnasia acrobática muy pocas niñas (menos del 1%), y en el de acondicionamiento corporal para adultos, participaron solamente mujeres, ya que este último curso se identificó con la danza aeróbica, lo cual muchas veces es visto como una actividad puramente femenina.

5. El curso de capacitación docente fue escasamente concurrido, lo cual probablemente se deba a que el procedimiento de convocatoria o de invitación a participar, no se realizó adecuadamente ni con el tiempo suficiente, pues dicha invitación se hizo a través de algunas pláticas a varios grupos de profesores, así como a través de la invitación personal. Por otro lado, la deserción en el grupo participante no se dio, pero sí la asistencia irregular; el promedio de calificaciones finales fueron altos y se manifestó por parte del grupo, en forma verbal y por escrito, el deseo de darle continuidad a los estudios realizados.
6. La forma en que se estructuró este EPS, puede considerarse como una buena alternativa para abordar el desarrollo de la cultura física en Ipala, puesto que, además de incursionar en el campo de la investigación sobre temas en la materia, se fomenta la práctica de actividad física como una forma recreativa, deportiva y educativa; además se contribuye con el proceso de actualización técnico-científica, a través de la capacitación pedagógica de las personas involucradas con la educación física, el deporte y la recreación.

12. RECOMENDACIONES:

1. Que se realice una campaña permanente en los establecimientos educativos de educación básica, sobre la naturaleza y la importancia de la carrera de educación física.
2. Que se gestione ante DECTAFIDE de la Universidad de San Carlos o la Dirección General de Educación Física (DIGEF), la posibilidad de establecer algunos cursos diplomados que permitan a los maestros capacitarse en esta materia.
3. Que los cursos de capacitación se programen en diferentes períodos durante el año, con el fin de que los profesores puedan distribuirse adecuadamente y que puedan participar todos. Para los profesores de educación pre-primaria y primaria, su participación debe ser con carácter obligatorio.
4. Conformar provisionalmente un organismo coordinador del deporte, el cual realice la planificación anual de los diferentes eventos deportivos, buscando por supuesto una optimización de los recursos y además, que actualice los procedimientos legales ante los cambios de organización que demanda la nueva Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. Dicho organismo puede estar conformado por un representante de la municipalidad, uno de la supervisión educativa, uno de cada asociación magisterial, uno de las ligas y clubes deportivos, así como uno o dos del sector estudiantil. Este organismo también podrá trabajar en función del fomento del deporte para todos y la recreación.
5. En cuanto a los centros recreativos naturales, organizar periódicamente, actividades ecológicas-recreativas en la Laguna del Volcán de Ipala, a fin de que éste sea frecuentado constantemente por la población y capacitar guías que puedan atender al turismo en un futuro. Buscar la ayuda respectiva para convertir la laguna en un parque ecológico. En la "Poza de la Pila" trabajar para mejorar las condiciones de estancia y de seguridad para los bañistas. Con la seguridad mejorada, organizar competencias de clavados y actividades recreativas dirigidas, es decir con propósitos educativos y de formación.
6. Para la realización de futuros estudios de esta naturaleza, asegurarse de realizar una adecuada promoción e información de los programas a implementar, así como buscar la ayuda de las autoridades educativas y municipales, a fin de encontrar la forma más conveniente de convocar a los participantes. De igual manera, programar actividades tomando en cuenta la idiosincrasia en cuanto a los rasgos culturales del género.
7. Recordar a futuros practicantes, que el EPS no es solo utilizar rigidamente los métodos y procedimientos para encontrar resultados concretos, sino toda una verdadera interrelación y convivencia con la comunidad.

13. BIBLIOGRAFIA:

1. AQUINO-ZAPETA. 1982. Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud
Editorial Trillar. México, D. F.
2. ARGUETA, Rudy. 1993. Artículo: Apuntes Históricos del Municipio de Ipala
Revista: Ipala, Centenario 1893 – 1993. Pags. 28 y 29. Edición Especial.
Guatemala, Ipala, Chiquimula.
3. BRIOLI, César. 1975. El Kung-Fu
Editorial de Vecchi, S. A., Barcelona, España.
4. CAGIGAL, José M. 1981. Deporte, Espectáculo y Acción
Salvat Editores, S. A. Colección Salvat: Temas Claves. Barcelona, España.
5. CALDERON, Bernal. 1993. Artículo: El Deporte Ipalteco
Revista: Ipala, Centenario 1893 – 1993. Pag. 31. Edición Especial
Guatemala, Ipala, Chiquimula.
6. CHAVEZ ZEPEDA, Juan José. 1994. Elaboración de Proyectos de Investigación
2da. Edición. XL Publicaciones. Guatemala:
7. GIRON-GIRON. 1993. Artículo: Historia de la Educación en Ipala
Revista: Ipala, Centenario 1893 – 1993. Pag. 25. Edición Especial
Guatemala, Ipala, Chiquimula.
8. HARRE, Dietrich. 1993. Teoría del Entrenamiento Deportivo
Editorial Científico-Técnica. La Habana, Cuba.
9. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA (INE). 1996. Censo del Departamento
de Chiquimula. Características Generales de la población y habitación.
Cifras Definitivas. Pag. 31. Cuadro No. 5. (Resumido sólo para Ipala).
10. KRISHNAMURTI, Jiddu. 1973. La Libertad Primera y Última
4ta. Edición. Editorial Sudamericana. Buenos Aires, Argentina.
11. Laurousse. 1994. Diccionario de la Lengua Española
Editorial Laurousse Planeta, S.A. México.
12. MATVEEV, L. 1983. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo
Editorial Ráduga, Moscú.
13. MEINEL, Kurt. 1979. Didáctica del Movimiento
Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

14. MEJIA, Juan Francisco. 1989. **Hacia un Reordenamiento en la Docencia**
Impresos Exclusivos "Marvi". Guatemala.
15. PINTO, Olga Marina. 1980. **Tesis: Análisis del Municipio de Ipala**
Universidad de San Carlos de Guatemala.
16. Rivera Fuxá, Arnoldo. 1995. **Deporte por la Paz**
Oficina Regional de Cultura para América Latina y el Caribe UNESCO.
Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
17. Seminario: 1995. **Proyecto de Creación de la Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE. Escuela de Ciencias
Psicológicas.** Universidad de San Carlos de Guatemala.
18. URNG-GOBIERNO: 1996. **Acuerdo Sobre Aspectos Socio-Económicos y
Situación Agraria.** Organización de Naciones Unidas (ONU),
México, D. F.

14. ANEXOS:



PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
BIBLIOTECA Central

DESCRIPCION DE LOS ANEXOS:

Como parte de este apartado se presentan los respectivos cuadros y las gráficas de los resultados de cada uno de los programas del ejercicio profesional supervisado, así como un diagrama de la forma en que se organizó este trabajo y las respectivas encuestas que se pasaron a la población vinculadas al objeto de estudio. También se exhiben algunas fotografías de lo que constituyó los programas de servicio y docencia.

Por último se muestra una carta del Comité Olímpico Guatemalteco, en relación a la opinión que el gerente general de esa institución, tuvo para con la realización de este estudio.

Cuadro No. 1

Programación de las Actividades Realizadas en el EPS

Actividades	L	M	M	J	V	Horario:
Curso de acondicionamiento corporal		X	X	X		De 6:00 a 7:00 hrs.
Trabajo de Investigación (Diagnóstico)		X	X	X	X	De 9:00 a 11:30 "
Curso de gimnasia para niños		X		X		De 12:00 a 13:30 "
Curso de kung-fu para niños	X	X	X	X		De 17:30 a 19:00 "
Curso de capacitación docente	X	X	X	X		De 19:00 a 20:00 "
Curso de kung-fu para adultos	X	X	X	X		De 20:00 a 21:30 "

Esta programación se cumplió de abril a septiembre de 1996 como parte del ejercicio profesional supervisado.

Cuadro No. 2

Frecuencia de Actividades Recreativas que realizan los Jóvenes en Ipala

Actividades Recreativas	Nunca o casi nunca		Ocasional		Seguido		Constante		No. Contestó	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Ir de pesca a los ríos	120	48	92	37	20	8	10	4	8	3
Ir a la "Poza de la Pila"			98	39	102	41	48	19	2	1
Reunirse con los amigos					85	35	165	65		
Asistir a los bailes			32	13	180	72	38	15		
Asistir a los actos culturales	8	3	122	49	106	42	5	2	9	4
Ver televisión (incluye video)			48	19	22	9	180	72		
Practicar deporte	10	4	98	39	115	46	16	6	11	5
Visitar la Laguna de Ipala	2	1	241	96					7	3
Ir de paseo al campo	25	10	180	72	21	8	6	3	18	7

Obsérvese que la actividad que nunca o casi nunca realizan la mayoría de los jóvenes es ir de pesca a los ríos cercanos (48%), en tanto que la "Poza de la Pila" es visitada por la mayoría de forma seguida (41%). Lo que hacen de forma constante la mayor parte de los jóvenes es ver televisión y/o video (72%). El total de encuestados fueron 250 jóvenes.

Cuadro No. 3
Respuestas de los Profesores

Preguntas	Si	%	No.	%	No Contestó	%
Es ud. maestro titulado de educación física?			43	100		
Imparte Ud. educación física en los establecimientos donde labora?	28	65	9	21	6	14
Si no imparte, le gustaría dedicar una parte de su tiempo para hacerlo?	4	45	3	33	2	2
Ha recibido capacitación sobre educación física, deporte y/o recreación?	5	11	30	70	8	19
Conoce la diferencia exacta entre educación física y deporte?	7	18	30	70	6	14
Le gustaría iniciarse o continuar recibiendo capacitación en estas materias?	40	93			3	7

El 100% de profesorado encuestados no son titulados en educación física, en tanto que un 65% de los mismos imparte esta materia. De los que no imparten esta clase, un 45% le gustaría dedicarle un poco de tiempo, sin embargo un 70% no conoce la diferencia entre esta materia y el deporte y solamente un 1% han recibido uno o dos cursos de capacitación, pero especialmente de deporte. A un 93% les gustaría capacitarse para dedicarse a esta labor.

Cuadro No. 4
Condiciones Laborales sobre las que Imparten Educación Física
Algunos Profesores

Respuestas	No.	%
Por un salario específico		
Por honorarios adicionales a su salario		
Por iniciativa propia	19	68
Por responsabilidad asignada	5	18
Otros	2	7
No contestó	2	7
TOTAL:	28	100

El 68% de profesores imparte su clase por iniciativa propia.

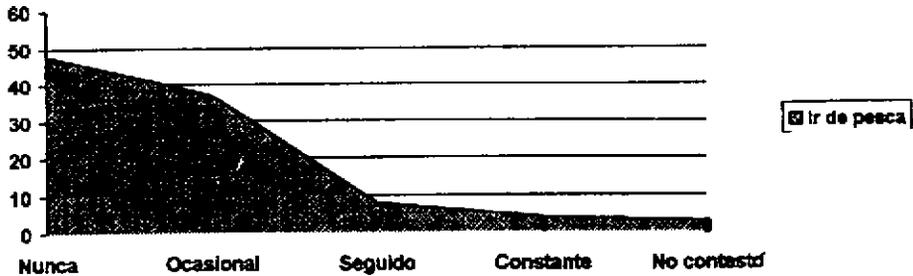
Cuadro No. 5
Opciones Sobre las que les G gustaría Recibir Capacitación a los Profesores

Respuestas	No.	%
Solamente educación física	6	15
Solamente deporte	8	20
Solamente recreación	3	8
Sobre educación física y deporte	8	20
Sobre educación física y recreación	2	5
Sobre deporte y recreación	1	3
Educación física, deporte y recreación	12	30
TOTAL:	40	100

A la mayoría, o sea un 30% le interesa capacitarse sobre los tres sectores de la cultura física.

Gráfica No. 1

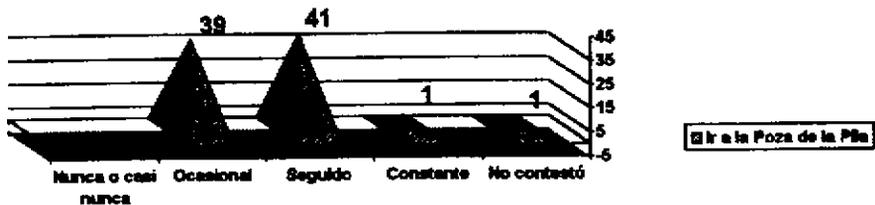
Frecuencia con la que los Jóvenes van de Pesca a los Ríos



Se puede observar en el gráfico, que muy pocas personas se van de pesca a los ríos. Un 48% nunca o casi nunca realizan esta actividad, en tanto que solamente un 4% lo hace de forma constante.

Gráfica No. 2

Frecuencia con la que los Jóvenes asisten a la Poza de la Pila



Ir a la Poza de la

El gráfico muestra la frecuencia con que los jóvenes asisten a la Poza de la Pila. El 4% lo hace de forma seguida; un 39% de manera ocasional y solamente un 1% asiste constantemente.

Gráfica No. 3

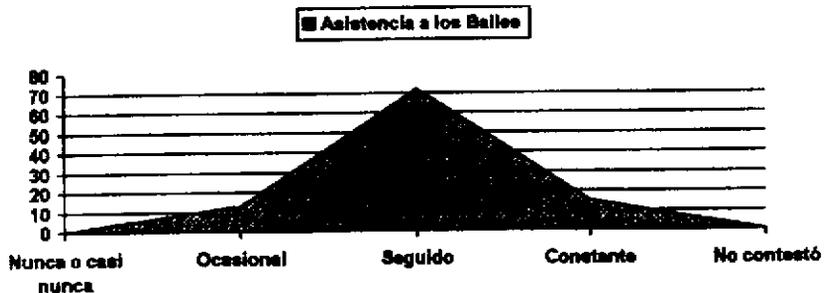
Frecuencia con que los Jóvenes se Reúnen con sus Amigos



La reunión con los amigos se manifiesta solamente de dos formas: Seguido y constante. La primera forma presenta un 35%, en tanto que la segunda es la mayoritaria (65%).

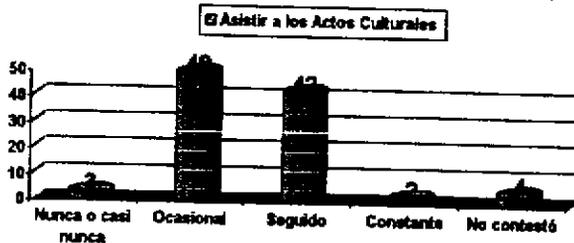
Gráfica No. 4

Asistencia a los Bailes



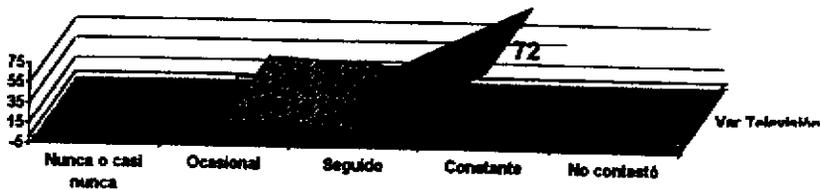
Obsérvese en el gráfico que la asistencia a los bailes constituye también una de las principales actividades recreativas que se realizan. Un escaso 13% asiste a los bailes de forma ocasional; un 72% lo hace seguido y un 15% constantemente.

Gráfica No. 5
Asistencia a los Actos Culturales



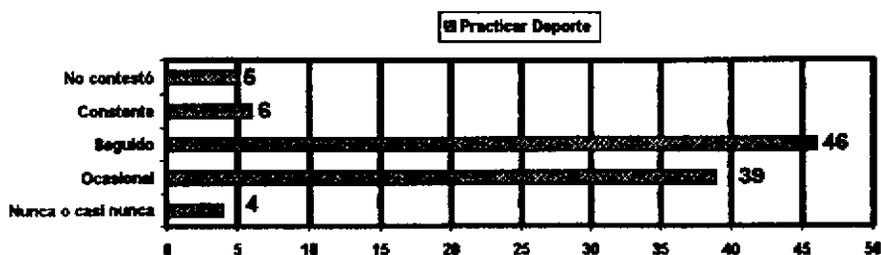
Los actos culturales también muestran su importancia en la entretención de los jóvenes, ya que un 49% asiste a los mismos de forma ocasional; otro 42% asiste seguido, y solamente un 2% los hace constantemente.

Gráfica No. 6
Frecuencia con la que los jóvenes Ven la Televisión



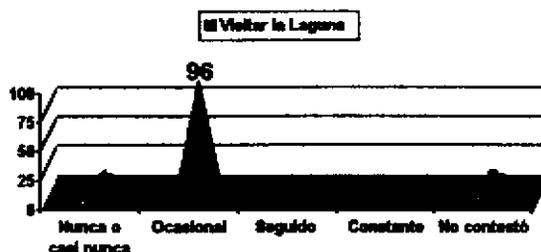
La televisión es la principal entretención, ya que el 72% utiliza constantemente su tiempo libre para ver este aparato; un 9% la ve de manera seguida y un 19% lo hace ocasionalmente. Lo anterior es preocupante si consideramos que esta es una actividad eminentemente pasiva y por lo tanto, va en perjuicio del desarrollo motor del niño y el joven.

Gráfica No. 7
Practicar Deporte



En este gráfico puede observarse que la frecuencia de practicar deporte se encuentra entre seguido y ocasional: 46% y 39% respectivamente. La forma constante presenta una escasa práctica de solamente un 6%. Por lo menos sabemos que los jóvenes estudiantes si practican deporte, por lo que se deben mejorar las condiciones para que se pueda incrementar el porcentaje en la práctica constante.

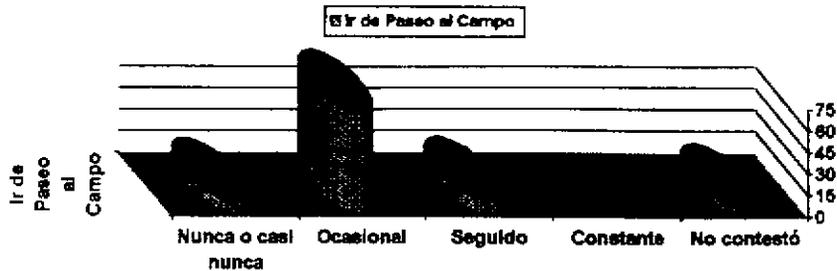
Gráfica No. 8
Visitar la Laguna de Ipala



La gráfica muestra un 96% de los jóvenes que visitan ocasionalmente la Laguna de Ipala, mientras que nadie la visita de forma siguida y mucho menos constante. Solamente un 1% nunca o casi nunca la ha visitado.

Gráfica No. 9

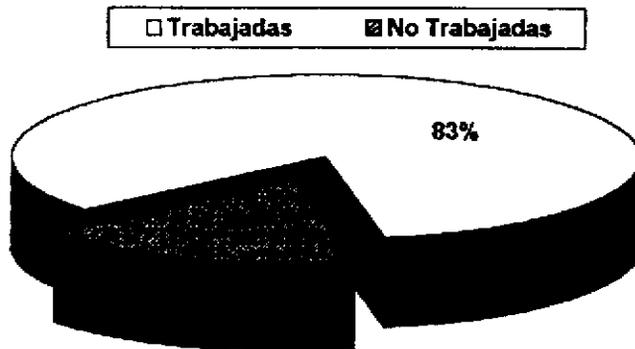
Ir de Paseo al Campo



El paseo al campo se da en la mayoría (72%) de forma ocasional, en tanto que solamente un 11% pasea de forma seguida y un 10% nunca o casi nunca sale al campo a distraerse.

Gráfica No. 10

Sesiones trabajadas en el curso de Gimnasia Acrobática



El gráfico muestra un 83% de sesiones de trabajo realizadas en el curso de gimnasia acrobática, en tanto que el otro 17% no se trabajo por razones de fuerza mayor. Se planificaron 42 sesiones de trabajo, lo cual constituyó el 100%.

Cuadro No. 6

**Clasificación de la Ejecución de los Ejercicios de la Gimnasia Acrobática
en las Primeras Pruebas**

Ejercicios a Evaluar:	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente	No realizado
01. Enrollado simple adelante		2	9	8	
02. Enrollado simple atrás		2	16	8	3
03. Enrollado simple adelante piernas abiertas			3	15	1
04. Enrollado simple atrás piernas abiertas			6	12	1
05. Enrollado salto con giro enrollado adelante		1	10	8	
06. Enrollado salto con giro enrollado atrás			5	12	2
07. Rueda derecha			4	12	3
08. Rueda izquierda			3	13	3
09. Candelita			1	15	3
10. Parada de manos			1	15	3
11. Kip de cabeza con ayuda			3	13	1
12. Kip de manos con ayuda			1	17	1
Total de Ejecuciones Gimnásticas 228		5	52	150	21
Porcentaje:	100%	2	23	66	9

El cuadro muestra como un 9% del total de los ejercicios, no pudieron ser realizados por los niños en las primeras pruebas, mientras que la mayoría, o sea el 66% de los mismos, fueron ejecutados de forma deficiente; un 23% fueron realizados regularmente y solo un 2% se clasificaron como buenos. La prueba fue realizada por 19 niños, cada uno de los cuales realizó 12 ejercicios.

Cuadro No. 7

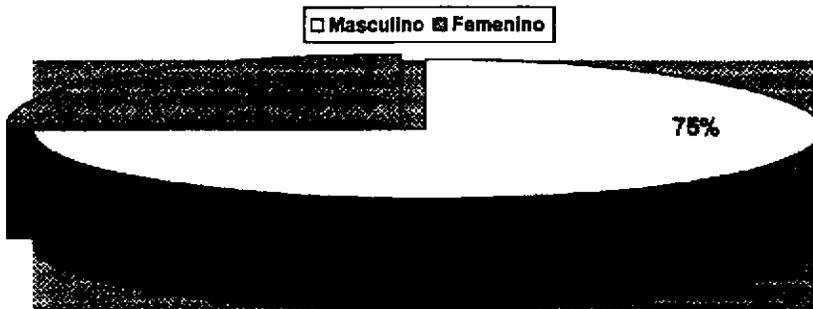
**Clasificación de la Ejecución de los Ejercicios de la Gimnasia Acrobática
en las Segundas Pruebas**

Ejercicios a Evaluar:	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente	No realizado
01. Enrollado simple adelante	6	6	2		
02. Enrollado simple atrás	6	4	4		
03. Enrollado simple adelante piernas abiertas	3	6	2	3	
04. Enrollado simple atrás piernas abiertas	5	3	5	1	
05. Enrollado salto con giro enrollado adelante	3	4	7		
06. Enrollado salto con giro enrollado atrás	1	3	7	3	
07. Rueda derecha	4	5	4		1
08. Rueda izquierda	1	5	5	2	1
09. Candelita	1	3	5	5	
10. Parada de manos	4	1	9		
11. Kip de cabeza con ayuda	3		7	4	
12. Kip de manos con ayuda	3	7	4		
Total de Ejecuciones Gimnásticas 168	40	47	61	18	2
Porcentaje:	100%	24	28	36	11

A esta prueba se sometieron 14 niños, los cuales realizaron los mismos ejercicios que al principio. Obsérvese que una mayoría de ejercicios fueron realizados de forma regular (36%) y que a diferencia de los resultados iniciales, aquí se logró clasificar un 24% y un 28% en excelente y bueno respectivamente.

Gráfica No. 11

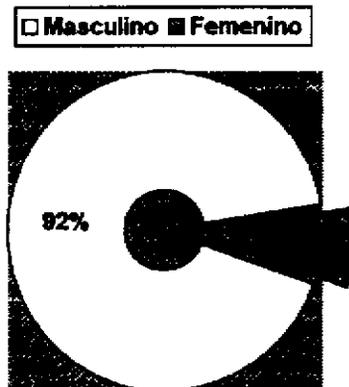
Genero de los Participantes en el Curso de Gimnasia Acrobática



Se puede apreciar en esta gráfica la escasa participación de niñas en el curso de gimnasia acrobática (25%).

Gráfica No. 12

Genero de los Participantes en el Curso de Kung-Fu para Niños



De los 68 que iniciaron este curso, el 92% pertenecían al sexo masculino, mientras que solamente el 8% eran del sexo femenino. Una vez más se puede apreciar la poca participación de las niñas.

Gráfica No. 13

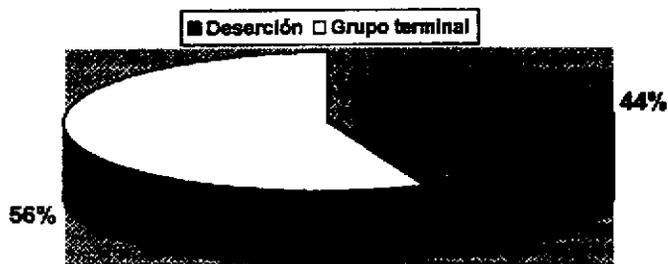
Deserción en los participantes del Curso de Kung-Fu de Niños



La deserción en este curso se dio poco, considerando que el cupo máximo inicial (50) se extendió a 68 debido a la demanda que este curso tuvo. El 70% terminó el curso.

Gráfica No. 14

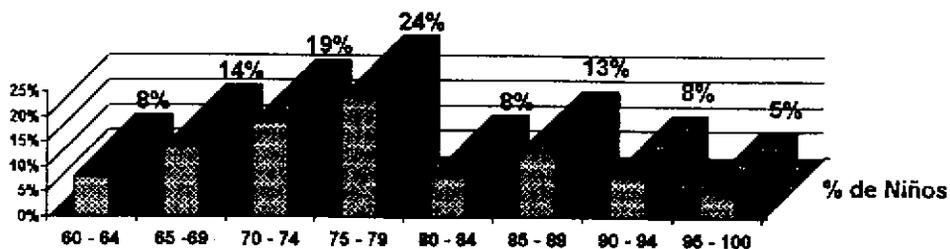
Deserción en los participantes del Curso de Kung-Fu de Adultos



En este curso se observa más deserción (44%), no obstante que el total de participantes (32) fue únicamente el 64% de lo establecido como cupo máximo (50).

Gráfica No. 15

Comportamiento de las Calificaciones en el Examen Técnico de Kung-Fu del Curso de Niños

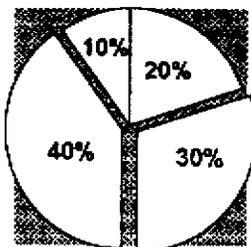


Calificaciones

La mayoría de los alumnos (24%), obtuvieron calificación entre 75 y 79 puntos en el examen técnico de Kung-Fu.

Gráfica No. 16

Comportamiento de las Calificaciones en el Examen Técnico de Kung-Fu del Curso de Adultos



60 - 69 Puntos	20%
70 - 79 "	30%
80 - 89 "	40%
90 - 100 "	10%

En el grupo de los adultos solamente 10 personas se examinaron, de los cuales la mayoría (40%) calificó entre 80 y 89 puntos.

Cuadro No. 8

Resultados de la Pruebas Iniciales

CLAVE	DATOS PERSONALES					FUERZA LOCAL				AEROB.	FC/Recuperación			
	EDAD	TALLA	PESO	FcR.	FcE	Se.	De.	Ab.	Do.	12/minut.	0'	1'	2'	3'
A	21	1.38	125	90	120	28	21	22	35	1840	170	130	110	90
B	32	1.37	125	70	110	24	14	15	50	2270	170	120	120	100
C	29	1.50	141	80	150	21	28	18	35	1860	190	150	130	80
D	35	1.72	132	70	130	19	26	28	37	2050	150	120	100	110
E	22	1.60	146	80	150	20	21	14	27	—	180	140	130	90
F	28	1.60	110	80	150	22	25	19	41	2165	160	140	110	80
G	49	1.63	134	80	150	20	25	12	32	1550	150	130	110	100
Total	216	10.8	913	510	960	154	160	126	257	11735	1170	930	810	660
X	31	1.54	130	73	137	22	23	18	37	1876	167	133	116	94

FcR. = Frecuencia cardíaca en reposo
 FcE. = Frecuencia cardíaca en ejercicio submáximo
 Se. = Sentadillas
 De. = Despechadas
 Ab. = Abdominales
 X. = Promedios

En este cuadro se presentan los datos generales de cada una de las participantes, así como los resultados de las pruebas físicas realizadas al inicio del curso. Se presenta la fuerza muscular local, la prueba aeróbica de los 12 minutos y la frecuencia cardíaca que midió la recuperación después de esta última prueba.

Cuadro No.9

Resultados de las Pruebas Finales

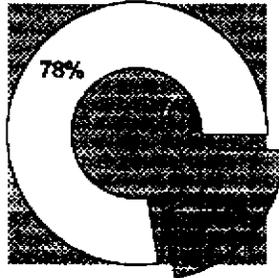
CLAVE	DATOS PERSONALES					FUERZA LOCAL				AEROB.	FC/Recuperación			
	EDAD	TALLA	PESO	FcR.	FcE.	Se.	De.	Ab.	Do.	12/minut.	0'	1'	2'	3'
A	21	1.38	125	90	120	28	21	22	35	1840	170	130	110	90
B	32	1.37	125	70	110	24	14	15	50	2270	170	120	120	100
C	29	1.50	141	80	150	21	28	18	35	1860	190	150	130	80
D	35	1.72	132	70	130	19	26	28	37	2050	150	120	100	110
E	22	1.60	146	80	150	20	21	14	27	—				
F	28	1.60	110	80	150	22	25	19	41	2165	160	140	110	80
G	49	1.63	134	80	150	20	25	12	32	1550	150	130	110	100
Total	216	10.8	913	510	960	154	160	126	257	11735	1170	930	810	660
X	31	1.54	130	73	137	22	23	18	37	1876	167	133	116	94

Es importante aclarar que solamente se presentan los resultados de las participantes que se sometieron a las dos evaluaciones (inicial y final), esto con el propósito de registrar el proceso de desarrollo de las mismas. En comparación con las pruebas iniciales, en estas se pueden observar algunas mejoras de rendimiento, especialmente en la prueba aeróbica, no obstante que la mejoría real de esta prueba, se denota en los niveles superados según la clasificación del Dr. Cooper. La participante E no se realizó la segunda prueba aeróbica.

Gráfica No. 17

Sesiones trabajadas en el curso de Acondicionamiento Corporal

Trabajadas No trabajadas

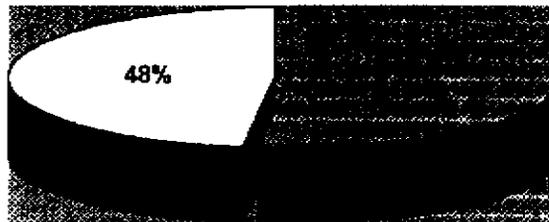


Se logró trabajar un 78% del total de sesiones de entrenamiento programadas (63), y solamente un 22% no fue posibles trabajarlas debido a causas de fuerza mayor.

Gráfica No. 18

Deserción en el Curso de Acondicionamiento Corporal

Deserción Grupo terminal



Se puede observar en el gráfico un poco más de la mitad de deserción (52%). Este fenómeno se dio en los primeros días del curso, posteriormente la asistencia del grupo restante 48% se mantuvo, aunque bastante irregular en su asistencia.

Cuadro No. 10

Comportamiento del Peso en las Participantes del Acondicionamiento Corporal

CLAVE	EDAD	TALLA	PESO			
			INICIAL	FINAL	DIFERENCIA	%
			Libras	Libras	Libras	
A	21	1.38	135	125	-10	-7
B	32	1.37	142	125	-17	-12
C	29	1.50	155	141	-14	-9
D	35	1.72	136	132	-6	-4
E	22	1.60	150	148	-4	-3
F	28	1.60	125	110	-15	-12
G	49	1.63	148	134	-12	-8
Total	218	10.8	991	913	-78	-8
X	31	1.54	141	130	-11	-8

Las participantes B y F son quienes más redujeron su peso corporal en un 12%, en tanto que la E fue quien menos lo redujo en un 3%.

Cuadro No. 11

Calificaciones en el Curso de Capacitación Docente

CLAVE	1a. Evaluación	2a. Evaluación	3a. Evaluación	Examen Oral	Trabajo Escrito	Promedio
A	30	80	85	70		66
B	43	95	95	70	90	79
C	40	72	95	75		70
D	73	80	85	80	82	80
E	82	80	95	85	78	84
F	76	82	95	73	83	82
G		77	87	77	74	79
H		75	85	71		77
I		75	85			80
J		75	62			68
Total	344	791	899	601	407	
X	31	79	87	75	81	

El participante E obtuvo el promedio más alto (84 puntos), mientras que el más bajo lo obtuvo el A con 66 puntos. El promedio final del grupo participante fue de 76 puntos.

Cuadro No.12

Comportamiento de la Fuerza General

CLAVE	EDAD	TALLA	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA	%
A	21	1.38	22	26	4	18
B	32	1.37	21	26	5	24
C	29	1.50	15	25	10	67
D	35	1.72	23	28	5	22
E	22	1.60	22	21	-1	-4
F	28	1.60	22	27	5	23
G	49	1.63	18	22	4	22

El aumento más significativo de la Fuerza General es el 67%, el cual representa un incremento de 10 Repeticiones como promedio de la Fuerza Muscular Local en piernas, brazos, Abdomen y Músculos Dorsales de la persona "C".

Cuadro No.13

Fuerza Muscular Local y General por Persona

CLAVE	EDAD	TALLA	FUERZA INICIAL					FUERZA FINAL				
			LOCAL				General	LOCAL				General
			SE	DE	AB	DO		SE	DE	AB	DO	
A	28	1.38	26	13	18	30	22	28	21	22	35	28
B	18	1.37	18	20	2	45	21	24	14	15	50	26
C	20	1.50	20	10	10	19	15	21	28	16	35	25
D	19	1.72	19	21	25	27	23	19	28	28	37	27
E	25	1.60	25	20	15	27	22	20	21	14	27	21
F	20	1.60	20	18	12	39	22	22	25	19	41	27
G	17	1.63	17	20	9	25	18	20	25	12	32	22
Total	216	10.8	145	132	91	212	145	154	160	126	257	174
X	31	1.54	21	19	13	30	21	22	23	18	37	25

SE = Sentadillas
 DE = Despechadas
 AB = Abdominales
 DO = Dorsales
 XI = Medias de la Fuerza
 X = Medias de los Totales

Este cuadro muestra el promedio de repeticiones de los diferentes ejercicios de fuerza de las distintas áreas musculares, en cada una de las pruebas realizadas (al principio y al final). El grupo promedió más alto en los ejercicios de dorsales en las pruebas finales.

Cuadro No. 14

Resultado de la Prueba Aeróbica por Persona

CLAVE	EDAD	TALLA	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA	%
A	21	1.38	1440	1840	400	28
B	32	1.37	2100	2270	170	08
C	29	1.50	1320	1860	540	41
D	35	1.72	1320	2050	730	55
E	22	1.60	1440	----	----	----
F	28	1.60	1325	2165	840	63
G	49	1.63	1525	1550	025	02
TOTAL			10170	11735	1565	15
			1453	1676	223	15

El promedio de metros recorridos en la prueba aeróbica fue del 15% (223), siendo las participantes F, D, C, y A las que más aumentaron: 63%, 55%, 41% y 28% respectivamente. E no realizó la prueba final

Cuadro No. 15

Clasificación de la Condición Aeróbica según el Dr. Cooper

CLAVE	EDAD	TALLA	INICIAL	NIVEL	FINAL	NIVEL
A	21	1.38	1440	Def.	1840	Reg.
B	32	1.37	2100	Bue.	2270	Bue.
C	29	1.50	1320	Def.	1860	Reg.
D	35	1.72	1320	Def.	2050	Bue.
E	22	1.60	1440	Def.	----	----
F	28	1.60	1325	Def.	2165	Bue.
G	49	1.63	1525	Esc.	1550	Reg.

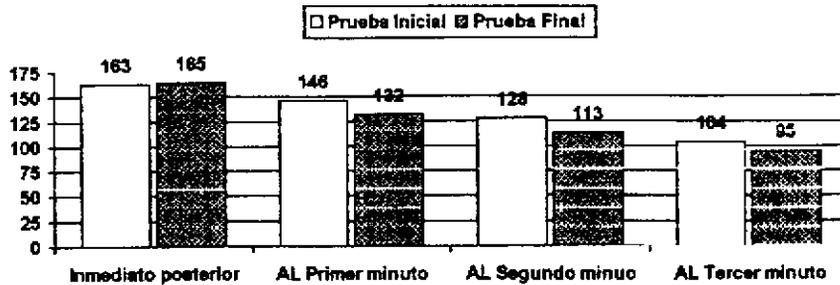
Op. = Óptima
 Bue. = Buena
 Reg. = Regular
 Esc. = Escasa
 Def. = Deficitaria

De acuerdo a la clasificación las participantes D, F y G, aumentaron 3 niveles, en tanto que A y C dos niveles. La participante B no modificó su nivel inicial, en tanto que E no realizó la prueba final.

Gráfica No. 19

Proceso de Recuperación del Grupo después de la Prueba
Aeróbica de los 12 minutos

(Frecuencia Cardíaca)



Obsérvese que la media de frecuencia cardíaca de las segundas pruebas, disminuyó levemente en comparación con las primeras, con excepción de la tomada inmediatamente posterior a la prueba, la cual aumentó una pequeña parte. En conclusión, la recuperación en grupo no se modificó significativamente, lo cual es comprensivo si consideramos que la constancia individual en el entrenamiento, fue muy irregular.

Gráfica No. 20

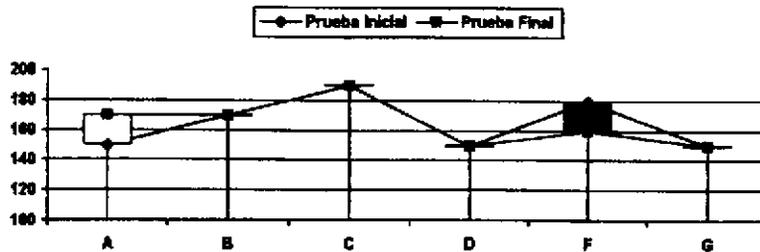
Genero de los Participantes en el Curso de Capacitación Docente



De las 10 personas que finalmente participaron en el curso de capacitación docente, solamente un 30% fueron mujeres y el resto hombres (70%).

Gráfica No. 21

Frecuencia Cardíaca Inmediatamente después de la Prueba Aeróbica

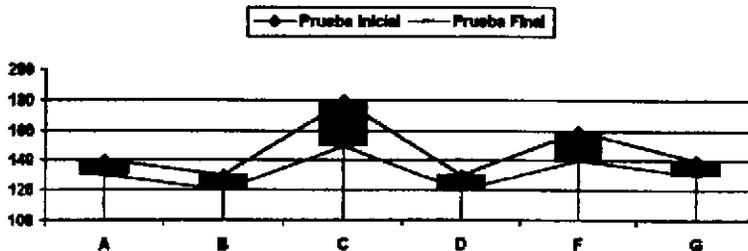


Alumnas

Solamente 2 participantes mostraron diferencia en su frecuencia cardíaca inmediatamente después de la prueba: A y F. La primera presentó un aumento, en tanto que la segunda la disminuyó en un 20%. F fue también una de las que aumentó 3 niveles en la clasificación de deficiente a bueno, según la tabla del Dr. Cooper, en otras palabras, mayor rendimiento con menos esfuerzo. La primera realizó mayor esfuerzo y logró escalar dos niveles: de deficiente a regular.

Gráfica No. 22

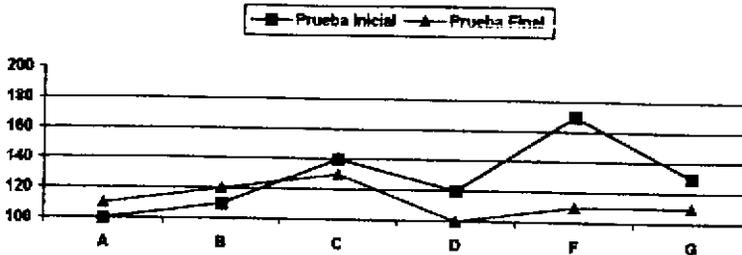
Frecuencia Cardíaca después de un Minuto de la Prueba Aeróbica



En esta gráfica puede apreciarse una mejoría en la recuperación de las participantes, puesto que en las pruebas finales la frecuencia cardíaca disminuyó más rápidamente al pasar el primer minuto del esfuerzo de la prueba aeróbica.

Gráfica No. 23

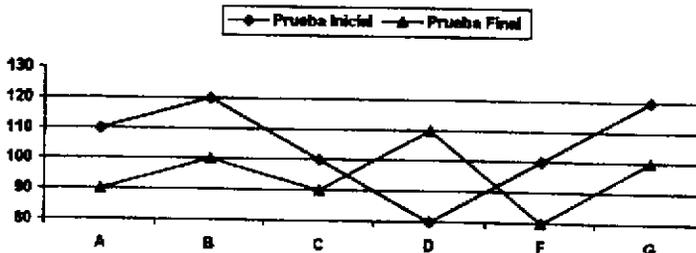
Frecuencia Cardíaca después de dos Minutos de la Prueba Aeróbica



Aquí también puede notarse una caída de la frecuencia cardíaca en el segundo minuto después del esfuerzo en la prueba aeróbica. Las participantes A, B y D, se recuperaron en el segundo minuto, tanto en la prueba inicial como en la final; en tanto que C no tiene mayor diferencia pero aún no se había recuperado. La G también se recuperó en este tiempo, un poco más rápido que en la prueba inicial. Vemos nuevamente a la F con una recuperación bien marcada en las últimas pruebas.

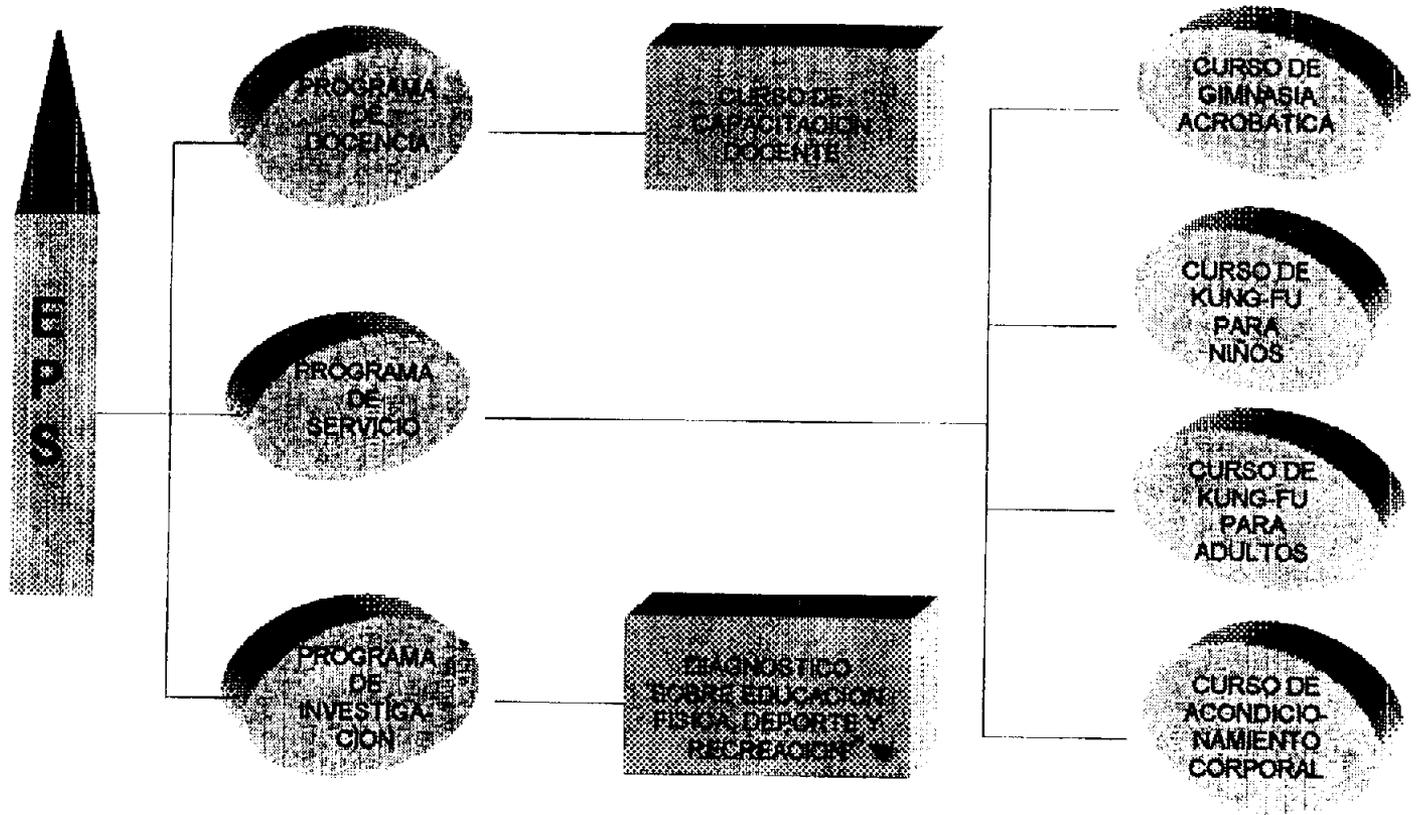
Gráfica No. 24

Frecuencia Cardíaca en el Tercer Minuto de la Prueba Aeróbica



A pesar de que al tercer minuto las participantes ya se habían recuperado en ambas pruebas, su frecuencia cardíaca en la segunda evaluación se mantuvo por debajo de los valores de la primera, con excepción de la participante D quien tuvo un ligero aumento en la última prueba. Probablemente se deba al gran esfuerzo que realizara, pues ella fue otra de las pocas que subieron tres niveles en su capacidad aeróbica.

DIAGRAMA DEL EPS: INTRODUCCION AL DESARROLLO DE LA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN IPALA



Fecha: _____

ENCUESTA PARA PROFESORES

Este cuestionario tiene como propósito, recabar información que permita identificar la situación real de la Educación Física en el sistema educativo del pueblo de Ipala, con la finalidad de poder aportar algunas recomendaciones en cuanto a los posibles problemas encontrados. De tal manera que la veracidad de sus respuestas, son muy importantes para tal fin, y por lo mismo, les garantizamos el carácter confidencial de las mismas. Gracias.

INSTRUCCIONES: a continuación encontrará varias preguntas clasificadas de acuerdo a ciertos aspectos de interés. Conteste de acuerdo a su experiencia en particular, ya sea señalando o subrayando según sea el caso.

1. ¿Es usted maestro titulado de educación física? : Si No
 2. ¿Si no lo es, imparte usted educación física en, el o los establecimientos educativos donde labora? : Si No
 3. ¿Si no imparte, le gustaría dedicarle una parte de su tiempo para dirigir clases de educación física? : Si No
 4. ¿Si imparte la clase de educación física, bajo que condiciones de trabajo las lleva a cabo? :
 - a) Un salario específico por las clases de educación física
 - b) Honorarios adicionales
 - c) Iniciativa propia
 - d) Responsabilidad asignada
 - e) Otros, especifique:
-

5. ¿Ha recibido Ud. cursos de capacitación sobre educación física u otra materia similar? : Si No
 6. ¿Que tipo de capacitación ha recibido? :
 - a) Ninguna
 - b) De deporte
 - c) De recreación
 - d) De educación física
 - e) Otros, especifique:
-

7. ¿Conoce Ud. con exactitud la diferencia entre lo que es educación física y lo que es deporte? : Si No
8. ¿Le gustaría tener la oportunidad de iniciarse o seguir capacitándose sobre educación física, deporte y/o recreación? : Si No

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
 (ECTAFIDE)

Fecha: _____

ENCUESTA PARA JOVENES ESTUDIANTES

Este cuestionario tiene como propósito, recabar información que permita identificar la situación real de la recreación en Ipala, con la finalidad de poder aportar algunas recomendaciones en cuanto a los posibles problemas encontrados. De tal suerte que la veracidad de sus respuestas son muy importantes para este fin, y por lo mismo, les garantizamos el carácter confidencial de las mismas. Gracias.

INSTRUCCIONES: a continuación se le presenta un cuadro de actividades recreativas, las cuales deberá señalar con una X de acuerdo a la frecuencia con que Ud. las realiza.

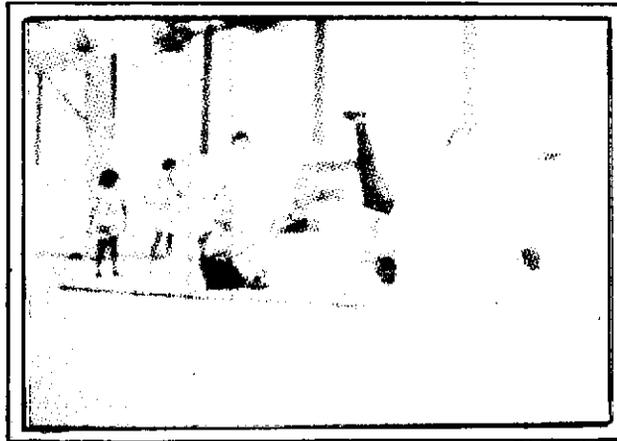
Actividades Recreativas	Nunca o casi Nunca	Ocasional	Seguido	Constante
Ir de pesca a los ríos cercanos				
Ir a la "Poza de la Pila"				
Reunirse con sus amigos				
Asistir a los bailes				
Ver televisión (Incluye vídeo o cable)				
Practicar deporte				
Visitar la Laguna de Ipala				
Ir de paseo al campo (A caballo o a pie)				
Otros:				

Si realiza otro tipo de recreación dentro del pueblo de Ipala, especifique que tipo de actividad: _____

Observaciones: _____



La ayuda constante fue necesaria para que los niños llegaran a dominar los ejercicios básicos de la gimnasia acrobática.



A través de un largo proceso de enseñanza y apoyo, los niños alcanzaron un buen nivel de confianza en la ejecución de algunos ejercicios



La práctica del Kung-Fu constituyó una de las actividades que más gusto a los niños y adultos.



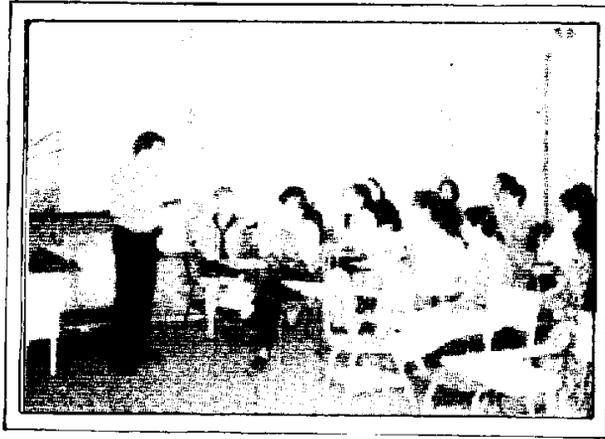
El ejercicio aeróbico constituyó la parte fundamental del curso de acondicionamiento corporal, al cual acudieron especialmente maestros y amas de casa



En la foto se observa el momento en que se realizó la prueba aeróbica de los 12 minutos.



La capacitación docente se desarrolló con éxito. A la misma acudieron en su mayoría profesores de educación primaria.



Parte de las actividades de extensión del E.P.S., se impartió una charla sobre desarrollo motor del niño, a las integrantes de la Asociación Departamental de maestras para Párvulos de Chiquimula.



El programa docente se efectuó en las aulas de la Escuela "Ismael Cerna", por espacio de 6 meses aproximadamente.



Guatemala, noviembre 19 de 1996

Señor
Luis García
Escuela de Ciencias y Tecnología de La
Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE
Ciudad

Estimado Sr. García:

Por este medio me complace dirigirme a usted para manifestarle mi más sincera felicitación por el trabajo desarrollado durante su EPS en el Municipio de Ipala, Departamento de Chiquimula.

Durante la clausura de las actividades desarrolladas por usted en dicho municipio me pude percatar del nivel de aceptación y proyección que se generara de y para con su persona, lo cual nos da una pauta de la importancia que el proyecto ECTAFIDE tiene para el desarrollo piramidal del deporte guatemalteco.

Deseándole éxitos en su futura relación profesional



Cordialmente,


Daniel Alarcón
Gerente General

/mo
cc: archivo

CONTENIDO:

Páginas:

INTRODUCCION:	02
---------------	----

CAPITULO I MARCO CONCEPTUAL

1.	JUSTIFICACION:	04
2.	ANTECEDENTES:	05
2.1	CARACTERISTICAS DEL MUNICIPIO DE IPALA	05
2.1.1	Etimología del término:	05
2.1.2	Reseña histórica:	05
2.1.3	Ubicación:	05
2.1.4	División administrativa:	06
2.1.5	Accidentes geográficos:	06
2.1.6	Hidrografía:	06
2.1.7	Vías de comunicación:	06
2.1.8	Demografía:	07
2.1.9	Estructura administrativa:	08
2.1.10	Religión, tradiciones y costumbres:	08
2.1.11	Actividad económica:	09
2.1.12	Salud:	09
2.1.13	Educación:	10
2.1.14	Educación física, deporte y recreación:	10
2.2	ANÁLISIS DEL CONTEXTO:	10
3.	DETERMINACION DEL PROBLEMA:	13
3.1	DEFINICION:	13
3.2	ALCANCES Y LIMITES:	13
3.2.1	Ambito geográfico:	13
3.2.2	Ambito institucional:	13
3.2.3	Ambito personal:	13
3.2.4	Ambito temporal:	13

CAPITULO II MARCO TEORICO

4.	CULTURA FISICA: Desarrollo Motor, Deporte y Recreación:	15
4.1	EL MOVIMIENTO CORPORAL COMO PROCESO DE DESARROLLO MOTOR:	15
4.2	EL MOVIMIENTO COMO PROCESO FORMATIVO Y EDUCATIVO:	15
4.3	EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE CONSERVACION DE LA SALUD:	15
4.4	CULTURA DE LA ACTIVIDAD FISICA:	16
4.4.1	Cultura física:	17

	Páginas:
4.4.2	Educación física: _____ 17
4.4.3	Deporte: _____ 17
4.4.4	La recreación: _____ 17
4.4.5	Deporte recreativo: _____ 18
4.4.6	Deporte por salud: _____ 18
4.4.7	Deporte de competencia: _____ 18
4.4.8	Deporte de alto rendimiento: _____ 18
4.5	BASES TEORICAS DEL ACONDICIONAMIENTO CORPORAL: _____ 19
4.5.1	El entrenamiento: _____ 19
4.5.2	Influencia orgánica de la actividad física sistematizada: _____ 19

CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

5.	OBJETIVOS: _____ 22
5.1	GENERAL: _____ 22
5.2	ESPECIFICOS: _____ 22
6.	POBLACION ATENDIDA: _____ 23
6.1	UNIVERSO: _____ 23
6.1.1	Muestra de la investigación: _____ 23
6.1.2	Muestra para el programa de servicio: _____ 23
6.1.2.1	Del curso de gimnasia acrobática: _____ 23
6.1.2.2	Del curso de kung-fu: _____ 23
6.1.2.3	Del curso de acondicionamiento corporal: _____ 23
6.1.3	Muestra del curso del programa de docencia: _____ 23
6.2	FUENTES DE INFORMACION: _____ 24
6.2.1	Fuentes primarias: _____ 24
6.2.2	Fuentes secundarias: _____ 24
6.3	RECOLECCION DE LA INFORMACION: _____ 24
6.3.1	Procedimiento: _____ 24
6.3.2	Instrumentos utilizados: _____ 24
6.4	TRATAMIENTO DE LA INFORMACION: _____ 24

CAPITULO IV DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA

7.	PROGRAMA DE INVESTIGACION: _____ 26
7.1	CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA: _____ 26
7.2	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION: _____ 26
7.2.1	General: _____ 26
7.2.2	Específicos: _____ 26
7.3	METODOLOGIA: _____ 27
8.	PROGRAMA DE SERVICIO: _____ 27
8.1	Características del programa: _____ 27
8.1.1	Descripción del curso de gimnasia acrobática: _____ 27

	Páginas:
8.1.1.1	Objetivos: _____ 27
8.1.1.2	Metodología: _____ 28
8.1.1.3	Sistema de evaluación: _____ 28
8.1.2	Descripción del curso de kung-fu: _____ 28
8.1.2.1	Objetivos: _____ 29
8.1.2.2	Metodología: _____ 29
8.1.2.3	Sistema de evaluación: _____ 30
8.1.3	Descripción del curso de acondicionamiento corporal: _____ 30
8.1.3.1	Objetivos: _____ 30
8.1.3.2	Metodología: _____ 30
8.1.3.2.1	Método para el desarrollo de la capacidad aeróbica: _____ 31
8.1.3.2.2	Método para el desarrollo de la fuerza: _____ 31
8.1.3.2.3	Método para el desarrollo de la flexibilidad: _____ 31
8.1.3.3	Plan de entrenamiento escrito: _____ 31
8.1.3.3.1	Estructura del entrenamiento: _____ 32
8.1.3.3.2	Objetivos de los mesociclos: _____ 32
8.1.3.3.3	Procedimiento de evaluación de la condición física: _____ 33
8.1.3.4	Plan gráfico de entrenamiento: _____ 34
9.	PROGRAMA DE DOCENCIA: _____ 35
9.1	CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA: _____ 35
9.2	OBJETIVOS: _____ 35
9.2.1	General: _____ 35
9.2.2	Específicos: _____ 35
9.3	METODOLOGIA: _____ 35
9.3.1	Métodos utilizados: _____ 36
9.3.2	Formas didácticas: _____ 36
9.3.3	Instrumentos didácticos: _____ 36
9.3.4	Sistema de evaluación: _____ 36
9.3.5	Contenido temático del curso: _____ 36

CAPITULO V ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

10.	RESULTADOS OBTENIDOS: _____ 39
10.1	PROGRAMA DE INVESTIGACION: _____ 39
10.1.1	Situación de la educación física: _____ 39
10.1.1.1	Organización del sistema educativo: _____ 40
10.1.1.2	Establecimientos públicos del área urbana: _____ 40
10.1.1.3	Establecimientos privados del área urbana: _____ 40
10.1.2	Situación del deporte: _____ 41
10.1.2.1	Generalidades: _____ 41
10.1.2.2	Organización: _____ 41
10.1.2.3	Actividad deportiva: _____ 42
10.1.2.4	Instalaciones deportivas: _____ 42
10.1.3	Situación de la recreación: _____ 43
10.1.3.1	El problema de la recreación en Ipala: _____ 43

	Páginas:
10.1.3.2	Centros recreativos naturales: _____ 43
10.1.3.3	Alternativas recreativas de la población: _____ 44
10.1.4	Organizaciones y asociaciones para el desarrollo cultural y educativo: _____ 45
10.2	PROGRAMA DE SERVICIO: _____ 46
10.2.1	Resultados del desarrollo del curso de gimnasia acrobática: _____ 46
10.2.1.1	Resultados de las primeras evaluaciones: _____ 46
10.2.1.2	Resultados de las segundas pruebas: _____ 47
10.2.2	Resultados del desarrollo del curso de kung-fu: _____ 47
10.2.3	Resultados del curso de acondicionamiento corporal: _____ 48
10.2.3.1	Análisis general: _____ 48
10.2.3.2	Resultados de las primeras pruebas: _____ 48
10.2.3.3	Resultados de las últimas pruebas: _____ 49
10.2.3.4	Resultados individuales: _____ 49
10.3	PROGRAMA DE DOCENCIA: _____ 50
10.3.1	Desarrollo del curso: _____ 50
10.3.2	Resultados de las evaluaciones: _____ 52

CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

11.	CONCLUSIONES: _____	54
12.	RECOMENDACIONES: _____	56
13.	BIBLIOGRAFIA: _____	57
14.	ANEXOS: _____	59