


UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA DEPORTE Y RECREACION
ECTAFIDE

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a knight on a white horse, holding a shield and a sword. Above the knight is a golden crown with a cross on top. To the left and right of the crown are two red lions. The background of the seal is light blue with a green mountain range at the bottom. The text 'UNIVERSITAS CAROLINA ACAD' is visible at the top and 'CAETERA SVBIS CONSPICUA' at the bottom of the seal.

**UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA EN
JÓVENES DEL INSTITUTO “JUSTO RUFINO BARRIOS”, ZONA 21
CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA**

MAYRA BEATRIZ RODAS BATRES
GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2006

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA DEPORTE Y RECREACION
ECTAFIDE

**UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA EN
JÓVENES DEL INSTITUTO “JUSTO RUFINO BARRIOS”, ZONA 21
CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA**

INFORME FINAL DE PRÁCTICA DOCENTE SUPERVISADA
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR

MAYRA BEATRIZ RODAS BATRES

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PROFESORA DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2006

HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada **Mirna Marilena Sosa Marroquín**
DIRECTORA

Licenciado **Helvin Velásquez Ramos; M.A.**
SECRETARIO

Doctor **René Vladimir López Ramírez**
Licenciado **Luís Mariano Codoñer Castillo**
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Licenciada **Loris Pérez Singer**
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS

Brenda Julissa Chamám Pacay
Edgard Ramiro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 702-01
CODIPs. 1371-2006

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

De Orden de Impresión Informe Final de PDS

08 de septiembre de 2006

Estudiante
Mayra Beatriz Rodas Batres
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUODÉCIMO (12º) del Acta CINCUENTA GUIÓN DOS MIL SEIS (50-2006), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 08 de septiembre de 2006, que copiado literalmente dice:

"DUODÉCIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, titulado: **"UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA EN JÓVENES DEL INSTITUTO "JUSTO RUFINO BARRIOS", ZONA 21, CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA"**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, realizado por:

MAYRA BEATRIZ RODAS BATRES

CARNÉ 82-13049

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, en la parte Metodológica por el Doctor Rafael Haeussler Paredes, y el Revisor Final fue el Licenciado Graco Adolfo López Angulo. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Helén Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



/Gladys



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

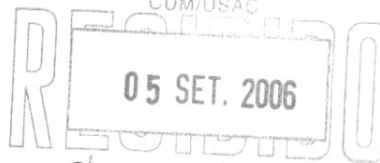


Ref. Of. Ectafide No. 302-2006

Informe final, -PDS-

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
1 de septiembre de 2006

Señores:
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-



Señores Consejo Directivo:

Firma: *[Signature]* hora: 13:00 Registro: 702/01

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Práctica Docente Supervisada -PDS- previo a optar al Pre-grado de Enseñanza Media en Educación Física, de la estudiante:

Nombre: Mayra Beatriz Rodas Batres
Carné No. 8213049
Titulado: "UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA EN JÓVENES DEL INSTITUTO "JUSTO RUFINO BARRIOS". ZONA 21, CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA"

Asesor Metodológico: Dr. Héctor Rafael Haeussler Paredes
Asesor Técnico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Revisor Final: Lic. Graco Adolfo López Angulo

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito *dictamen favorable*, para que continúen con los trámites respectivos.

Atentamente,

[Signature]
Licenciada Mercedes López de Bolanos
Coordinadora General
ECTAFIDE



C.c. Archivo
Rosario

OFRECE LAS SIGUIENTES CARRERAS:

DE GRADUADOS DE ABRIL DE 1998 - 2010, ACTA 54-2001 PUNTO VIGÉSIMO SÉPTIMO DEL 1º. DE OCTUBRE DE 2001.

PREGRADO

TÉCNICO EN DEPORTES.

PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

TÉCNICO RECREACIONISTA.

GRADO:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 1er nivel ala sur, Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94 Ext. 1423 -1465



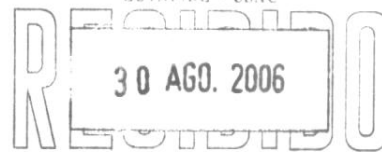
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
 ECTAFIDE



Ref. Ectafide No. 69-06
 Informe Final, Práctica Docente Supervisada -PDS-
 Guatemala, agosto 25 de 2006

Licenciada
 Mercedes López de Bolaños
 Coordinadora General
 Escuela de Ciencia y Tecnología de la
 Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
 ECTAFIDE - USAC



REGISTRO 248 HORA 13:00 FIRMA [Firma]

Licenciada López de Bolaños:

Tengo a bien dirigirme a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de la Práctica Docente Supervisada -P.D.S.-, previo a optar al pregrado de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de la:

Estudiante: Mayra Beatriz Rodas Batres

Carné: 8213049

Tema: "UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA A JOVENES DEL INSTITUTO JUSTO RUFINO BARRIOS, ZONA 21 CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA".

Asesores: Asesor Técnico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
 Asesor Metodológico: Dr. Héctor Rafael Haeussler Paredes
 Revisor Final: Lic. Graco Adolfo López Angulo

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito *Dictamen favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

[Firma]
 Licenciada Karla Yohara Slusher León
 Subcoordinación de Extensión
 ECTAFIDE



Archivo
 /bmg

OFRECE LAS SIGUIENTES CARRERAS:

PLAN DE ESTUDIOS 1998 - 2001, ACTA 54-2001 PUNTO VIGESIMO SÉPTIMO DEL 1o. DE OCTUBRE DE 2001.

PREGRADO

TÉCNICO EN DEPORTES.

PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

TÉCNICO RECREACIONES TA.

GRADO:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

Guatemala, 9 de marzo de 2006

Señor:
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE-USAC.
Presente.

Señor Subcoordinador:

Por este medio tengo a bien informarle, que he procedido a la revisión del informe final del Protocolo de investigación, de la Práctica Docente Supervisada – PDS-, previo a optar al Pre-grado de la carrera de Profesor de Enseñanza Media en Educación Física, de la estudiante:

Nombre: Mayra Beatriz Rodas Batres
Carné No. 8213099
Titulado: “UTILIZACIÓN DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA IMPARTIDA EN JÓVENES DEL INSTITUTO “JUSTO RUFINO BARRIOS”, ZONA 21, CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA”.
Carrera: Profesor de Enseñanza Media en Educación Física.

Sin otro particular me suscribo de usted,

Atentamente,


Licenciado Graciano López Angulo
Revisor

Guatemala, 28 de julio del 2,005

Lic. Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.
Pte.

Licenciado. López Angulo: .

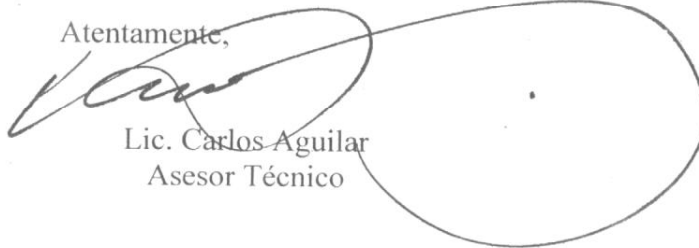
Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Asesoría Técnica de informe final del Protocolo, de práctica docente supervisada –PDS-previo a optar al pregrado de Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física , del estudiante:

Nombre: Mayra Beatriz Rodas Batres
Carné: 8213099
Titulado: Profesorado en enseñanza media en educación Física en el Instituto Nacional de Educación Básico Justo Rufino Barrios utilizando como medio el deporte durante los meses de marzo a octubre del 2001

Pregrado: Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lic. Carlos Aguilar
Asesor Técnico

Guatemala, 28 de julio del 2,005

Lic. Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.
Pte.

Licenciado. López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Asesoría Metodológica de informe final del Protocolo, de práctica docente supervisada -PDS- previo a optar al pregrado de Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física, del estudiante:

Nombre: Mayra Beatriz Rodas Batres
Carné: 8213099
Titulado: Profesorado en enseñanza media en educación Física en el Instituto Nacional de Educación Básico Justo Rufino Barrios utilizando como medio el deporte durante los meses de marzo a octubre del 2001

Pregrado: Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Dr. Héctor Hausseler
Asesoría Metodológica



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 Y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc.: Control Acad.
ECTAFIDE
Archivo

REG. 702-2001

CODIPs. 890-2002

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE
PRACTICA DOCENTE SUPERVISADA (PDS).

22 de noviembre de 2002

Estudiante
Mayra Beatriz Rodas Batrés
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGESIMO OCTAVO (28o.) del Acta TREINTA Y NUEVE DOS MIL DOS (39-2002), de Consejo Directivo de fecha 25 de julio del año en curso, que copiado literalmente dice:

"VIGESIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el proyecto de PRACTICA DOCENTE SUPERVISADA (PDS) denominado: "UTILIZACION DE LOS MEDIOS DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACION FISICA IMPARTIDA EN JOVENES DEL INSTITUTO "JUSTO RUFINO BARRIOS", ZONA 21, CIUDAD CAPITAL, JORNADA MATUTINA", de la Carrera de PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACION FISICA, presentado por:

MAYRA BEATRIZ RODAS BATRES

CARNET No. 82-13049

Dicho proyecto se desarrollará en el Instituto Justo Rufino Barrios, Zona 21", designándose como asesor técnico al Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos y asesor metodológico al Doctor Héctor Rafael Haussler Paredes.

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

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado Ronald Solís Zea
SECRETARIO



/Rosy

ACTO QUE DEDICO

A DIOS (mi Padre Celestial)

Dueño de todo conocimiento, creador de todas las cosas

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

Regente de la Educación Superior, mi Alma Mater

A ECTAFIDE

Que me abrió las puertas del saber

A MI FAMILIA

Las familias son eternas, por su apoyo, ánimo en mis cansancios y desvelos, ustedes son el mejor regalo que el e Padre Celestial me dio en esta vida,

HASTA LA ETERNIDAD

A TODOS LOS ADULTOS MAYORES

Presentes y ausentes
Gracias por creer en mí, por ser mis amigos

AGRADECIMIENTOS

A MI PADRE CELESTIAL

Como su hija el me ama y yo le amo a Él.
Por bendecirme con talentos, capacidades y habilidades.
Por permitirme soñar y hacer mi sueño una realidad
Gracias por todo y aún sin merecerlo.

A MI MADRE

Por enseñarme la importancia del amor, fe y a orar siempre.
Por recordarme el valor de todo y
Por ayudarme a ser valiente

A MI ESPOSO

Gratitud, ya que en el camino no ha sido fácil.
Por apoyarme y fomentar en mi la persistencia
Compañía y en mis tareas difíciles
Los desvelos y sacrificios, ¿ves? No fueron en vano
Por ayudarme a llegar a la meta

A MIS HIJOS

Bárbara Anaité, José Alberto, Carmen Rebeca, Carlos Benjamín
No es la tarea es la meta
No son las intenciones, es el trabajo, la constancia y la perseverancia
No es el cansancio, es la gloria en la batalla, cualquiera que sea
No es simplemente soñar, es luchar por alcanzar los sueños
No es el intento y la caída, es la levantada y seguir adelante, no es claudicar
No son las palabras, es el ejemplo mis amados hijos
Esto es el resultado de mis esfuerzos, desvelos, sacrificios, cansancio
Es gozar la guerra sin caer en la batalla
Es mi mas valioso regalo a ustedes, ¡aun a mi edad se puede!
Con todo mi amor, ¡hasta la eternidad!

A MIS AMIG@S

Presentes cuando otros nos abandonan, los mejores
Gratitud por su gran apoyo incondicional, sin que olvidemos el valor de ser amigo, a los
que me ayudaron a llegar a donde he llegado
¡ ANIMO, SIEMPRE ESTARE AQUÍ !
Especialmente a:
Carolina Orozco Mejía, Rogelia Bravo, Gabriela Jiménez, Edgar Santos, César Váldez,
Palomo Pineda José.

¡ QUE TODOS SE LEVANTEN QUE NADIE SE QUEDE ATRÁS ;

PADRINOS

1. Ingeniero Agrónomo Carlos Humberto Estrada Carrillo
Colegiado número 1157.

2. Ingeniero Agrónomo Jorge Mario Escobar López
Colegiado número 1669.

INDICE

	INTRODUCCIÓN	01
I	MARCO CONCEPTUAL	02
	1. ANTECEDENTES	02
	1.1 Población escolar	03
	1.2 Claustro de Catedráticos	03
	1.3 Implementación Deportiva	04
	2. JUSTIFICACIÓN	04
	3. PROBLEMA A RESOLVER	05
	3.1 Tiempo Real de Trabajo	05
	3.2 Distribución de Clases y Períodos	06
	3.3 Información o Capacitación Teórico Práctica	06
	3.4 Desconocimiento de Cargas de Trabajo	06
	3.5 Falta de Tecnificación	07
	3.6 Sobrepoblación Escolar	08
	3.7 El ambiente escolar se ve afectado por el aspecto social	08
II.	MARCO TEÓRICO	09
	1. EDUCACIÓN FÍSICA	09
	1.1 Historia	09
	2. FORMA FÍSICA	10
	3. MÉTODO	11
	4. METODOLOGÍA	12
	4.1 Sistemática	12
	4.2 Inventiva	12
	5. MÉTODO GLOBAL	12
	6. MÉTODO MIXTO	12
	7. MÉTODO ANALÍTICO	13
	8. MÉTODO DE EVALUACIÓN ORAL	13
	9. GIMNASIA	13
	9.1 Historia	13
	9.2 El padre de la Gimnasia Moderna	14
	9.3 Gimnasia en los Juegos Olímpicos	15
	9.4 Primeros Campeonatos Mundiales	16
	10. BALONCESTO O BASKET BALL	17
	10.1 Pista y equipos	17

10.2	Reglas	18
10.3	Historia	18
10.3.1	Fecha de Invención del Baloncesto	19
10.3.2	Primera Liga Profesional	20
11.	VOLEIBOL	21
11.1	Introducción	21
11.2	Pistas y Equipo	21
11.3	Reglas	22
11.4	Estrategia	23
11.5	Historia	24
12.	BALÓN MANO	25
12.1	Introducción	25
12.2	Historia	26
12.2.1	Primeros Campeonatos Mundiales	27
III.	MARCO OPERATIVO	28
1	OBJETIVOS	28
1.1	General	28
1.2	Específicos	28
2.	OBJETIVOS OPERACIONALES	28
2.1	Del Eje Motor	28
2.2	Del Eje Salud	29
2.3	Del Eje Social	29
3.	ACTIVIDADES	30
3.1	Información general	30
3.2	Responsable de la Práctica	31
3.3	Recursos	31
3.4	Área práctica	32
3.5	Planificación gráfica y Escrita	32
4.	RESULTADOS ESPERADOS	32
IV.	CRONOGRAMA	33
V.	CONCLUSIONES	34
VI.	RECOMENDACIONES	35
	Lineamientos para planes de clase	36
VII.	BIBLIOGRAFÍA	37

INTRODUCCIÓN

La Universidad de San Carlos de Guatemala, conciente de su rol como educador profesional, en todos los ámbitos del conocimiento, estableció la carrera de profesores de Educación Física a nivel intermedio, que se conoce como Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y Deporte –ECTAFIDE-, la cual esta adscrita a la Escuela de Psicología.

Previo a la graduación como profesor de enseñanza media en Educación Física, es necesario ejecutar una práctica docente, la cual tiene el propósito de permitir que el estudiante conozca la realidad nacional, en lo que respecta a la Educación Física, además, en alguna medida devolver la inversión que el estado hace para la preparación del recurso humano.

La práctica contempla la incorporación del estudiante en el ejercicio docente de la Educación Física. Por lo cual debe impartir clases regulares en un establecimiento estatal, el establecimiento aprobado para fue el Instituto Nacional de Educación Secundaria “Justo Rufino Barrios”.

La práctica requirió 12 horas semanales, por siete meses y quince días, para completar más de 300 horas de servicio. La ejecución de la práctica fue dirigida hacia adolescentes, entre 12 y 17 años, de ambos sexos, estudiantes del nivel básico, del Instituto Justo Rufino Barrios, jornada matutina, en la Ciudad capital. Durante el desarrollo de la práctica fueron utilizados como medios motivadores, diferentes disciplinas deportivas: Gimnasia Rítmica, Basket ball, Volley ball, Balón Mano.

En el presente informe se hace un desglose de la práctica del profesorado, de acuerdo con lo ejecutado para lo cual se tomo en cuenta: Tiempo de la práctica, Población estudiantil con la que se trabaja, los objetivos que se persiguen y con los cuales se trabajó para obtener los mejores resultados.

I. MARCO CONCEPTUAL

1. ANTECEDENTES

La Práctica Docente Supervisada (PDS) se realizó en el Instituto Nacional de Educación Secundaria “Justo Rufino Barrios”, regido por el Ministerio de Educación.

El establecimiento está ubicado en la Colonia Justo Rufino Barrios, en la 14 avenida y 33 calle final, zona 21 de la ciudad capital. En este instituto durante, aproximadamente 3 años no hubieron practicantes ni de la Escuela de Educación Física (ENCEF) ni por supuesto de La Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (ECTAFIDE).

En el año 2,001, se inició la relación con el Instituto de Educación Secundaria “Justo Rufino Barrios”, y se creo la posibilidad de que estudiantes de ECTAFIDE puedan realizar su Práctica Docente Supervisada. Es la primera vez que se realiza una práctica de este tipo (nivel) por lo cual soy pionera de la misma, de tal manera que el plan de clase y los programas, los elaboré simultáneamente con la práctica, pues ECTAFIDE no posee ninguna guía curricular sobre Educación física a nivel medio, ni con unidades y programas de clase

La población estudiantil es mixta. El trámite de aprobación de la práctica se estableció con el Sub-director del plantel, Licenciado Leonel Castillo, quien es Maestro de Educación Física de la ENCEF. El Instituto siempre ha contado con un maestro de Educación Física, quien cubre 15 secciones desde el 1º básico hasta el 3º básico, en los tres niveles.

La PDS se desarrollo de lunes a viernes, de las 7:00 a las 12:30 horas, desde el 5 de marzo del 2,001 y concluyó el 5 de octubre del mismo año.

1.1 Población Escolar

El establecimiento cuenta con una población escolar de 656 alumnos, subdividido de la manera siguiente:

1. Seis secciones de tercero básico
2. Cinco secciones de segundo básico
3. Cuatro secciones de primero básico

1.2 Claustro de Catedráticos

El claustro de catedráticos esta compuesto de la manera siguiente:

3 Profesores de Matemáticas	3 Profesores de Ciencias Naturales
3 Profesores de Idioma Español	3 Profesores de Artes Industriales
3 Profesores de Inglés	2 Profesores de Formación Musical
2 Profesores de Artes Plásticas	1 Profesores de Física Fundamental
1 Profesor de Contabilidad	3 Profesores de Educación para el
1 Profesor de Educación Física	Hogar
3 Profesores de Estudios Sociales	

En cuanto a la infraestructura o espacio físico, el Instituto cuenta con lo siguiente:

1. Un salón de Catedráticos
2. Un salón para Orientación y Psicología
3. Un salón para Artes Industriales con su taller
4. Un salón para el área de Hogar con su taller
5. un salón de Administración: donde se ubica: dirección, subdirección, secretaría, contabilidad, impresión y computación.
6. Un salón de usos múltiples, el cual es utilizado para la clase de gimnasia (rítmica y básica).
7. Una cancha deportiva, que sirve para Basket ball, Volley ball y Balón mano.

8. Además tiene un área de aproximadamente 40 metros cuadrados, para la distribución de otros grupos de estudiantes y para la práctica de Volley ball y Balón mano.

1.3 Implementación Deportiva

Para la práctica de los diferentes deportes, se tuvo el equipo siguiente:

1. 30 pelotas de Volley ball
2. 40 pelotas de Basket ball.
3. 20 pelotas de Balón mano.

2. JUSTIFICACION

La clase de educación física como parte de un pensa, es algo más que una materia por cursar, debe ser considerada como parte fundamental en la educación, como medio para el desarrollo del individuo, a través del ejercicio y el movimiento.

Actualmente, nos enfrentamos a que nuestra población necesita la enseñanza de la Educación Física, en forma no rutinaria. Para ello es necesario cambiar algunos esquemas, hacer programas que permitan la enseñanza integral, conciente y de buena calidad.

En los grupos de adolescentes se puede confirmar el deseo por adquirir y reforzar el aprendizaje de distintos deportes, los cuales deben ser planificados, de acuerdo al espacio físico y la infraestructura con la que cuenta el establecimiento educativo.

Los programas deben estar orientados y dirigidos sobre la base de las características, capacidades y habilidades motoras condicionales, de los jóvenes que estudian en el establecimiento. La Educación Física, como parte de los

programas educativos del nivel básico, es fundamental e importante, si es bien dirigida, permite canalizar la energía de los adolescentes.

Si la práctica de un deporte, motiva a jóvenes y señoritas, estarán más dispuestos para prepararse, participar y utilizar su tiempo libre (de ocio) en la práctica del deporte que mas llene sus expectativas.

De tal manera que es necesario que las clases de Educación Física, sean motivadoras, creativas y dinámicas. Para ello el docente que imparte dicho curso, debe prepararse y conocer las técnicas, los fundamentos y tácticas básicas de los deportes que enseñe, para que tenga la capacidad de captar el interés de sus estudiantes.

3. PROBLEMA A RESOLVER

Los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica (INEB) Justo Rufino Barrios, Tienen el deseo y necesitan que la clase de educación física, cubra sus necesidad motoras, de acuerdo con su edad. Se debe adoptar medidas para satisfacer dicha necesidad.

Es necesario transformar la clase para que sea integral, sistemática, planificada con métodos y sobre fundamentos didácticos con el propósito de satisfacer sus demandas.

3.1 Tiempo real de trabajo

La Práctica Docente Supervisada (PDS) para el profesorado de Educación Física a nivel medio, es dirigida hacia el sector estatal del nivel básico, en donde cada período de clase, generalmente, tiene 30 minutos como mínimo. El Instituto de Educación Básica Justo Rufino barrios, no es la excepción.

Resultó ser un tiempo muy reducido para la enseñanza y práctica de la Educación Física, especialmente porque se utilizaron como medio diferentes

deportes, incluso, este tiempo lo utilizan los estudiantes para hacer su cambio de vestuario, llegar al área deportiva, además el maestro debe verificar la asistencia, de tal manera, que el tiempo real de la clase llega a ser solo de 20 minutos.

3.2 Distribución de clases y períodos

En el Instituto de Educación Básica Justo Rufino Barrios, los períodos de Educación Física no tienen continuidad, no hay secuencia entre clase y clase, debido a que no existe organización de los planes o programas de clases.

Por esta razón se rompen los períodos de clase, de tal manera que la clase de Educación Física, a veces no es posible hacerla totalmente sistemática, porque el tiempo no alcanza para completar los fundamentos teóricos y por supuesto se pierde la secuencia para integrar la práctica de acuerdo con los fundamentos teóricos impartidos.

3.3 Información o capacitación teórico-práctica

A este nivel no existe capacitación sobre planificación. Como organización gubernamental no se han elaborado u organizado eventos o capacitaciones a nivel medio.

Es necesario y de vital importancia, que exista periódicamente, este tipo de información, para enriquecer la Educación Física. Debe capacitarse al maestro sobre la guía, metodología y la pedagogía contemporánea.

3.4 Desconocimiento de cargas de trabajo que soporta el escolar guatemalteco

Debido a lo expuesto con anterioridad, el profesor de Educación Física, no asiste a cursos alternativos de capacitación, desarrollo y actualización, donde se le

indique lo que se encuentra a la vanguardia, no sólo en conocimientos, sino en la técnica y práctica de la enseñanza aplicada.

Por esta razón el profesor desconoce sobre las cargas que debe aplicar a los estudiantes, no trabaja sobre el principio de la individualización del alumno. Por tanto no puede aplicar dichas cargas en forma individual, cada quien con su propia carga. La carga la distribuye de una forma global, no individualizada, al momento de trabajar no aplica:

- ✓ cargas de volumen e intensidad individuales
- ✓ frecuencia
- ✓ grado de repetición

Utilizando estas técnicas el docente hace utilizar a los estudiantes, las articulaciones, los músculos, los miembros superiores e inferiores y la cátedra se vuelve más dinámica y motivadora.

3.5 Falta de tecnificación

No es precisamente la inexistencia o falta de conocimiento técnico, las técnicas se usan, pero no existe variación y creatividad para las mismas. El docente se ha acomodado y por esa razón las enseñanzas se convierten en repetitivas.

El acomodamiento, falta de aplicación de los conocimientos, se pueden cambiar sobre la base de:

- ✓ la capacitación continúa
- ✓ la especialización del deporte
- ✓ especialización del principio de la individualización
- ✓ especialización de objetivos planificados

3.6 Sobre población escolar

En la realidad nacional Guatemalteca del estudiante de nivel medio, el número de estudiantes por establecimiento es significativa, esto provoca dificultad en la enseñanza técnico- táctica (práctica) del alumno, ya que las clases en este nivel son integradas por 40 - 48 alumnos.

La pedagogía moderna recomienda 20 alumnos por clase, de tal manera que el docente pueda proporcionar una enseñanza personalizada.

El Instituto Nacional de Educación Básica “Justo Rufino Barrios” no es la excepción. Además se puede mencionar la siguiente problemática de trabajo.

3.7 El Ambiente escolar se ve afectado por el aspecto social

Los estudiantes de nivel medio reciben la influencia de maras, dentro del establecimiento y en sus lugares de residencia, también tiene influencia de líderes negativos, dentro de sus grupos estudiantiles (sus compañeros de clase).

II. MARCO TEORICO

1. EDUCACION FISICA

Instrucción en diferentes campos de la actividad física para promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas.

La educación física se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta el nivel de secundaria y en algunos países es una parte importante del currículo. Está en relación con los deportes organizados, la gimnasia y la danza.

1.1 Historia

Originalmente, en los tiempos antiguos, la educación física consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban el cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes. Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes, la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar.

También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de educación física una parte importante de su misión.

2. FORMA FISICA

Capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana.

Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física. Esto suele calcularse con relación a expectativas funcionales, es decir, lo normal es realizar pruebas periódicas que miden la fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad.

También se emplean las pruebas de estrés (usando un ergómetro, por ejemplo), que evalúan la respuesta del cuerpo al estímulo físico potente y sostenido.

Estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea la simple marcha, *jogging* o *footing*. También son muy beneficiosos los deportes como la natación, ciclismo, aeróbic y baile (además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden llevar a cabo en cualquier sitio).

Son muchos los tipos de deporte que contribuyen a mejorar la forma física. También están ganando popularidad el entrenamiento y disciplina (tanto física como mental) que proporciona el estudio y la práctica de las artes marciales (como el judo, karate y el tai chi). La práctica del yoga es también muy beneficiosa.

Es deseable mantener la continuidad en los ejercicios, y es importante no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación.

Tan importante como el ejercicio regular es una dieta nutritiva y equilibrada. El exceso de alcohol, tabaco y drogas (excepto los fármacos recetados por un médico) suele perjudicar seriamente la salud.

En muchos lugares se ofrecen programas diseñados para ayudar a las personas a lograr una buena forma física: escuelas, gimnasios, salones y estudios privados y clínicas profesionales especializadas que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones. Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina.

Los individuos sanos pueden elaborar sus propios programas. La regla general es hacer ejercicio sólo hasta que uno se sienta incómodo, es decir, hasta que la respiración se vuelve dificultosa o cuando se altera la circulación o el cansancio afecta a la forma de realizar los ejercicios.

Las personas con problemas de salud ocasionados por ataques al corazón, apoplejía, heridas y enfermedad deben consultar al médico antes de elaborar un régimen o de realizar cualquier forma de ejercicio físico intenso.

3. METODO

Modo ordenado de proceder, para llegar a un resultado o fin determinado, especialmente para descubrir la verdad y sistematizar los conocimientos.

Se aplica principalmente a la manera de hacer algo, especialmente cuando comprende más de una operación.

4. METODOLOGÍA

Parte de la lógica que estudia los métodos. Se divide en dos partes:

4.1 Sistemática:

Que fija las normas de la definición, de la división, de la clasificación y de la prueba.

4.2 Inventiva

Es la que fija las normas de los métodos de la investigación, propia de cada ciencia. En la Pedagogía, la metodología estudia los métodos de la enseñanza

La aplicación de diferentes tipos de métodos para la enseñanza de la clase de Educación Física, permite llegar al estudiante e involucrarlo en la práctica del ejercicio o deporte que se está enseñando, además hace más dinámica y amena la práctica.

5. METODO GLOBAL

En este método se enseña un ejercicio o una técnica completamente o en todo su conjunto. Este método es particularmente conveniente, para los movimientos sencillos.

6. METODO MIXTO

Este método se define y se desarrolla en tres fases, producto de la integración de la síntesis y del análisis. Asimilación inicial de las acciones motoras, por partes, o sea, cuando se dividen en fracciones, los elementos componentes del hábito motor y se va asimilando sucesivamente.

7. METODO ANALITICO

Consiste en aprender los ejercicios, juegos y fundamentos deportivos, por partes, para después de aprendidas todas las partes, unir las entre sí (concatenarlas).

8. METODO DE EVALUACION ORAL

Del empleo de la palabra. Se pone de manifiesto, durante las acciones de los alumnos al valorar las tareas a realizar.

9. GIMNASIA

Forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

4.1 Historia

Se puede hablar de gimnasia cuando en el antiguo Egipto se realizaban las acrobacias circenses. En el siglo II a.C. los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro, el participante corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos. Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (*paidotribes*) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos.

Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

4.1 El Padre de la Gimnasia Moderna

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776.

El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en 1811, en Berlín, el *Turnverein*, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

Los inmigrantes alemanes y suecos que llegaron a Estados Unidos en el siglo XIX llevaron consigo sus ideas sobre la gimnasia. Los alemanes fundaron clubes gimnásticos o *turnvereins*, donde las familias acudían juntas.

Un sistema mixto entre el alemán y el sueco se introdujo en los programas de educación física en las escuelas de Estados Unidos hacia el final del siglo. Sin embargo, la gimnasia no adquirió popularidad en Estados Unidos hasta fechas recientes.

En Gran Bretaña hubo incluso menor interés, excepto en círculos militares. En España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en 1806 en Madrid. No obstante, la gimnasia arraigó en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888. En Europa se desarrollaron club's y otras organizaciones nacionales y en 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (IGF).



3.1 Gimnasia en los Juegos Olímpicos

En el año 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos pero sólo para participantes del sexo masculino. La competición femenina estuvo presente por primera vez en 1928. En las competiciones olímpicas, la actuación es moderada por seis jueces que puntúan en una escala de diez puntos.

En algunas pruebas hay un grado de dificultad que se tiene en cuenta a la hora de puntuar. Los códigos de puntuación para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Equipos de seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo. Desde 1952 las pruebas de gimnasia en las Olimpiadas han estado dominadas por los participantes de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), de los países del este de Europa y Japón.

9.3 Primeros Campeonatos Mundiales

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1903 y hasta 1913 tuvieron carácter bienal; comenzaron de nuevo en 1922 y desde 1979 se han celebrado cada dos años. Los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en 1934. Han estado dominados por las gimnastas de la antigua URSS y Europa del Este.

Otras competiciones importantes son: la Copa del Mundo, celebrada por primera vez en 1975; los Campeonatos del Mundo Individuales que comenzaron en 1992 y en 1955 empezaron los Campeonatos de Europa.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En este deporte, sólo para mujeres, las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que acompañan a la música.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1963 y el deporte fue incluido como disciplina olímpica en las Olimpiadas de 1984. Se instituyó una Copa del Mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde entonces se celebra cada cuatro años. De nuevo, las participantes de la antigua Unión Soviética y Europa del Este han sido las dominadoras de esta disciplina. Poco a poco las gimnastas españolas han ido haciéndose con esta disciplina

hasta llegar a ganar la medalla de oro por equipos en las Olimpiadas de Atlanta (1996).¹

10. BALONCESTO O BASKET BALL

Deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista, el equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

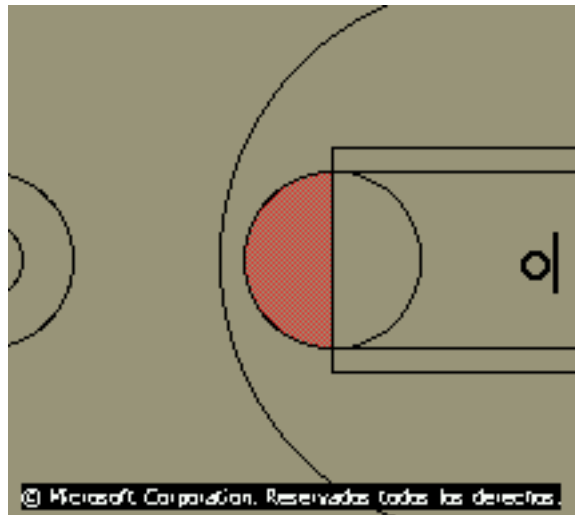
10.1 Pista y Equipos

Las medidas de las pistas o canchas de baloncesto difieren levemente según los países; en cualquier caso, es un área rectangular con unas dimensiones que oscilan entre los 29 por 15 m hasta 22 por 13 m y en cada extremo hay un tablero vertical de aproximadamente 2 por 1 m que está anclado en un muro, suspendido del techo o montado de otra manera, de forma que su borde inferior esté a 2,7 m sobre el suelo. Las cestas o canastas se encuentran firmemente sujetas a los tableros a una altura de 3 m sobre la superficie de juego; cada una tiene un diámetro de 46 cm y consiste en un aro horizontal de metal, de cuyo borde cuelga una red de malla blanca. La pelota oficial es de cuero o nailon, pesa de 567 a 624 g y tiene una circunferencia de alrededor de 76 centímetros.

Un equipo convencional de baloncesto, que está dirigido por un entrenador, se compone de pívot, ala-pívot, alero, escolta y base. En el comienzo de un partido los jugadores se colocan alrededor de un círculo central

¹"Gimnasia," *Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000*. © 1993-1999 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

de 61 cm de radio situado en el centro de la pista, excepto un jugador por equipo, que se sitúa en el centro del mismo para intentar conseguir la posesión del balón en el saque inicial.



10.2 Reglas

Las reglas de este deporte cambian frecuentemente para intentar dar más velocidad a sus acciones, aumentar el marcador y aminorar las ventajas de los equipos con jugadores muy altos. Normas algo diferentes regulan el baloncesto internacional, el universitario, el escolar, el profesional y el femenino en Estados Unidos. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos. Los partidos están supervisados por árbitros, anotadores y cronometradores.

10.3 Historia

Baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una I mayúscula.

El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los 'marcadores': anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que éste llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido. Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichén Itzá.

10.3.1 Fecha de Invención del baloncesto

El baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por el clérigo, educador y físico canadiense James Naismith. Naismith introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno.

El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. La primera pelota usada fue de fútbol. Los equipos tenían nueve jugadores y las canastas eran de madera fijadas a los muros. Alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre.

Los soldados estadounidenses participantes en la II Guerra Mundial popularizaron el deporte en muchos otros países. Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de New York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés.

En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

10.3.2 La Primera Liga Profesional

La primera liga profesional, la National Basketball League, se formó en 1898 para proteger de la explotación a los jugadores y promover un juego menos duro. Aunque sólo estuvo vigente durante cinco años su desaparición propició un número de ligas inconexas en el noreste de Estados Unidos.

Uno de los primeros y más grandes equipos profesionales fue el Original Celtics, organizado en 1915 en la ciudad de New York; jugaron 150 partidos por temporada y dominaron hasta 1936. Los Harlem Globe-trotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.

En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la National Basketball League (formada en 1937) y la Basketball Association of America (1946) se unieron para crear la National Basketball Association (NBA). Los Boston Celtics, liderados por su pívot Bill Russell, dominaron la NBA desde finales de la década de los 1950 hasta finales de la década siguiente.

En esa misma época, equipos profesionales jugaron anualmente de costa a costa ante millones de espectadores. Wilt Chamberlain, un pívot de Los Ángeles Lakers, fue otro jugador estrella de la época y sus batallas con Russell se esperaban ansiosamente. Kareem Abdul-Jabbar, otro pívot, sobresalió durante la década de 1970. Jabbar perfeccionó su famoso tiro *sky hook* (gancho del cielo), mientras jugaba para Los Ángeles Lakers y dominaban la competición.

La NBA sufrió un bajón de popularidad a finales de la década de 1970, pero resucitó a través del crecimiento de la fama de sus jugadores más destacados: a Larry Bird de los Boston Celtics y a Earvin *Magic* Johnson, de Los Ángeles Lakers, se les atribuye haber transmitido emoción en la liga gracias a su mayor habilidad y a su rivalidad durante la década.

A finales de la década de 1980 Michael Jordan de los Chicago Bulls ascendió a la categoría de estrella y ayudó a su equipo a dominar la NBA a

comienzos de la década de los 1990. Una nueva generación de estrellas, como Shaquille O'Neal, de Orlando Magic, y Larry Johnson, de los Charlotte Hornets, han sostenido el aumento de la fama de la NBA.

11. VOLEIBOL

11.1 Introducción

Juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando éstos fallan una devolución.

11.2 Pista y Equipo

La pista de voleibol tiene una superficie de 9,14 por 18,29 m. Está dividida en dos lados de 9,14 m separados por una red más alta que la cabeza de los jugadores.

Las reglas para jugar en un recinto interior recomiendan que haya al menos 8 m de altura sin ningún obstáculo en toda la pista. La red tiene 9,75 m de largo por 0,91 m de ancho y está confeccionada con hilo de bramante negro o castaño oscuro formando una malla de cuadrados de 10,2 cm de lado que se mantiene a través de la pista, tensa y tirante sujeta por sus cuatro esquinas.

La altura del borde superior de la red es de 2,44 m para los hombres, 2,29 m para las mujeres y 2,13 m o menos para los niños. Una línea de 5,1 cm de anchura se extiende a través de cada una de las dos áreas de juego, desde un lado hasta el otro, paralela a la línea de centro o de red y a una distancia de 3,05 m de la misma.

La pelota es una esfera de un material inflado recubierto de cuero. Más pequeña y ligera que la de baloncesto (básquetbol), tiene una circunferencia entre 63,5 y 68,6 cm y pesa entre 255 y 283 gramos.



11.3 Reglas

Los seis jugadores de un equipo de voleibol comprenden tres atacantes, que están cerca de la red, y tres defensores. El jugador que comienza sirviendo se sitúa detrás del tercio derecho de la línea trasera de su campo y sirve por encima de la red al campo contrario, lanzando la pelota al aire y golpeándola con su mano o muñeca.

En el servicio sólo está permitido un intento. Golpeando la pelota atrás y adelante por encima de la red, con las manos, muñecas, antebrazos, cabeza, o cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura, el juego continúa hasta que un equipo falle, es decir, no devuelva la pelota o cometa una violación de las reglas.

La pelota debe ser devuelta por uno de los equipos por encima de la red, después de un máximo de tres toques y ningún jugador puede golpear la pelota dos veces sucesivas. La devolución sobre la red debe hacerse sin agarrar, empujar o sujetar la pelota, sin que ningún jugador toque la red y sin entrar en el espacio del equipo rival.

Sólo puede anotar un punto el equipo que está sirviendo; un jugador tiene el servicio mientras su equipo anote puntos; en caso contrario, el privilegio de servir cambia al otro equipo. En un cambio de saque todos los miembros del equipo que le toca servir rotan una posición moviéndose a favor de las agujas del reloj, pasando el jugador que estaba en la posición delantera derecha a la parte trasera derecha o posición de servicio.

El primer equipo que anote quince puntos gana el set, siempre que la diferencia sea de al menos dos puntos. Un partido de voleibol se juega al mejor de cinco sets. Si hay empate a catorce puntos, se continúa jugando hasta que un equipo saque dos puntos de ventaja. Los partidos son controlados por un árbitro principal, un ayudante, un cronometrador, un anotador y jueces de línea.

11.4 Estrategia

Una jugada vital en voleibol es el remate, un potente *smash* sobre la red. Para efectuar un remate un jugador debe saltar alto en el aire y golpear con fuerza la pelota hacia abajo a la pista del rival, en un sitio donde sea virtualmente imposible la devolución.

Los jugadores de atrás (defensores) pueden efectuar remates sólo desde detrás de la línea de 3,05 m. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero efectúe un remate, es una colocación.

Una dejada es una pelota que se pasa a la pista opuesta, después de haber sido golpeada de forma ligera. Normalmente la usa el colocador para sorprender a los jugadores del equipo contrario que intentan anticiparse para bloquear un remate.

Están permitidas las recuperaciones de pelotas que dan en la red, es decir, una pelota que ha tocado la red en el primer o segundo toque puede continuar en juego, siempre que no agote los tres toques y que ningún jugador golpee la pelota dos veces consecutivas.

Una pelota que golpea la red cerca del borde superior suele caer verticalmente hacia el suelo, pero una que golpee en la parte de abajo normalmente sale impulsada hacia atrás y se puede recuperar.

Defensivamente se utilizan los bloqueos, que pueden ser individuales o múltiples. En esta jugada, uno o varios jugadores de la delantera saltan cerca de la red con los brazos y las manos situadas frente al posible remate del atacante, e intentan bloquear la pelota o desviarla hacia un compañero que pueda devolverla.

Una serie de habilidades contribuyen al éxito del equipo, en especial un servicio preciso a un punto débil del lado opuesto, bien efectuado con fuerza e imprimiéndole velocidad, o bien lento y con efecto, haciendo que se bambolee en el aire de forma incierta. También es importante el control al recibir un servicio, recepcionando (recibiendo) un remate o colocando la pelota en el lugar preciso para que un compañero la devuelva a la pista contraria.

El trabajo de equipo en voleibol se desarrolla por una buena compenetración entre los jugadores, intuyendo cada uno lo que van a hacer los otros y practicando varios tipos de jugadas.

11.5 Historia

El juego lo inventó en 1895, como un pasatiempo, el estadounidense William G. Morgan, director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Holyoke, en Massachusetts.

Su juego, que originalmente fue llamado *mintonette*, se hizo popular, rápidamente, no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo. Se jugó por primera vez en 1913 en los Juegos del Lejano Oriente, celebrados en Manila, Filipinas. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se formó en 1947.

Los primeros campeonatos del mundo se celebraron en 1949, con una periodicidad de cuatro años desde 1952.

En la competición masculina han dominado la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) y la anterior Checoslovaquia. En la competición femenina, la antigua URSS, Japón y China han obtenido los mayores éxitos.

Fue incluido en los Juegos Panamericanos en 1955 y ha estado en los Juegos Olímpicos desde 1964. Los campeonatos de Europa (instituidos en 1948 para hombres y en 1949 para mujeres), han estado dominados casi exclusivamente por los equipos de la anterior URSS (tanto en hombres como en mujeres).

Hay una Copa del Mundo que se celebra cada cuatro años desde 1965 para hombres y desde 1973 para mujeres. También hay una Liga Mundial que se celebró por primera vez en 1990 y la componen en la actualidad diez países. En 1993 se introdujo un *Grand Prix* femenino, compuesto por los equipos de los ocho mejores países clasificados del mundo.

12 BALONMANO (hand ball)

12.1 Introducción

Juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta.

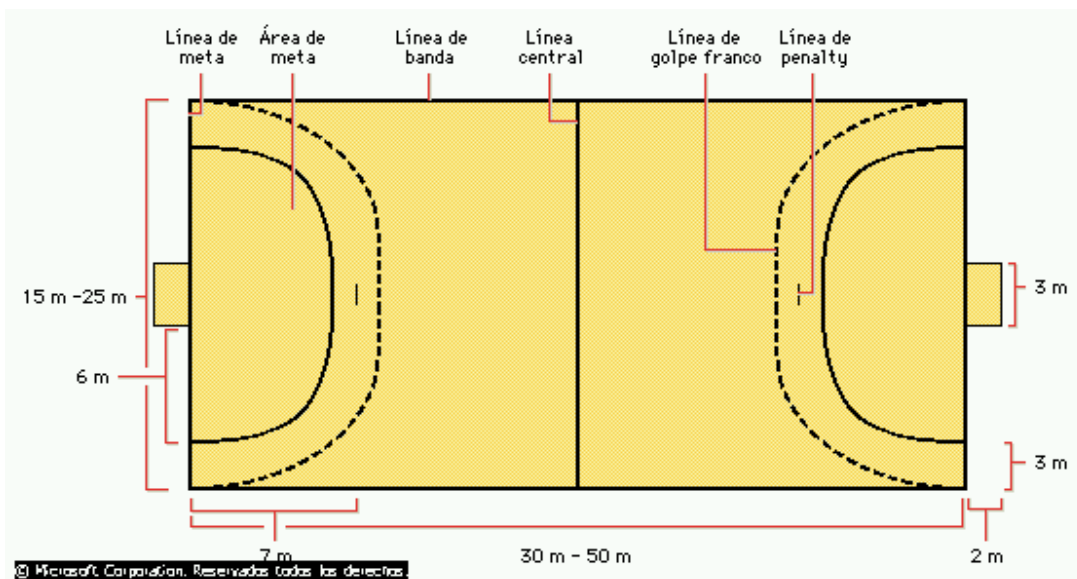
Como juego de campo cada equipo tiene once componentes; jugado en pista cerrada, que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores. La pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores. La pelota tiene una circunferencia de 58 a 60 cm y pesa de 425 a 480 g.

Un partido dura una hora, dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros. El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota.

Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería y es la única persona que puede pisar el área de gol.

Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder. Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo.

No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el mismo sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado a otro de la pista. No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería.



12.2 Historia

El juego se creó en la década de 1890 cuando un instructor de gimnasia alemán llamado Konrad Koch estableció sus reglas. Después de la II Guerra Mundial otros dos alemanes (Hirschman y Schelenz) lo hicieron popular,

cuajando con rapidez en muchas instituciones académicas de Europa Occidental.

El primer partido internacional se jugó en Halle en 1925 entre Austria y Alemania. Se introdujo en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 como juego de exterior de once jugadores por equipo.

Cuando se reintrodujo en los Juegos de Munich en 1972, era ya un deporte de interior de siete jugadores. Esta versión ha predominado desde 1952. El órgano rector actual es la Federación Internacional de Balonmano (IHF) fundada en 1946, que cuenta con más de 130 federaciones nacionales.

12.2.1 Primeros Campeonatos Mundiales

Los Campeonatos del Mundo masculinos se celebraron por primera vez en 1938 y los femeninos en 1949. La Copa de Europa masculina se celebró por primera vez en 1957 y la femenina en 1961. También está la Recopa (en la categoría masculina se inició en 1976 y en la femenina en 1977) y la copa IHF, celebrada por primera vez en 1982.

Tanto en competiciones masculinas como femeninas, los equipos de Alemania, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), la antigua Yugoslavia, Rumania y Hungría han sido los contendientes más fuertes.

III. MARCO OPERATIVO

PROCEDIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA

1. Objetivos

1.1 General:

- ✓ Que el alumno logre desarrollar sus habilidades motoras, por medio de la práctica deportiva y la educación física.

2.2 Específicos:

- ✓ Desarrollar hábitos de actividad física en los estudiantes, dentro y fuera del establecimiento, para preservar la salud.
- ✓ Que el alumno aprenda, conozca y ejecute correctamente los fundamentos técnicos del Volley ball, Basket ball, balón mano, gimnasia básica y rítmica.
- ✓ Desarrollar un ambiente de compañerismo, solidaridad y respeto, por medio del trabajo en grupo.
- ✓ Aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera del Profesorado de Educación Física

2. Objetivos Operacionales:

Dentro de la clase de educación física se trabajo con los ejes siguientes:

- ✓ Eje Motor
- ✓ Eje Salud
- ✓ Eje Social

2.1 Objetivos del eje Motor:

- ✓ Desarrollar las capacidades físicas condicionales, por medio de los fundamentos técnico - tácticos de las diferentes áreas deportivas que se trabajan en el establecimiento (anotadas anteriormente).
- ✓ Consolidar y desarrollar las capacidades físicas (motoras) de los adolescentes, por medio de la gimnasia y la fuerza.

2.2 Objetivos del eje Salud

- ✓ Desarrollar hábitos de ejercicio físico diario, como medio para preservar la salud.
- ✓ Reforzar la importancia de aprovechar el tiempo libre, por medio de actividades sanas, en forma integral.

2.3 Objetivos del eje Social

- ✓ Proporcionar un ambiente de compañerismo, solidaridad y respeto mutuo.
- ✓ Hacer conciencia sobre la necesidad de interactuar en el trabajo, tanto individual como de grupo.

De acuerdo con TELEÑA. Durante las clases de Educación Física² impartidas durante la práctica docente supervisada, hice uso de los siguientes procedimientos didácticos:

- ✓ La observación
- ✓ Procedimiento Inductivo
- ✓ Procedimiento Deductivo
- ✓ La experimentación

Para hacer efectivos Los procedimientos anteriores, se fusionaron con los principios siguientes:

- ✓ Planificación
- ✓ Sistematización
- ✓ Individualización
- ✓ Principio de la percepción directa
- ✓ Accesibilidad
- ✓ De la naturaleza
- ✓ De adecuación al educando
- ✓ Adecuación estructural
- ✓ De solidaridad

² Augusto Pila Teleña

3. ACTIVIDADES

3.1 Información General

Durante la clase de Educación Física: se utilizaron como medio de enseñanza, los deportes siguientes:

- ✓ Gimnasia básica, preparación general
- ✓ Gimnasia rítmica
- ✓ Volley ball
- ✓ Baloncesto
- ✓ Balón mano

La práctica estuvo dirigida hacia l@s educandos siguientes:

No. De alumnos:

656 (seiscientos cincuenta y seis)

Rango de edades:

Desde 12 hasta 17 años

Niveles educativos:

Nivel medio, todo el ciclo básico.

Fecha de Inicio:

La práctica dio inicio el día cinco de marzo de 2,001

Fecha de Culminación

La práctica culminó el 5 de octubre.

Horario y días de práctica:

Se realizó, los días lunes, miércoles y viernes, desde las 7:00 hasta las 12:30 horas.

La práctica tuvo una duración de 32 semanas, en total se completaron 96 días calendario de trabajo docente, en el establecimiento educativo mencionado.

3.2 Responsable de la práctica:

La estudiante responsable de ejecutar el PDS. es “ Mayra Beatriz Rodas Batres, estudiante de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física, y el Deporte –ECTAFIDE-

3.3 Recursos

Materiales:

- ✓ Gorgorito
- ✓ Balones (baloncesto, Volley ball, balón mano)
- ✓ Net, para Volley ball
- ✓ Porterías portátiles.
- ✓ Salón de usos múltiples

Institucionales:

- ✓ MINEDUC
- ✓ DIGEF

Humanos

- ✓ Árbitros, para torneos de baloncesto, papi Foot ball, masculino y femenino
- ✓ Alumnos
- ✓ Maestro titular
- ✓ Practicante

Financieros

Para financiar algunas actividades extracurriculares (excursiones) se contó con fondos monetarios de la practicante, también hubo algunas donaciones para la clase de Educación Física.

3.4 área Práctica

Para la práctica se utilizó la cancha de Basket ball del Instituto JRB y el área de 40 metros, anexa a la cancha de Basket ball, además.

- ✓ Implementos deportivos de los alumnos
- ✓ Uniforme de educación física del instituto
- ✓ Zapatos tennis.

3.5 Planificación Gráfica y Escrita

En la hoja siguiente se presenta un cronograma de acción, como parte del plan gráfico para la práctica docente supervisada, dentro de la clase de Educación Física. En Anexos se adjuntan todos los planes elaborados, de clase, de curso y de unidad

4. RESULTADOS ESPERADOS

Al inicio de la práctica se anotó que el problema fundamental, en la clase de Educación Física es la falta de tiempo, por lo que se dificulta incorporar los contenidos dentro del período de clase.

Otro de los problemas es que los períodos de la clase de Educación física están mal distribuidos dentro del programa general del Instituto Justo Rufino Barrios.

El propósito de realizar el proyecto de esta manera, es desarrollar y reforzar conocimientos en la clase de educación física, por medio de los diferentes deportes, a través de los fundamentos y la técnica (táctica) de una manera mas apropiada, sobre la base de la planificación y ejecución sistematizada y secuencial.

Por otro lado, el proceso enseñanza-aprendizaje debe ser de doble vía, con la finalidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos en ECTAFIDE, con

el fin de lograr el mejor desarrollo profesional, enriqueciendo la práctica, tanto para los alumnos como la experiencia del estudiante ejecutando PDS

IV. CRONOGRAMA:

Cuadro 1: Cronograma de actividades

Actividades/ meses	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	agosto	Sept.	octubre
Presentación al alumnado	Día 5							
Planificación de la práctica	5 al 16							
Gimnasia Rítmica		1 al 26						
Evaluación de gimnasia por aula		17 al 20						
Presentación de Gimnasia		Día 27						
Gimnasia básica (acondicionamiento físico)	5 al 31	1 al 30						
Evaluación		24 al 30						
Volley ball			2 al 31	1 al 29				
Evaluación				25 al 29				
Basket ball					2 al 31	1 al 31		
evaluación						27 al 31		
Balón mano							3 al 30	1 al 5
Evaluación final								1 al 5

V. CONCLUSIONES

Las conclusiones sobre los contenidos presentados por el titular de la clase de Educación Física, Erick Castellanos, de acuerdo con las observaciones realizadas en el ejercicio de la práctica, impartiendo el conocimiento regularmente a los estudiantes del nivel medio del Instituto mencionado.

El aporte crítico para la planificación del programa de la clase de Educación Física, del INEB es el siguiente:

1. Es mejor trabajar despacio con pocos contenidos pero bien enseñados, para que el alumno se identifique con la técnica.
2. Para cubrir todo el plan del curso y que el fundamento teórico se fortalezca con la práctica, los contenidos programados deben ser cortos, de tal manera que los estudiantes aprendan las técnicas de cada deporte.
3. Deben plantearse fechas de realización de las actividades, dentro de la planificación
4. Plantear contenidos del programa en forma extensiva y no sintética
5. Los contenidos deben desglosarse para que sean comprendidos por todos los involucrados.
6. Se deben dividir los objetivos en ejes de acción y en niveles de dominio del aprendizaje cognoscitivo.

VI. RECOMENDACIONES

En relación a la evaluación se sugiere que se realicen algunos cambios, entre ellos los siguientes:

1. Se sugiere diseñar un plan de evaluación bimensual, de acuerdo con los contenidos programáticos planificados y ejecutados.

Por otro lado también es necesario que se evalúe en cada uno de los campos de dominio siguientes:

✓ Dominio del desarrollo motor

2. Evaluar procedimientos de ejecución por parte del alumno, con una ponderación del 50% al 60 %

✓ Dominio Cognoscitivo

3. Evaluar los conceptos técnicos y tácticos relacionados y adquiridos durante la práctica de cada clase, con una ponderación del 20 % al 30 %

✓ Dominio Afectivo

4. Evaluar las actitudes mostradas por el alumno, hacia sus compañeros y el respeto hacia la clase y al profesor, con una ponderación del 10 % al 20 %.

5. La teoría no tiene ponderación, los períodos son muy cortos y no se puede proporcionar iniciación y consolidación, mucho menos conceptos teóricos sobre Educación Física,

Además se sugiere.

6. Que ECTAFIDE diseñe sobre la base del presente informe, lineamientos para planes de clase y de evaluación, con el fin de mejorar la práctica docente supervisada.
7. Que el supervisor y evaluador de la PDS, conozca sobre los métodos, medios y objetivos técnico-tácticos y con experiencia docente y práctica, con el fin de que pueda aportar sugerencias de calidad dentro de la práctica
8. Que exista un orientador metodológico, para fortalecer la elaboración de los planes de trabajo en el PDS
9. Que la clase de Educación Física tenga dos períodos, para que las clases sean más aprovechadas por los estudiantes.
10. Aumentar la eficiencia en el uso del tiempo de la clase de Educación Física, cambiando la forma de evaluar asistencia, también hacer que los estudiantes lleguen con la ropa deportiva puesta y se cambien de ropa antes de entrar a sus clases regulares (matemáticas y otras)
11. Planificar y sistematizar la ejecución de la clase de Educación Física, para desarrollar y reforzar los conocimientos de las técnicas deportivas específicas
12. La planificación del curso de Educación Física debe contener fechas de ejecución de las actividades programadas.

VII. BIBLIOGRAFIA

ENCICLOPEDIA MICROSOFT® Encarta® 2000. © 1993-1999 Microsoft Corporation.

OMEÑAKA. Raúl. RUIZ OMEÑAKA, Jesús Vicente, 2,002 Juegos Cooperativos y Educación Física, Editorial Paidotribo

PIERON, M. 1999. El éxito Pedagógico, documento.

PLANIFICACIÓN DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN BÁSICA, Ministerio de Educación. Gobierno Central, Guatemala 2,001

PRIETO, E. 1998. La enseñanza en la Educación Física, documento docente.

PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN SIGLO XXI. Pedagogía de la Motricidad. Didáctica de la Educación Física, el asesoramiento pedagógico, modulo VI. Guatemala, 1,998.

RUIZ PEREZ, L.M. 1998 Teorías y modelos de aprendizaje motor y deportivo, en deporte y aprendizaje, editorial Visor

SANCHEZ BAÑUELOS, F. 1,998 La Enseñanza de la Educación Física y el Deporte, como un proceso sistemático. En didáctica de las actividades físicas y deportivas.

ZAMORA, Jorge. 1,996. Documento # 2. Estructura, organización y dirección de la clase de Educación Física. Escuela de Educación Física, AGEFISICA

ZAMORA, Jorge. 1,996. Documento # 3. Metodología de la Educación Física. Escuela Normal Central de Educación Física. AGEFISICA.

ZAMORA, Jorge. 2,000 Didáctica de la Educación Física, Artemis-Edinter