

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

**“DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES  
DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA  
CASA CENTRAL, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE  
EDUCACIÓN FÍSICA”.**

**INFORME FINAL P.D.S.**

**PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**ANA SOFÍA BARRIOS ESCOBAR**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PROFESORA DE ENSEÑANZA MEDIA  
EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**TÉCNICA UNIVERSITARIA**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2011**

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA  
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE  
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA  
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

Of. ECTAFIDE No. 308-11  
Reg. 416-2010  
DIR 382-2010  
INFORME FINAL DE -PDS-

Guatemala, 15 de julio de 2011

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor  
César Augusto Lambour Lizama  
Director Interino  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetable Señor Director:

Reciba 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 Usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS, previo a optar al pregrado de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de la estudiante:

Nombre: Ana Sofía Barrios Escobar.

Carné No. 200517602.

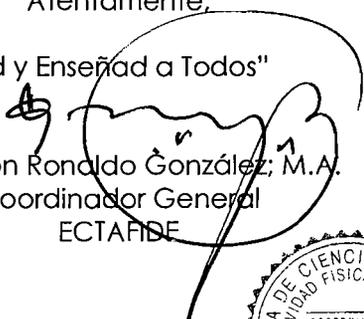
Titulado: **DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Asesor Técnico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
Revisor Final : Lic. Juan Fernando Avendaño Antón

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

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

  
Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
Coordinador General  
ECTAFIDE



C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12

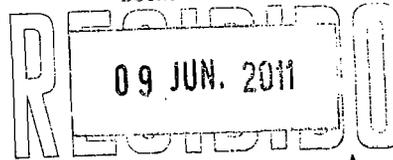
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"IDY ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No. 3811  
**Informe Final de -PDS-**  
Guatemala, 03 de mayo de 2011

Licenciado  
Byron Ronaldo González; M.A.  
Coordinador General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE - USAC



REGISTRO \_\_\_\_\_ HORA 13:00 FIRMA

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, previo a optar al pregrado de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de:

Estudiante Ana Sofía Barrios Escobar

Carné No. 200517602

Titulado: "DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FISICA"

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

Atentamente,

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón  
Revisor Final



c.c. archivo  
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. EXT. No. 39-11  
Guatemala, 15 de febrero de 2011

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada - PDS-, de la estudiante: **Ana Sofía Barrios Escobar**, con carné, 200517602, titulado "DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M. A.  
Asesor Metodológico



c.c. archivo  
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Teléfono 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. EXT. No. 41-11  
Guatemala, 12 de enero de 2011

Licenciado  
Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, de la estudiante: **Ana Sofía Barrios Escobar**, con carné, 200517602, titulado "DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL, DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Asesor Técnico



c.c. archivo  
/rut



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.416-2010  
DIR. 382-2010

De Aprobación de Proyecto de -PDS-

11 de octubre de 2010

Estudiante  
Ana Sofía Barrios Escobar  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN NOVENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIEZ (92-2010), que literalmente dice:

**"NOVENTA Y DOS:** Se conoció el expediente que contiene el Proyecto de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **"DESARROLLO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

**ANA SOFÍA BARRIOS ESCOBAR**

**CARNÉ No. 200517602**

Considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos y como Asesor Metodológico al Licenciado Byron Ronaldo González; M. A."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO



/Velveth S.



*Escuela Particular "Virgen Poderosa"*  
*Casa Central*

2ª avenida 13-12, zona 1  
Telefax 22-21-41-37  
virgenpoderosa@gmail.com

Licda.  
Mercedes de Bolaños  
Coordinadora General  
ECTAFIDE  
Presente.

La infrascrita Directora de la Escuela Particular "Virgen Poderosa" Casa Central hace constar que la señorita **Ana Sofia Barrios Escobar**, culminó la Práctica Docente Supervisada -PDS- en el Área de Educación Física en este establecimiento del 14 de abril al 30 de julio del 2010. Y para los usos que convengan a la interesada se extiende la presente en la ciudad de Guatemala de la Asunción a los veinticinco días del mes de octubre del año dos mil diez.

  
Manuel Antonio Niño Castillo  
Catedrático de Educ. Física



  
Silvia Leticia Perén Poyón  
Directora

## PADRINOS

- LICDA. MARÍA REGINA SANTOS ORELLANA  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA  
COLEGIADO N. 4562
- DR. CARLOS FEDERICO ÁLVAREZ ARNGO  
MÉDICO Y FISIÓLOGO  
COLEGIADO N. 3898

## ACTO QUE DEDICO

A Dios:

La máxima expresión del ser en todo lo que le contiene y es, por ser la razón y efecto de mi existencia, por siempre estar dispuesto a darlo todo por mi.

A María Santísima:

Por ser mi compañía, mi refugio, mi fortaleza y mí sostén a lo largo de toda mi formación académica.

A mis Padres:

Por creer en mí, por ser el mayor y mejor ejemplo de esfuerzo, dedicación y gratitud por cada detalle que la vida ha tenido a mi favor.

A mis hermanos, cuñado, sobrinos  
y familiares

Por su granito de arena aportado a este triunfo.

A mis Catedráticos y Asesores:

Por ser la luz que hace brillar la llama que hizo brillar la sabiduría que hoy tengo.

A Escuela Virgen Poderosa  
Casa Central:

Por ser el hogar que dio vida a mi vocación, por ser uno de los roncitos del baúl de mis secretos y detalles más hermosos.

A cada Misionero, hermanos y  
Directores espirituales y amigos:

Por su apoyo incondicional, por su entrega y confianza, por sus oraciones y atenciones.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por haber pensado en crearme y hacer de mi una persona de bien para la humanidad.

A María Santísima:

En la advocación de la Medalla Milagrosa, por su intercesión incesante para esforzarme por alcanzar mis metas.

A mis Padres y familiares:

Por su confianza, certeza y apoyo incondicional.

A mis catedráticos, asesores y compañeros de promoción:

Por el esfuerzo que juntos realizamos para ver realizados nuestros sueños.

A Casa Central:

Por la formación integral que aportó y sigue aportando en mi.

A Manuel Niño:

Por sus enseñanzas, entrega, apoyo y confianza durante el proceso de PDS.

A mis amigos incondicionales:

Por ser la fortaleza e inspiración en cada momento.

A ti:

Que crees que juntos somos Guatemala y que con tu esfuerzo ánimo y dedicación haces que Guatemala sea mejor.

## TABLA DE CONTENIDOS

### INTRODUCCIÓN

<b>I. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	04
1.1 Antecedentes	
1.2 Justificación .....	06
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	07
1. Importancia de la educación física en el nivel medio	
2. Educación física y salud .....	09
3. Algunos aportes de la educación física al crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes .....	10
4. Hábitos de higiene que deben desarrollar y practicar las estudiantes en el nivel medio en el desarrollo de la clase de educación física .....	12
<b>III. ALCANCES Y LÍMITES</b> .....	21
3.1 Ámbito Geográfico	
3.2 Ámbito Institucional	
3.3 Ámbito Poblacional	
3.4 Ámbito Temporal	
<b>IV. ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN PARA P.D.S.</b> .....	22
4.1 Plan anual de la clase de Educación física	
4.2 Plan bimestral de la clase de Educación física .....	23
4.3 Plan diario de la clase de Educación física .....	24
<b>V. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA</b> .....	26
<b>VI. RECURSOS</b> .....	30
6.1 Humanos	
6.2 Físicos	
6.3 Materiales	
<b>VII. CONCLUSIONES</b> .....	31
<b>VIII. RECOMENDACIONES</b> .....	32
<b>IX. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	33
<b>X. ANEXOS</b> .....	35

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física, es la ciencia que, basada en diversos procesos, establece una relación armónica, interactiva e integral en el ser humano a través de los movimientos que éstos realizan. Es considerada una herramienta pedagógico – didáctica que facilita el proceso de formación integral de los y las estudiantes. Es un elemento esencial para la conservación de la salud de los y las adolescentes a través de la práctica y/o conservación de los hábitos de higiene que deben ser practicados por ellos principalmente durante la adolescencia debido a la diversidad de cambios físicos que se dan en su cuerpo.

Como en toda actividad formativa, en Educación Física, es necesario que el docente cumpla con su rol de educador, a través de desarrollar las aptitudes necesarias que propicien, que, cada una de las clases de Educación física cumplan su función estética y expresiva, comunicativa y de relación, higiénica y de conocimiento; lo que hará que, la calidad de vida de sus educandos sea óptima; es, por esta razón, que el tema del presente trabajo, se fundamenta en el desarrollo de los hábitos de higiene en las estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de edad de la Escuela Virgen Poderosa Casa Central, durante el desarrollo de la clase de Educación Física, teniendo en cuenta así, cada una de las funciones mencionadas con anterioridad. Los cinco hábitos de higiene sobre los que se desarrolla el contenido del presente son:

1. Aseo personal
2. Vestuario
3. Alimentación
4. Actividad física
5. El sueño

Los hábitos de higiene, son conductas del ser humano relacionadas con el cuidado personal que inciden positivamente en la conservación de la salud y que previenen de cualquier enfermedad. Además, es importante que cualquier estudiante ponga de manifiesto los valores morales individuales y sociales como parte de la formación integral del ser humano a través de la participación activa y colectiva que este pueda tener dentro de la sociedad guatemalteca.

La metodología a emplear, tuvo especial consideración ya que, con ella haremos que la clase de Educación Física sea interactiva, dinámica y constructiva donde las alumnas tengan especial participación, haciendo uso de las diferentes áreas con las que cuenta la institución y utilizando los diferentes materiales didácticos al alcance.

## I. MARCO CONCEPTUAL

### 1.1 ANTECEDENTES

La Casa Central ha sido durante décadas un símbolo de formación académica y espiritual para la juventud guatemalteca dirigida por la congregación de LAS HIJAS DE LA CARIDAD DE SAN VICENTE DE PAÚL con su sede en París, ha venido prestando sus servicios a la comunidad guatemalteca de escasos recursos, en los niveles de educación, y servicio social, valor que le da un lugar especial dentro de la sociedad, su ubicación dentro del Centro Histórico está entre las 1era y 2da Avenidas y 13 y 14 calles de la zona 1, ocupando una cuadra completa.

Quezada Escobar, M. J. & Córdova Pineda, K. S. (2006) en sus requerimientos especiales, definen la clasificación de los edificios ubicados en el Centro Histórico guatemalteco, entre los que destaca por su estructura arquitectónica, la Casa Central que pertenece a la categoría A dentro del Patrimonio Cultural de la Nación.

Su principal objetivo desde sus inicios hasta la actualidad ha sido la Educación y el servicio a las personas de escasos recursos, personas que viven en condiciones de extrema pobreza y de las áreas marginales del país. Cuenta con 3 escuelas siendo éstas:

1. Escuela primaria Mixta Casa Central que abarca el nivel de educación primaria para ambos sexos.
2. Escuela Virgen Poderosa Casa Central que abarca el nivel básico de educación y esta enfocado directamente a señoritas.
3. Instituto Normal Casa Central donde se da la formación profesional en nivel medio en las carreras de Magisterio de Educación Primaria, Magisterio de educación Pre-primaria y Perito contador; enfocado a señoritas específicamente.

Además, cuenta con servicio médico y comedor para indigentes; la Casa Central, proyecta en todos sus ambientes la caridad, el amor, la entrega y espiritualidad aprendidos de San Vicente de Paúl y Santa Luisa de Marillac, fundadores de la congregación.

Numerosas generaciones de mujeres han desfilado por los salones de la Casa Central; la Escuela Virgen poderosa, se caracteriza por promover el deporte dentro de sus estudiantes adolescentes, propiciando entre ello, la clase de natación paralela a la clase de Educación Física con las que busca desarrollar y/o fortalecer la práctica de higiene en las adolescentes.

El desarrollo de hábitos higiénicos en la etapa de la adolescencia es un aspecto de relevancia que contribuye a la formación integral de las adolescentes, al igual que toda costumbre y hábito personal tienen su origen en el hogar y son influenciados por el aspecto socio-cultural que rodea a las adolescentes, así también la escuela es el lugar idóneo para retomar este tema y fundamentarlo en la etapa de la adolescencia de forma directa o a través de actuaciones multidisciplinarias.

La Educación Física se convierte en una certera herramienta de enseñanza – aprendizaje para fundamentar el desarrollo de los hábitos de higiene en las estudiantes adolescentes por la estrecha relación que sostiene con la salud física y mental de las personas.

Motivados a propiciar y fundamentar el desarrollo de hábitos higiénicos en las estudiantes adolescentes de la Escuela Virgen Poderosa Casa Central; se investigó en la biblioteca y dirección de la –EVP- sobre la existencia de algún documento que contuviera esta información, siendo negativo el resultado, por lo que, la presente práctica se orienta a propiciar y fundamentar el desarrollo de los hábitos higiénicos de las estudiantes de 12 a 15 años de edad de la Escuela Virgen Poderosa Casa Central, a través de actuaciones multidisciplinarias en el campo de desarrollo propiamente de la Educación Física o bien, dentro del salón de clases según lo requieran las exigencias ambientales y/o físicas.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Las exigencias actuales, la basta demanda de empleos, el ritmo acelerado del crecimiento de las sociedades actuales, el ser competitivo materialmente ante muchos, y el mundo globalizado son los principales factores que atraen la atención de las familias actuales dejando de lado la importancia de la formación intelectual, física y emocional de los hijos, lo que ha creado lagunas profundas en el desarrollo de su personalidad integral como seres humanos. En su mayoría, los y las adolescentes de la sociedad guatemalteca crecen físicamente pero desconocen los elementos fundamentales para tener un desarrollo íntegro paralizando y/o retrasando el proceso de desarrollo físico – fisiológico óptimo que cada uno pueda alcanzar de forma personal.

Actualmente, se observa con claridad la tendencia de que, la Educación Física comienza a vislumbrarse como un campo de intervención para la mejora de la calidad de vida de las actuales sociedades adolescentes y que han sido dejadas en el olvido por padres que se ocupan únicamente de satisfacer el afán material del mundo globalizado. Certeramente, la Educación Física es también una de las herramientas pedagógico - didácticas por excelencia que facilitará el que, se propicie, fundamente y reafirme la practica de hábitos higiénicos en las estudiantes que estén en la etapa de la adolescencia.

La finalidad última de desarrollar la Practica Docente Supervisada –PDS- en la Escuela Virgen Poderosa Casa Central aplicada con las estudiantes de 12 a 15 años de edad en cada uno de los periodos de la clase de Educación Física, es el de propiciar en cada una de ellas una mejor calidad de vida proporcionándoles información confiable y verídica y algunas herramientas y/o formas de como ellas pueden practicar por ellas mismas, algunos hábitos higiénicos para la conservación y mejora de la salud, bajo el criterio de obtener un beneficio personal para su desarrollo íntegro, con los que, cada una podrá crear y/o definir la imagen de sí misma que desee proyectar a la sociedad y conservar a través de la estabilidad de su autoestima propia y del prototipo de personalidad que decida tener.

## II. MARCO TEÓRICO

### 1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO

La vida ordinaria de toda persona, se basa en gran medida a los hábitos, De la niñez a la adolescencia, es indispensable enseñar a los alumnos a conservar la salud. “Hábito significa conducta aprendida que se repite frecuentemente y viene del vocabulario latino *habitus* que significa costumbre” Pearce, J. (1996). *Buenos hábitos y malos hábitos*. España: Paidós. La higiene es “toda una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previenen posibles enfermedades.” Pat, C. (2006). *Higiene Personal*. España: Paidós Ibérica S.A..

Los hábitos de higiene son pues, conductas relacionadas con el cuidado personal que inciden positivamente en la conservación de la salud y que previenen enfermedades.

Las actividades que actualmente están relacionadas con el tiempo libre de los y las adolescentes comprendidas entre los 12 y 15 años de edad, han sufrido un cambio rotundo que hoy en día se ve reflejado en el aumento creciente de las enfermedades que por consiguiente traen el deterioro de la capacidad de desenvolvimiento físico, social y cognitivo que estos sufren, distractores como la televisión, la computadora, los video juegos e inclusive, la falta de tiempo de “calidad” que los padres deben a sus hijos, o el simple hecho del temor de exponerlos a hechos de violencia social que los perjudiquen, son razones suficientes para que dejen de forma consciente o inconsciente la actividad física relegada hasta la última opción de un largo contenido de actividades a realizar dedicando su tiempo a actividades totalmente sedentarias que no les aportaran ningún elemento positivo a la calidad de vida que debieran tener. “La importancia de la Educación Física en el nivel medio de la educación es esencial para la conservación de la salud de los adolescentes, los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad pueden ser considerados como algunos de los retos más desafiantes del nuevo siglo”. <http://www.mdzol.com/mdz/secciones/dietasyejercicios>.

La Educación Física en el nivel Medio de la Educación escolar, genera una serie de beneficios que pueden ser verificables en quienes la practiquen constantemente, estos beneficios pueden ser la percepción positiva de la vida, el rendimiento adecuado en sus estudios, el desarrollo saludable de los músculos y huesos del cuerpo humano, la mejora de la capacidad cardio-respiratoria, el mantenimiento del equilibrio térmico de la temperatura corporal, el desarrollo y/o conservación de las capacidades condicionales de las alumnas

y la prevención de algunos factores de riesgo como la disminución de la adquisición de enfermedades comunes y crónicas, lesiones y hábitos que vayan en contra de los valores morales individuales y sociales; durante y después del desarrollo constante de este curso; proporcionan un medio importante para que las estudiantes tengan experiencias relacionadas con el bienestar personal, lo que contribuye a mejorar su interacción social, su autoestima y sus percepciones sobre su propia imagen física.

Bien se sabe, que quienes han tenido niveles de actividad física más altos desde la niñez y continuando en la adolescencia tienen un rendimiento aceptable o excelente en el desarrollo de sus actividades académicas; los hábitos adquiridos en la práctica de actividades físicas durante la infancia y adolescencia tienden a mantenerse en la edad adulta, si estas se desarrollan de 60 minutos en adelante, con diversos niveles de exigencia y de ser posible todos los días de la semana con un tiempo mínimo de dos días en la semana.

Es importante tener en cuenta, algunas de las recomendaciones internacionales presentadas por expertos a nivel mundial en el campo de la actividad física y la salud.

- La Educación Física debe favorecer el crecimiento y desarrollo.
- Mejorar el rendimiento en las actividades cognitivas, físicas deportivas o recreativas.
- Prevenir la incidencia de lesiones ofreciendo más resistencia y estabilidad a la masa muscular, tejidos blandos (ligamentos, tendones, etc.) y óseos.

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia de la Educación Física, el ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes. Extraído el 18 de enero de 2010 desde <http://www.naos.aesan.msp.es/naos/ficheros/escolar/programaperseo.pdf>

"Motivar a los niños a permanecer activos se ha convertido en un objetivo importante para los padres, maestros y profesionales de la salud. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor".

## 2. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Al hablar de salud también se cree que se está hablando de calidad de vida, lo que nos hace deducir, que el desarrollo de la Educación Física es fundamental en la vida de todo ser humano; por ello es importante que conozcamos el entorno socio – cultural de nuestros alumnos y los valores que practican para determinar la calidad y o nivel de rendimiento que nos puedan dar las exigencias a las que los someteremos en cada periodo de clase, pero sobre todo nos dará una base sobre los ajustes que debemos hacer para adaptarlos a su contexto socio-cultural.

La Educación Física se convierte pues, en una especie de diagnóstico del estado de salud de nuestros alumnos al reflejar resultados que en la mayoría de los casos puede ser desconocido por el alumno mismo, e inclusive por los padres de familia. Una deficiente nutrición, puede ser el factor fundamental, por el cual un alumno no posea la energía necesaria y/o suficiente para ser participe de las actividades que el docente realice, lo que también nos indica que no tendrá los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo de físico e intelectual.

Es importante que tanto padres de familia, docentes y alumnos conozcan la importancia de ingerir carbohidratos y grasas que le servirán para la obtención de energía; proteínas, para la construcción de tejidos y órganos; pero también es fundamental que sepan establecer un equilibrio de las cantidades que deben ingerir para lograr que exista armonía entre el proceso de crecimiento y maduración sistemática y no afecciones a la salud con patologías como la obesidad o la anorexia.

La Educación Física tiene entre sus principales retos, ser la iniciadora de un proceso consciente en cada uno de sus alumnos, que se puede alcanzar la ideología personal de la estética física, sin dejar de lado la práctica de valores morales como el respeto y amor a si mismos, entre otros.

Es importante saber que la Educación Física puede actuar como un puente en el momento de asistir a los adolescentes y jóvenes sobre la forma ideal de alimentarse, (siempre considerando su contexto), lo que ayudará que nuestras enseñanzas como docentes, sirvan como aporte para una verdadera educación para la salud. Si observan, los factores que dieron lugar para introducir la educación física en los programas escolares, descubriremos que la educación física está ahí para contribuir como una herramienta pedagógico-didáctica y formativa de todos los aspectos que integran el desarrollo del ser humano, en la que el adolescente logre un estado de equilibrio entre sus movimientos, mente y cuerpo, determine su identidad corporal y se forme una imagen de sí mismo

manejando su cuerpo según sus deseos sin perder el control total de su carácter y/o forma de comportamiento.

La actividad física contribuye a la manifestación de los adolescentes como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con los suyos a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos, es decir, que contribuye a que se inserte de forma práctica al rol que le corresponderá desarrollar en su debido tiempo dentro de la sociedad a la que pertenece como ente fundamental de la misma.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar que el cuerpo y la mente se complementan entre sí, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos.

En relación con la Actividad Física y su práctica escolar, Nóbile y Fedi señalan: “Los niños (construyendo estas habilidades) pueden aprender a negociar, acordar, respetar y modificar las reglas que posibilitan la igualdad de oportunidades para todos. Contribuyen a una verdadera escuela de democracia, de convivencia y de participación; de cooperación y de solidaridad, de integración social y pertenencia grupal. A través de ellos pueden aprender a valorar la libertad y la justicia, a tolerar el éxito y la frustración, a reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos, a afirmar la vida, la paz y el bien común por sobre las tendencias destructivas, la enfermedad y las dependencias psicofísicas”. Nóbile, A. y Fedi, G. (2004). *La educación física para la escuela primaria*. México: Edilar.

### **3. ALGUNOS APORTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS Y LAS ADOLESCENTES JÓVENES.**

La educación física juega un papel sumamente importante en el crecimiento y desarrollo físico, intelectual y psicológico de las adolescentes jóvenes, entre los aportes que sobresalen están:

<http://educacionfisicayrecreacion2.wikispaces.com/file/view/La+educaciónfísicaa+y+la+escuela+2.doc>

- Los y las adolescentes y jóvenes, trabajan sobre su propio cuerpo la maduración motora, teniendo como resultado el dominio sobre su propio cuerpo, desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación, percepción, etc.), favorece al cuidado del cuerpo y resuelve algunas dificultades a través de situaciones corporales. Este control corporal que vamos logrando también influirá en la calidad de vida y por tanto en la salud.
- Los aportes de la Educación Física cuando el cuerpo se relaciona con el medio físico se verifica cuando existe armonía entre espacio y tiempo, facilita el reconocimiento del cuerpo a través de movimientos y acciones, en la coordinación de ritmos personales con relación a ritmos grupales, armonía entre ritmos, coordinación cuerpo – objetos, exploración de la capacidad de accionar con objetos además del cuidado del medio ambiente.
- La Educación Física desarrolla el cuerpo como medio de relación social, lo que quiere decir que establece una comunicación no verbal con otras personas; para ello es importante que exista una comunicación corporal recíproca y saludable para poder involucrar en ella el desarrollo y práctica de ciertos valores morales como convivencia, compartir, cooperación, respeto, aceptación y seguimiento de instrucciones desde un espacio de recreación, relación y el espacio lúdico.
- La actividad física, ayuda a activar el metabolismo corporal y así se puede mantener en cierta línea las grasas que hayan en nuestro cuerpo. Al hacer ejercicio nos desconectamos de la rutina diaria, dejamos de lado el estrés y nos sentimos mucho más a gusto con nosotros mismos, por eso el día que se hace actividad física, se descansa mucho mejor por la noche.
- Como consecuencia del ejercicio, se adquieren hábitos de higiene correctos, la ducha después de hacer ejercicio, el aseo de nuestro vestuario, ingerir una dieta adecuada para recuperar la energía gastada, etc. todo ello nos ayuda a mantener nuestra piel limpia de elementos extraños y a destapar los poros por los que sale el sudor al exterior.
- La Educación Física escolar, prepara física y mentalmente a los y las adolescentes para que participen de forma adecuada en los deportes que atraen su atención, además, es un elemento fundamental para desarrollar valores morales en los y las adolescentes haciendo que trabajen en equipo, que haya apoyo de unos con otros, etc.

- La Educación Física cuando se practica constantemente, evita un buen número de enfermedades, ya que el cuerpo está preparado para hacer frente a cualquier pequeño problema que se presente; además mejora el estado de salud de los y las adolescentes que padecen de enfermedades crónicas como el asma, o bien, se encarga de integrar a quienes padecen de alguna discapacidad física.
- Las sesiones de Educación Física están adecuadas a las necesidades de los estudiantes, con el fin de que su desarrollo sea global y armónico, que les ayude a comprender, controlar, valorar, cuidar y conocer su propio cuerpo.

#### **4. HÁBITOS DE HIGIENE QUE DEBEN DESARROLLAR Y PRACTICAR LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DEL NIVEL MEDIO EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Es necesario, englobar en cinco los hábitos higiénicos que los adolescentes deben practicar a diario para que su calidad de vida, resulte a favor de lo que se pretende.

##### **4.1 ASEO PERSONAL**

La importancia de la higiene para la salud es un elemento que se debe reafirmar en los adolescentes, sobre todo cuando las adolescentes están en su periodo menstrual; lo que evitará incomodidades y descontentos para las personas que estén interactuando con la persona que está pasando por ese momento. El baño o ducha es un elemento fundamental, es algo que se debe hacer frecuentemente para evitar los malos olores, los hongos en las áreas de constante humedad y las plagas que se pudieran adherir al cuerpo de quien no se baña a diario.

Aunque no se haga ejercicio, el sudor es el encargado de contribuir a mantener la temperatura corporal. Si el sudor se acumula en la piel (junto con otras suciedades) los poros por los que sale el sudor se tapan y dejan de cumplir con su cometido.

**Consejos de higiene:**

- Es importante bañarse o ducharse con la frecuencia necesaria. La piel ha de estar siempre en perfecto estado, aunque sea invierno y no sude, es necesario el aseo personal.  
La piel se ensucia también, aunque no se sude tanto y el baño debe incluir todo el cuerpo: la cabeza también es del cuerpo.
- Si un adolescente practica algún tipo de actividad física, es necesario un baño justo al finalizar la clase. Si no se tienen vestuarios, debe hacerse al llegar a casa.
- Es importante que tenga en cuenta que si utiliza baños públicos, es necesario el uso de sandalias o zapatos de agua en los pies, así evitará que aparezcan hongos por contagio o algún tipo de heridas.
- Cuando se es adolescente, es de suma importancia la higiene bucal, lo que ayudará a prevenir la caries y conservar la dentadura hasta una edad avanzada.
- Tenga en cuenta siempre cambiar la ropa cuando esté sucia o sudada, eso evitará lesiones en la piel y disgustos en las personas que le rodeen.
- No utilice la misma ropa toda la semana, si es vestuario de baño, lávela con jabón al llegar a casa y déjela secar adecuadamente para evitar que huelan mal.
- Siempre, es obligatorio un primer aseo personal al levantarse para que al llegar a la piscina o lugar de recreo, solo necesite una ducha para adaptarse a la temperatura del agua del lugar.

## 4.2 VESTUARIO

El principal factor determinante del tipo de ropa que se va a usar va a ser el clima, es importante utilizar el tipo de ropa adecuada para cada época del año o necesidad específica que se presente. Una vestimenta adecuada ofrece protección, comodidad, libertad de movimientos.

La importancia del vestuario a la hora de practicar determinadas actividades físicas.

### **Consejos prácticos:**

- Es importante que el vestuario sea apropiado a la época del año que se esté viviendo.
- Durante el invierno es necesario tener suficiente abrigo y durante el verano ropa ligera que se adapte a las condiciones ambientales.
- Es importante que busque ropa que le resulte cómoda, holgada, que no le apriete y es muy importante tomar en cuenta también el calzado.
- Procure que su vestuario esté confeccionado con materiales adecuados, de calidad. Así evitará rozaduras, molestias e incomodidades.
- No olvide protegerse de la lluvia con la ropa adecuada y evitará el surgimiento de enfermedades.
- Cuando haga actividad física o educación física, recuerde usar ropa adecuada, playeras, pants corto o de medida justa, tenis, etc. Si es necesario que utilice una gorra, hágalo, esto ayudará a evitar lesiones y/o enfermedades.
- Cuando la ropa esté sucia, sudada o mojada, quítesela y lávela. No se ponga la misma ropa después de ducharse por respeto a su persona y a los demás, con ello contribuirá a conservar su salud.

### 4.3 ALIMENTACIÓN

El cuerpo, para satisfacer el apetito, hacer frente a las necesidades fisiológicas del crecimiento y de los procesos que ocurren en el organismo y suministrar la energía necesaria para mantener la actividad física que requiere el desenvolvimiento diario y la temperatura corporal, necesita de una alimentación adecuada y bien balanceada.

Las necesidades de nutrientes y energía varían de un individuo a otro, y están en función de la edad, sexo, nivel de actividad física de la persona y otros factores como su estado de salud y antecedentes genéticos. Una dieta equilibrada es la que contiene la cantidad adecuada de energía (calorías), según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía.

#### **Consejos dietéticos:**

- Se sugiere realizar al menos cinco comidas al día: desayuno, refacción, almuerzo, merienda y cena.
- El desayuno es importantísimo para que sus actividades diarias resulten productivas, para ello puede incluir en su dieta alimentos como: beber leche, galletas, mermeladas, mantequilla, huevos, cereales, etc. Hay que desayunar bien y sin prisas. NO es suficiente el beberse un vaso de leche y nada más, por que no hay nada sólido que haga una base en su estómago.
- Refacción, cuando esté en el recreo, puede ser una comida ligera, un pan con jalea, miel, frutas como bananos, plátanos, manzanas, etc. para reponer fuerzas.
- El almuerzo, no ha de ser muy abundante, sino variado. Hay que comer de todo, verduras, legumbres, carne, pescado, fruta, etc. NO coma con prisas y recuerde: primer plato más el segundo plato más el postre.
- La cena, como la comida, ha de ser variada aunque un poco más ligera (así dormiremos mejor). NO se olvide del vaso de leche antes de ir a dormir, eso ayudará a conciliar el sueño.
- Se recomienda evitar comer entre horas, hágalo a las horas correspondientes.
- Es recomendable evitar el exceso de grasas y aceites para evitar enfermedades o trastornos en su organismo.

- De preferencia, ingiera alimentos con suficiente almidón y fibra, como el pan integral, y los cereales.
- Evite el exceso de azúcar y sal.
- Tome en cuenta que las mejores bebidas para acompañar las comidas son las bebidas naturales: agua pura y jugos de fruta natural.

#### **4.4 ACTIVIDAD FÍSICA**

La Actividad Física es fundamental en los primeros años de vida, por lo que, para una mejor comprensión se dividirá en dos, lo que ayudará a tener una mejor percepción del tipo de actividad física que ha de realizar por sus características. “Desde el eje educacional del cuerpo, la actividad física también conocida como educación física, ha de promover y facilitar que los educandos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma adecuada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás”. Ministerio de Educación. (2007). *Guía Programática de Educación Física Nivel Primario*. Guatemala: Autor.

##### **4.4.1 ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMATIZADA**

La Educación Física, como su propio nombre indica, es por encima de todo, EDUCACIÓN, en las primeras edades, su desarrollo es muy importante. Estudios recientes confirman la estrecha relación que el movimiento, la coordinación motora, la percepción espacial, tienen en el aprendizaje posterior de la lectura, la escritura y el cálculo. Por tanto, un buen tratamiento de la Educación Física va a repercutir de manera favorable en el resto de los aprendizajes escolares tales como la lectura, la escritura o el razonamiento matemático.

Primero, siempre ha de tener presente que el objetivo principal de la Educación Física es, como su propio nombre indica, SU educación. No se trata simplemente de hacer ejercicio, sino de que se eduque a sí mismo gracias al trabajo físico que se realice.

#### **4.4.2. ACTIVIDAD FÍSICA LIBRE (RECREACIÓN)**

Si se practica ejercicio físico regularmente, su cuerpo podrá satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. Estará en forma, entrenado, y su salud lo notará y agradecerá. Estar en buena forma física ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva, y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. La 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. Por otra parte el ejercicio físico también puede ayudar a mejorar ciertas enfermedades crónicas. Eso sí, las personas con problemas de salud ocasionados por alguna enfermedad deben consultar al médico antes de realizar cualquier forma de ejercicio físico intenso y también es recomendable realizar actividades recreativas a diario, que eviten la adquisición de enfermedades crónicas como el estrés entre otros.

##### **Consejos prácticos:**

- Busque una actividad física que realmente le guste y le sea asequible físicamente. Así no lo dejará tras dos semanas de clases.
- Si nunca ha hecho actividad física, este es un buen momento para empezar. Comience con un plan de trabajo suave, el realizar actividad física hará que su calidad de vida mejore considerablemente.

- Para mejorar su salud es importante ser constante en la práctica de actividades físicas. No sirve de mucho correr dos días y descansar dos semanas.
- Mejor si la actividad física potencia todo el cuerpo (la natación) y no sólo una zona muscular. Déjese aconsejar por su profesor o por un especialista.
- Tenga presente que realmente lo importante es divertirse y cooperar con sus compañeras y compañeros.

#### 4.5 EL SUEÑO

La hipófisis es una glándula que produce la llamada hormona del crecimiento que es producida durante toda la vida, pero no de forma constante. Presenta picos de producción en determinadas fases de la vida y en momentos en los que hay una variación notable de la altura al nivel del mar.

Siendo así, en la adolescencia es cuando alcanza su mayor producción diaria seguida de un decrecimiento gradual promedio del orden de 14% por década. "Es especialmente durante la fase del sueño conocida como REM (Movimiento Rápido de los Ojos) cuando el cuerpo libera mayor cantidad de la hormona, reparando los tejidos que sufren desgaste durante los movimientos corporales y actividades mentales. Por esto, vemos más una vez la importancia del descanso y de noches bien dormidas.

Es una de las hormonas anabolizantes naturales estimuladas por el ejercicio de fuerza conjugado de forma adecuada a la ingestión de proteínas alimenticias y como vimos antes, a la calidad del sueño. Los menores picos se dan durante el ayuno e inmediatamente después de los ejercicios extenuantes, reforzando el peligro de "entrenar en ayunas".

Después de una carrera necesita descansar, después de unas horas de clase tiene el recreo, cuando estudia mucho rato debe descansar, así, lo más normal es que después de un largo día su organismo necesite descansar para poder recuperar su equilibrio. La principal forma de descanso es el dormir, el sueño, es importante, que duerma el tiempo que sea necesario para que la hormona del crecimiento realice la función reparación del desgaste de los tejidos del cuerpo.

Deben dormir 8 horas diarias como mínimo, para tener un descanso reparador". <http://www.copacabanarunners.net/esp-hormona-crecimiento.html>

### Consejos prácticos:

- Debe acostarse en un horario prudencial.
- No realice una cena muy abundante. Tampoco lo haga justo antes de ir a dormir.
- No tome ninguna bebida estimulante antes de dormir: “Coca-cola”, café.
- Donde mejor se duerme es en la cama. Ninguna actividad que no produzca a su favor, es más importante que descansar bien.
- Si duerme alguna siesta, NO lo haga justo después de comer.
- Si tiene problemas con el sueño (si duerme poco o si duerme mucho) consulte con su médico, puede ser que este sufriendo de algún trauma.

## 4.6 VALORES MORALES INDIVIDUALES Y SOCIALES

La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto, etc. La auténtica educación en valores, más que enseñarse, se transmite. <http://www.efdeportes.com/efd101/valor.htm>

- Responsabilidad: Se trata de la capacidad existente en las adolescentes para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente. Esto se trabajaría dándoles a las alumnas algunas obligaciones y demostrándole con esto, que ella debe ser responsable de sus actos.
- Sinceridad: Se busca transmitir la sinceridad a las alumnas, que se expresen sin estar fingiendo, que no mientan; para ello, se deberá potenciar el dialogo comentando cuáles actividades les han gustado más, que no aprueban de las actuaciones tanto suyas, como de compañeras y de la maestra.
- Respeto: Este valor se deberá trabajar haciéndole ver ala alumna la importancia de escuchar las opiniones de sus compañeras (se compartan o no), así como la necesidad de atender a ciertos órdenes establecidos, en este caso: el respeto hacia la maestra.

- Orden: Es la normalidad, tranquilidad, ausencia de acontecimientos raros o extraordinarios en un determinado ámbito. Con este valor, se busca que las alumnas sean capaces de mantener un comportamiento adecuado a las actividades que se desarrollarán dentro de la clase de educación física.
- Tolerancia: Con este valor, se busca que las alumnas tengan la capacidad de convivir pacíficamente con sus demás compañeras aunque sus criterios, cultura, creencia o ideología sean diferentes, esto se puede lograr a través de formar en la clase de educación física grupos heterogéneos.
- Solidaridad: Es la adherencia o apoyo a alguna opinión o causa ajena, especialmente en una situación difícil. A partir de este valor, se busca el incentivar de las alumnas más hábiles a trabajar con las menos hábiles, fomentando así la solidaridad dentro de su mismo contexto social.
- Cooperación: Es toda ayuda, asistencia, contribución y/o colaboración entre compañeras, se puede reforzar a través de juegos y actividades donde la cooperación sea necesaria para la resolución de una o varias tareas, potenciando el trabajo en equipo frente a la individualidad.
- Humildad: Se trata de una virtud caracterizada por el conocimiento y la asimilación de los defectos, debilidades y limitaciones propias lo que lleva a actuar sin orgullo. Con la humildad se busca que las alumnas acepten la derrota y feliciten con entusiasmo a su rival, que conozcan sus capacidades y limitaciones, potenciando su autoestima.
- Es así como la educación física además de los valores morales individuales y sociales le enseña a las adolescentes a conocer, valorar y cuidar su propio cuerpo y, en los que la práctica de juegos y cualquier actividad física requieren de la cooperación entre las mismas compañeras para aprender y potenciar las habilidades del trabajo en equipo, el respeto a las opiniones de las demás, la cortesía para dialogar, el apoyo mutuo y el respeto, la tolerancia y la armonía son los más importantes para que todo camine adecuadamente, sin olvidar las responsabilidades, derechos y obligaciones que cada cual tenga dentro de la sociedad y de sí misma, como ser digno.

### **III. ALCANCES Y LÍMITES**

El desarrollo de la Práctica Docente Supervisada –PDS- del Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física –PEMEF- se tuvieron en cuenta los siguientes ámbitos:

#### **3.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO**

Guatemala, ciudad.

#### **3.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL**

Escuela Virgen Poderosa Casa Central 2ª Av. 13-14 zona 1, Guatemala, Ciudad.

#### **3.3 ÁMBITO POBLACIONAL**

Alumnas estudiantes de 1º a 3º Básico de las secciones A, B, C y D.

#### **3.4 ÁMBITO TEMPORAL**

Del 12 de abril, al 30 de julio de 2010.

#### IV. ESTRUCTURA DE LAS PLANIFICACIONES

##### 4.1 PLAN ANUAL 2010

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_ SECCIÓN: \_\_\_\_\_

AÑO: \_\_\_\_\_ ÁREA: \_\_\_\_\_ CATEDRÁTICA (O): \_\_\_\_\_

COMPETENCIA: \_\_\_\_\_

INDICADORES DE LOGROS	C O N T E N I D O S			ACTIVIDADES
	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	

Evaluación:	Zona .....	70 pts.
	Examen .....	30 pts.
	Total .....	100pts

Recursos Generales:

Bibliografía:

Observaciones:

\_\_\_\_\_

Catedrático

Vo.Bo.

\_\_\_\_\_

Directora

Guatemala, \_\_\_\_\_, Enero, 2010.

## 4.2 PLAN BIMESTRAL

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO: \_\_\_\_\_.

GRADO: \_\_\_\_\_ SECCIONES: \_\_\_\_\_

AÑO: \_\_\_\_\_ ÁREA: \_\_\_\_\_ CATEDRÁTICA (O): \_\_\_\_\_

COMPETENCIA:

C O N T E N I D O S			ACTIVIDADES	INDICADORES DE LOGRO
DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		

### 4.3 PLAN DE CLASE

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_ SECCIÓN: \_\_\_\_\_

ÁREA: \_\_\_\_\_ UNIDAD: \_\_\_\_\_

CATEDRÁTICA (O): \_\_\_\_\_

Estructura	Objetivos Esp.	Contenido	Actividades	Materiales	Organización	Tiempo
Inicial						
Principal						
Final						

## V. METODOLOGÍA DE ESEÑANZA

### TEÓRICO

Se desarrolló una metodología de enseñanza interactiva donde se involucró directamente al personal docente y educandas de la Escuela Virgen Poderosa Casa Central.

- **MÉTODO MIXTO O SINTÉTICO-ANALÍTICO-SINTÉTICO.**

Este método consiste en presentar a las alumnas distintos problemas del orden físico-psíquico de modo que ellas a través de la experiencia previa, de la experimentación directa o de la creatividad los resuelvan, sin hacer uso de demostraciones por parte de la maestra, ni la copia o repetición de respuestas de sus compañeras, en un primer intento de uso, este método puede presentar situaciones incompletas en las que la alumna deberá crear el término, toda forma de solución debe ser aceptada, siempre y cuando tenga relación con el problema presentado, la ayuda que se pueda ofrecer es sólo orientar a la respuesta, en este método se usan cuatro preguntas claves: ¿Quién puede?, ¿Quién sabe?, ¿Quién ve? Y ¿Cómo puedes?

#### **Ventajas**

- Amplio marco de creatividad y espontaneidad; las alumnas desarrollaran estrategias mentales de como poder manejar de diferente forma la información dada, lo que favorecerá el desarrollo de respuestas no mecanizadas y la interacción participativa entre ellas.
- Desarrollo cognitivo físico por el hecho de pensar ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Qué hacer? Esto hará que las alumnas se expresen teniendo en cuenta cada una la información que posea, sus

expectativas y puntos de vista. Además, favorece el intercambio de información sobre los diferentes temas o actividades que se están desarrollando.

### **Desventajas**

- Las respuestas deben surgir de la alumna y esto a veces es muy lento. Poca participación si no se realiza una buena motivación o si no se tienen conocimientos previos de los temas a tratar.
- Riesgos de mala ejecución. Cuando no se tienen claras las instrucciones de lo que se va a realizar.
- Actividad reducida en intensidad y en cantidad. Por tratarse de un trabajo en grupos, se corre el riesgo que no todas las integrantes del grupo participen de la actividad o bien, se recargue el trabajo sobre cierto número de personas.

### **TÉCNICAS METODOLÓGICAS**

- Exposiciones y trabajos en equipo: Todas las alumnas integrantes de los diferentes equipos, deben participar del trabajo asignado, cumpliendo cada una con la función delegada.
- Enseñanza socializada: Es una de las formas de trabajo en equipo donde cada uno de los integrantes tiene una responsabilidad la que, debe cumplir y así construir entre todos los integrantes el trabajo asignado.
- Enseñanza recíproca: Tiene como objetivo la interacción recíproca entre la maestra y las alumnas, cumpliendo con la enseñanza socializada o trabajo en equipo, se construye una idea o concepto en conjunto.
- Grupos homogéneos: La principal característica de este tipo de trabajo es que todos deben tener un mismo objetivo, porque siendo así, cada miembro de cada grupo sabrá hacia donde debe enfocar su trabajo.

## PRÁCTICO

- **MÉTODO MANDO DIRECTO.**

Método más recurrente en las clases de Educación Física, aquí el control de la actividad lo tiene siempre la maestra y sobresale su personalidad de manera imponente; lo que debe ser atendido, debido a las características psicológicas de las alumnas de 8 años, por este motivo es aconsejable para alumnas de 9 a 12 años y señoritas que sean capaces de ejecutar al ritmo y en la modalidad que la maestra lo determine, aquí la maestra decide que hacer, cuando, cómo, ubicación, ritmo etc.

Este método tiene 4 partes claramente identificables:

1. Voz explicativa: A cargo de la maestra, aquí se dan a conocer las características de las actividades motrices que se van a realizar.
2. Voz preventiva: Corresponde al momento de adoptar la posición inicial para iniciar la actividad motriz, normalmente corresponde a la palabra "listo".
3. Voz ejecutiva: Ejecución del movimiento dirigida por la maestra en cuanto a números, ritmos, respuesta, etc.
4. Corrección de faltas: Es utilizada cuando la respuesta de las alumnas no es la esperada, dependiendo del error de la maestra determina corregir sobre el ejercicio o detener la actividad para corregir la falta o el error.

### **Ventajas**

- Permite gran control de la clase.
- Método que realza la personalidad de la maestra.

### **Desventajas**

- Excesivo dogmatismo.
- Anulación de creatividad y espontaneidad por parte de las alumnas.

## TÉCNICAS METODOLÓGICAS

Procedimientos	Alumnas auxiliares
Explicación	Enseñanza socializada
Demostración.	Dinámica grupal.
Ensayo.	Liderazgo positivo.
Repetición y perfeccionamiento.	Enseñanza recíproca.
Corrección.	Grupos homogéneos
Progresión.	Imitación.

Los procedimientos se desarrollaron paso a paso, para que se diera una mejor ejecución de los ejercicios o actividades asignadas por la maestra y fueron ejecutados en algunos casos por la maestra y en otras ocasiones por las alumnas auxiliares, esto cuando el trabajo que se realizó fue en parejas o equipos.

## **VI. RECURSOS**

### **6.1 HUMANOS**

1. Alumnas de 1º a 3º Básico de las secciones A, B, C Y D.
2. Maestra practicante.
3. Profesor de Educación Física de la Escuela Virgen Poderosa Casa Central.

### **6.2 MATERIALES**

#### **6.2.1 Permanente de trabajo**

- Proyector multimedia
- Computador
- Hardware

#### **6.2.2 Informativo**

- Libros
- Revistas
- Periódicos
- planificador

#### **6.43.3 Experimental**

- Pelotas de baloncesto
- Voleibol
- Balonmano
- Cuerdas
- Aros
- Infladores
- Canchas de baloncesto
- Cancha de voleibol
- Dos piscinas
- Salón de usos múltiples

## VII. CONCLUSIONES

1. Se comprobó que la Educación Física es una herramienta pedagógico-didáctica que facilita el iniciar y/o retomar el desarrollo y/o practica de los hábitos higiénicos en las adolescentes de cualquier institución educativa, basados en la experiencia adquirida en la Escuela Virgen Poderosa Casa Central propiciándoles una mejor calidad de vida.
2. Se descubrió la importancia que tiene en la clase de Educación física que el docente desarrolle las aptitudes necesarias para cumplir adecuadamente con su rol como educador de la actividad física teniendo en cuenta que es necesario dar respuestas a las exigencias que cualquier sistema educativo le requiera.
3. El proceso realizado en la Practica Docente Supervisada –PDS- en la Escuela Virgen Poderosa Casa Central con las estudiantes adolescentes de 12 a 15 años de edad, es un cúmulo de experiencias que serán utilizadas para fundamentar en ellas el inicio de un proceso laboral activo en la Educación Física con una visión amplia y diferente a la que la mayoría de los docentes de Educación Física realizan con regularidad.
4. La calidad de vida de las adolescentes, es resultado de el trabajo en equipo que realicen padres de familia, estudiantes y docentes, cada uno en el espacio que le corresponde.

## VIII. RECOMENDACIONES

1. Es recomendable para cualquier ambiente o institución educativa hacer uso de la materia de Educación Física como herramienta que contribuya a la formación integral de cada una de las personas con las que se aplique.
2. Se recomienda la organización y el desarrollo de talleres prácticos dentro de las asignaturas de la currícula de ECTAFIDE que favorezcan el desarrollo de las aptitudes que debe tener del educador de la Actividad Física para que éstas cumplan con su función
3. Es recomendable que los padres de familia, estudiantes y maestros lleguen a un acuerdo en común sobre la alimentación y el tipo de actividad que se desea realizar, por lo que, se sugiere coordinar una actividad general que involucre a los interesados e identificar la mejor forma de trabajo en equipo que les resulte favorable.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. "Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia" Guía para todas las personas que participan en su educación. Editorial Grafo. España.
2. Chávez Zepeda, Juan José. 2006. Como elaborar un proyecto de investigación. Guatemala. Mundicolor.
3. Flores Valenzuela, Mirna Leticia y Varela Arévalo, Laura verónica. Modificación de la conducta e higiene personal del niño/joven deficiente mental moderado. Tesis Profesorado de educación especial. Guatemala. USAC. 1992
4. García Ferrando, Manuel. 1993. Tiempo Libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España. España. A.G. Grupo,S.A.
5. González, Byron Ronaldo. 1998. Requerimientos Legales para la Realización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-. Técnicas para Elaborar y Presentar el Proyecto de Tesis. SP.
6. Ministerio de Educación. 2007. Guía Programática de Educación Física Nivel Primario. Guatemala. Sur, S.A.
7. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia.
8. Nóbile, Alicia y Fedi, Gabriela. 2004. La educación física para la escuela primaria. México. Edilar.
9. Organización de los Estados Americanos. 1987. Congreso Panamericano de Educación Física. Venezuela. Voltek.
10. Pat, Crissey. Higiene Personal. España. Paidós Iberica S.A.
11. Perace, Jhon. 1996. Buenos Hábitos y Malos Hábitos. España. Paidós
12. Peralta Berbesi, Héctor José. 1999. Educación Física y Calidad de Vida. Colombia. Graphics digital lida.
13. Rendón Rodas, Lorena Patricia. La enseñanza de los hábitos de higiene y la conservación de la salud en los institutos públicos tradicionales del ciclo básico de la ciudad capital de Guatemala. Tesis.1996
14. Tamayo y Tamayo, Mario. 2004. El Proceso de la Investigación Científica. México. Limusa.

15. <http://educacionfisicayrecreacion2.wikispaces.com/file/view/La+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+y+la+escuela+2.doc>
16. <http://www.copacabanarunners.net/esp-hormona-crecimiento.html>
17. <http://www.efdeportes.com/efd101/valor.htm>
18. <http://www.ilustrados.com/publicaciones/EplIEFkVIFdudUqVdR.php>
19. [http://www.mdzol.com/mdz/nota/69371-La-actividad-física-en-la-niñez-y adolescencia/](http://www.mdzol.com/mdz/nota/69371-La-actividad-f%C3%ADsica-en-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia/)

## X. ANEXOS

**ESCUELA VIRGEN PODEROSA CASA CENTRAL**  
**Cronograma de Actividades**



**MAESTRO:** MANUEL NIÑO

**Materia:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Grado:** 1RO. BÁSICO A,B,C,D

**Unidad:** 1ra Del 22 de enero al 19 de marzo

No.	Fecha aproximada	Actividades significativas o evaluativas	Nota
1	22/ 01	Evaluación individual de condición física VELOCIDAD RESISTENCIA	10pts.
2	1 al 5/02	Evaluación RESISTENCIA	5pts.
3	8 al 12/02	Evaluación de Velocidad	10pts.
4	15 al 19/02	Test del sobre	5pts.
5	22 al 26/03	Evaluación Fuerza general	10pts.
6	1al 5/03	Prueba de Cooper	5 pts.
8	8 al 19/03	Entregan trabajo y evaluación de alumnas NO ACTIVAS 1 la célula 2 historia de la Educación Física EXAMEN FINAL PRACTICO	15 pts.
9	22 /1 al 19/3	Natación. / Asistencia 4 clases 10 pts.	40 pts.
10	22/3 al 26/3	Entrega de notas a secretaria	
11		Total	100pts.

\_\_\_\_\_  
Maestro

\_\_\_\_\_  
Directora

**ESCUELA PARTICULAR VIRGEN PODEROSA  
"CASA CENTRAL"**  
**Cuadro de Registro de Evaluaciones 2010**

***TERCERO "C"***

No.	NOMBRE	I Bim	II Bim	III Bim	IV Bim	N. Final
1	Aguilar Ortíz, Lourdes del Rosario	78	80			
2	Alvarez Alvarado, Monica Maribel	90	93			
3	Apén Bal, Katherine Lourdes	84	85			
4	Barrera Cobar, Kimberly Gabriela	70	70			
5	Cabrera Saquic, María Alejandra	95	100			
6	Cárdenas Aguilar, Luisa Fernanda	91	79			
7	Chávez Chávez, Emiliana Abigail	80	80			
8	Chávez Sánchez, Andrea del Rosario	77	81			
9	Chegüen Raymundo, Jacqueline Lisette	89	89			
10	Contreras de León, Hillary Melissa	76	80			
11	de León González, Linda Karina	75	63			
12	Del Cid López, María Isabel	86	86			
13	Estrada Arriola, María Denisse	60	64			
14	Fuentes Paiz, María Fernanda	73	73			
15	García Cerón, Cindy Mariana Maribel	88	80			
16	García de León, Niddia Liceth	76	93			
17	Godínez Monzón, Andrea Regina	70	86			
18	González Jimenez, Cátherine Adela	88	88			
19	González Larios, Irinia Zusel	89	82			
20	Hernández Collado, Mónica Rocío	88	92			
21	Ixcamey Farfán, Selena Beatriz	85	76			
22	Jarquín Barrera, Madeline Sofía	85	91			
23	López Gonzáles, Lourdes Analy	91	83			
24	Lucero Castillo, Cindi Viviana	91	86			
25	Mejía Martínez, Jennifer Odeth	84	73			
26	Mejía Tipaz, Susan Lucinda	94	89			
27	Mérida Gómez, Gilma Yideira	86	85			
28	Morales Azurdia, Karin Dulce María	70	67			
29	Nicolás Jocón, Nik'te Juana Olga	82	60			

30	Oliva de León, Adriana Lisbethe	85	88			
31	Pérez Castillo, Ashby Maricela	81	93			
32	Ramírez Rivas, María Victoria	70	79			
33	Ramírez Santos, María Alejandra	88	82			
34	Ramos Guzmán, Mariela Alejandra	91	86			
35	Samayoa Orrego, María José	89	78			
36	Sipac Ruiz, Yadira Cecilia	71	65			
37	Urizar Estrada, Yoseline Ximena	60	65			

Asignatura: Educación Física 2010.

# PLAN ANUAL DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

## PLAN ANUAL 2010



NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO: Escuela Virgen Poderosa GRADO: Primero Básico SECCIÓN: A, B, C, D

Año: 2010 ÁREA: Educación Física CATEDRÁTICA (O): Manuel Antonio Niño Castillo

COMPETENCIA : Orienta la práctica de la actividad física , se centra en el desarrollo de las capacidades condicionales de resistencia ,flexibilidad, agilidad, velocidad y fuerza en función de una condición física salud que guía y valora los efectos positivos de la ejercitación física sobre el desarrollo equilibrado , salud y calidad de vida.

INDICADORES DE LOGROS	C O N T E N I D O S			ACTIVIDADES
	DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
		<b><u>ATLETISMO IV</u></b>		
1.1 Alcanza el recorrido máximo del espacio, distancia o tiempo determinado sin dificultad	1.1 Resistencia de larga duración	1.1 participación en ejercicios de resistencia de larga duración: de 1500mts en adelante según cantidad de minutos o más. 1.2 Relación de las capacidades condicionales	1.1 Aprecio por el bienestar que la actividad física proporciona.	1. 1 prueba de Cooper  1.1.2 4 series de 10 minutos
1.2 Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual , incrementado la capacidad condicional y deportiva a través de las tareas en casa	1.2 Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.  1.3 Pulso cardiaco	1.3 Salto de la cuerda o subir escalón 1.4 Toma y lectura del pulso cardiaco 1.5 Carreras 1.5.1 de velocidad 1.5.2 de relevos 1.5.3 técnica del salto 1.5.4 técnica de tijereta	1.2 Agrado y compromiso por la ejercitación física  1.3 Cumple la tarea común en forma motivada y responsable.	1.1.3 prueba de metros recorridos

<p>1.3 Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.</p> <p>2.1 Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas , su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su practica</p> <p>2.2 Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento orgánico.</p>	<p><u>COMPONENTE DE</u> <u>CONDICIONAMIENTO</u> <u>FISICO</u></p> <p>2.1 Componente de estiramiento muscular</p> <p>2.2 fuerza máxima, cuidados y efectos.</p>	<p><u>UNIDAD CONSECUTIVA II</u></p> <p><u>FUERZA I</u></p> <p>2.1 Fuerza Máxima</p> <p>2.1.1 Ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima de los brazos</p> <p>2.1.2 Ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima del tronco</p> <p>2.1.3 Ejercitación para el desarrollo de la fuerza máxima de las piernas</p>	<p>2.1 Aprecia el esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular</p> <p>2.1.2 Confianza en sus propias posibilidades de trabajo físico</p> <p>2.1.3 Valora la relación y beneficios de la actividad física</p>	<p>1.2.1 Test de fuerza de un minuto</p> <p>1.2.2 limitantes del pulso</p> <p>1.3.1 pulso en reposo y movimiento</p> <p>2.1 prueba de esfuerzo físico de fuerza en 1 minuto según la escala de edad</p> <p>2.1.1 Medición de capacidades condicionales generales de tren inferior y superior</p>
---	--	--	---	--

<p>2.3 Desarrolla la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.</p> <p>2.4 Practica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida</p> <p>2.5 Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en su medio escolar</p> <p>2.6 Valora la actividad física como medio de expresión corporal.</p>	<p>2.3 Regiones musculares</p> <p><u>COMPONENTES DE HABILIDAD TECNICO - DEPORTIVA</u></p> <p>2.4 Antecedentes históricos del baloncesto.</p> <p>2.5 Conceptos básicos del baloncesto</p> <p>2.6 Reglas básicas del drible tiro y juego de pies</p>	<p style="text-align: center;"><u>BALONCESTO IV</u></p> <p>2.4 Técnica ofensiva</p> <p>2.4.1 drible</p> <p>2.4.2 pase en desplazamiento</p> <p>2.4.3 recepción y tiro</p> <p>2.4.4 doble ritmo de bala</p> <p>2.5 Técnica ofensiva</p> <p>2.5.1 desplazamiento y juego de pies</p> <p>2.5.2 paso ofensivo avance y retroceso</p>	<p>2.4 interés por aumentar su capacidad de habilidad técnica</p> <p>2.5 Mejora el nivel de vida social con ayuda de la práctica deportiva</p>	<p>2.1.3 Trabajo de fuerza de repeticiones de los diferentes grupos musculares</p> <p>2.1.4 Test general de fuerza máxima</p> <p>2.3 trabajo de coordinación bilateral</p> <p>2.4 ejecución de tiros al cesto</p> <p>2.5 practica de pase</p> <p>2.6 test de capacidad</p>
--	--	--	--	--

<p>3.1 Mejora su habilidad motriz En la practica del voleibol</p> <p>3.2 Mejora el rendimiento de la</p>	<p><u>COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FISICO</u></p> <p>3.1 Características de la movilidad articular extensión , abducción , aducción , flexión , rotación ,</p> <p>3.2 Vida sedentaria causas y efectos</p>	<p><u>FLEXIBILIDAD I</u></p> <p>3.1 Movilidad de la columna vertebral, hombros y brazos</p> <p>3.2 Extensión de extremidades y flexión</p>	<p>3.1 interés por explorar todos los elementos significativos sobre la eficacia de la movilidad.</p> <p>3.2 Asume con agrado y compromiso la ejercitación física</p> <p>3.3 interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del</p>	<p>de lanzamiento</p> <p>2.7 ejecución del doble ritmo</p> <p>2.8 juego en grupos</p> <p>3.1 evaluación métrica</p> <p>3.2 ejercicios de flexibilidad articular</p> <p>3.3 ejecución general de flexibilidad</p>
--	--	--	---	--

<p>capacidad condicional y deportiva a través de la tarea en casa</p> <p>3.3 Amplia el grado de flexibilidad corporal</p>	<p>3.3 antecedentes históricos del voleibol</p> <p>3.4 conceptos básicos del voleibol</p> <p>3.5 técnica ofensiva y defensiva del voleibol</p> <p>3.6 reglas básicas del voleo y servicio del voleibol</p> <p><b><u>COMPONENTE DE HABILIDAD TECNICO -</u></b></p>	<p><b><u>VOLEIBOL I</u></b></p> <p>3.3 Técnica defensiva</p> <p>3.3.1 posiciones y desplazamientos</p> <p>3.3.2 recepción alta y media sin y con desplazamiento</p> <p>3.3.3 técnica ofensiva</p> <p>3.3.4 servicio frontal bajo</p> <p>3.3.5 voleo frontal</p> <p><b><u>UNIDADALTERNATIVA BALONMANO</u></b></p>	<p>voleibol</p> <p>4.1 Interés por aumentar el grado</p>	<p>3.4 trabajo en parejas de voleo</p> <p>3.5 ejecución de la técnica del voleo por grupos</p> <p>3.6 evaluación de la capacidad coordinativa</p> <p>3.7 trabajo en cuartetos de saque y recepción</p> <p>3.8 juego recreativo</p>
---	---	--	--	--

<p>4.1 Aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Balonmano</p> <p>4.2 Amplia su rendimiento de las habilidades técnicas deportivas a través de la tarea en casa</p> <p>4.3 Diferencia las habilidades y condiciones del Balonmano en tácticas de juego.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>DEPORTIVA</u></b></p> <p>4.1.1 antecedentes históricos del voleibol</p> <p>4.1.2 conceptos básicos del voleibol</p> <p>4.1.3 técnica ofensiva y defensiva del voleibol</p> <p>4.1.4 reglas básicas del voleo y servicio del voleibol</p>	<p>4 Técnica ofensiva</p> <p>4.1. Manejo de balón y trabajo de pies</p> <p>4.2 Drible</p> <p>4.3 Pase y recepción</p> <p>4.4 Tiro al marco</p> <p>4.5 Ciclo de tres pasos</p> <p>4.6 Técnica defensiva</p> <p>4.7 Posición fundamental y desplazamiento</p>	<p>de habilidad en las técnicas del Balonmano</p> <p>4.2 Asume con grado y compromiso la ejercitación física</p> <p>4.3 Valora la relación y beneficios de la actividad física y la salud</p> <p>4.4 Interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del Balonmano.</p>	<p>4.1 Prueba coordinativa</p> <p>4.2 Ejercicio de ejecución</p> <p>4.3 Explicación de reglas</p> <p>4.4 Juego de ajuste</p> <p>4.5 Evaluación de reglas</p> <p>4.6 Escalera de velocidad</p>
--	---	---	--	---

<b>Evaluación:</b>	<b>Zona</b> .....	<b>70 pts.</b>
	<b>Examen</b> .....	<b>30 pts.</b>
	<b>Total</b> .....	<b>100pts</b>

<b>Recursos Generales:</b>	<b>Humanos</b>
	<b>Colchoneta ,cuerdas</b>
	<b>Pelotas , grabadora</b>

#### Bibliografía

**Didáctica de la Educación Física , Guías curriculares de Educación Física**

**Enciclopedia Océano**

#### Observaciones:

1. Se realizaran de 6 a 7 actividades en cada unidad para acumular la zona tomando en cuenta lo actitudinal.
2. Cada unidad tendrá como aproximado 8 a 9 semanas de trabajo
3. Las alumnas que no pueden realizar la clase son las que tiene receta medica

\_\_\_\_\_

**Catedrático**

**Vo.Bo.** \_\_\_\_\_

**Directora**

Guatemala, \_\_\_\_\_, Enero, 2010



## PLAN BIMESTRAL DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

**NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:** Escuela Virgen Poderosa Casa Central

**GRADO:** Primero Básico **SECCIONES:** A, B, C Y D

**AÑO:** 2010 **ÁREA:** Educación Física **CATEDRÁTICA (O):** Ana Sofía Barrios Escobar

**COMPETENCIA:** 1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica 2. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

C O N T E N I D O S			ACTIVIDADES	INDICADORES DE LOGRO
DECLARATIVOS	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componentes de habilidad técnico - deportiva</li> <li>• Antecedentes históricos del Balonmano.</li> <li>• Conceptos básicos del Balonmano.</li> <li>• Técnica ofensiva y defensiva del Balonmano.</li> <li>• Reglas Básicas del pase, drible y lanzamiento del Balonmano.</li> </ul>	<p><b>BALONMANO I</b></p> <p>1. Técnica ofensiva I:</p> <p>1.1 Manejo de balón y trabajo de pies.</p> <p>1.2 Drible.</p> <p>1.3 Pase y recepción.</p> <p>1.4 Tiro al marco.</p> <p>1.5 Ciclo de tres pasos.</p> <p>2. Técnica defensiva:</p> <p>2.1. Posición fundamental.</p> <p>2.2. Desplazamientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del Balonmano.</li> <li>• Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</li> <li>• Valora la relación y beneficios de la actividad física y la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicar las posiciones de los jugadores en la cancha.</li> <li>• Desarrollo de juego ubicando posiciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Balonmano.</li> <li>• Aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos del Voleibol.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes históricos del Voleibol.</li> <li>• Conceptos básicos del Voleibol.</li> <li>• Técnica ofensiva y defensiva del Voleibol.</li> <li>• Reglas Básicas del voleo y servicio del Voleibol</li> <li>.</li> </ul>	<p><b>II VOLEIBOL I</b></p> <p>1. Técnica defensiva I:</p> <p>1.1. Posiciones y desplazamientos.</p> <p>1.2. Recepción alta y media sin y con desplazamiento.</p> <p>2. Técnica ofensiva I:</p> <p>2.1. Servicio frontal bajo</p> <p>2.2. Voleo frontal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer en transmitir a otros sus experiencias en la práctica deportiva</li> <li>• Interés por aumentar el grado de habilidad en las técnicas del Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini campeonatos con equipos de la misma aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el rendimiento de las habilidades técnicas deportivas a través de la tarea en casa.</li> </ul>
---	---	---	--	--



## PLAN SEMANAL DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Establecimiento: Escuela Virgen Poderosa Casa Central

Curso: Educación Física

Maestra: Ana Sofía Barrios Escobar

Grados: 2° Básico

Secciones: A, B, C y D.

Unidad: Voleibol

Fecha: del 12 de Julio

### PLAN DE CLASE

ESTRUCTURA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	ORGANIZACIÓN	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	Prepara las partes del cuerpo para la parte principal.	Dinámico	Gimnasia Básica		Hileras de 8	5 min.
<b>PRINCIPAL</b>	Practica el voleo de forma dinámica como parte de los fundamentos técnicos del voleibol y el desarrollo del deporte a su vez.	El voleo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caminar de un extremo a otro voleando</li> <li>2. Voleo en grupos de 6, una de base y las demás rotan.</li> <li>3. Voleo cambiando de lugar</li> <li>4. Juego entre equipos</li> </ol>	Net Balones de voleibol	Equipos de 6 integrantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 min</li> <li>2. 6 min</li> <li>3. 6 min</li> <li>4. <u>6 min</u> 24 min</li> </ol>
<b>FINAL</b>	Regresa al estado normal.	Recuperativo	Consejos de salud e higiene		Círculo general	5 min

DOCENTE -PDS- MANUEL NIÑO

DIRECTORA EVP SOR LETICIA PERÉN

D. PRACTICANTE ANA SOFÍA BARRIOS



**Establecimiento:** Escuela Virgen Poderosa Casa Central \_\_\_\_\_.

**Maestra:** Ana Sofía Barrios Escobar \_\_\_\_\_.

**Grados:** 1° Básico \_\_\_\_\_ **Secciones:** A, B, C y D.

**Duración de la sesión:** 30 min \_\_\_\_\_.

**Nivel:** Principiantes \_\_\_\_\_.

**Fecha:** 12 de Julio \_\_\_\_\_.

## PLAN DE CLASE

### SESIÓN DE NATACIÓN

<b>Sesión</b>	Salto al agua, respiración y desplazamiento
<b>Competencia</b>	Conocer, experimentar y practicar ejercicios de aprendizaje basados en el estilo crol.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aros</li><li>• Tablas</li><li>• pelotas</li></ul>
<b>Desarrollo de la clase</b>	<p><b>Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinámico dentro de la piscina.</li><li>•</li></ul> <p><b>Parte Principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saltos al agua en parejas</li><li>• Desplazamientos de un extremo a otro de la piscina en forma de carretilla expulsando el aire por la nariz mientras cuenta a tres.</li><li>• Saltar dentro de los aros que están en el agua, expirar con fuerza al caer al agua y desplazarse al otro extremo de la piscina.</li><li>• Nado de estilo crol completo</li></ul> <p><b>Parte Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego a, e, i, o, u.</li></ul>

\_\_\_\_\_  
DOCENTE -PDS- MANUEL NIÑO

\_\_\_\_\_  
DIRECTORA EVP SOR LETICIA PERÉN

\_\_\_\_\_  
D. PRACTICANTE ANA SOFÍA BARRIOS

La investigación se refiere al desarrollo y práctica de hábitos higiénicos que las mujeres en las edades de 12 a 15 años de edad, deben desarrollar durante y después de la clase de Educación Física, para la conservación de la salud y alcanzar un nivel aceptable en su calidad de vida. Los hábitos higiénicos que deben ser indispensables en esta edad son:

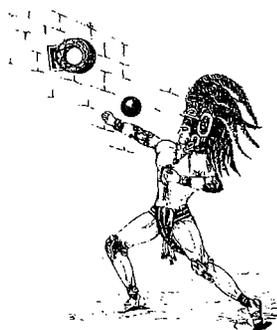
- El aseo personal
- Vestuario
- Alimentación
- Actividad física
- El sueño

Los hábitos de higiene, son conductas que desarrollan funciones vitales en la salud del ser humano, entre ellas, la estética y expresividad, la comunicación y relación y la higiene y conocimiento. Pudiendo definirse en pocas palabras como las funciones que desarrollan una óptima calidad de vida en el ser humano.

Lic. M.A. Byron Ronaldo González  
ASESOR METODOLÓGICO

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
ASESOR TÉCNICO

Lic. Juan Fernando Avendaño Antón  
REVISOR FINAL



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