

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

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a knight on horseback, holding a lance and a shield. Above the knight is a crown with a cross on top. To the left of the crown is a castle tower, and to the right is a lion rampant. The entire emblem is surrounded by a circular border containing the Latin motto: "SIBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMPERANS INTER CAETERAS".

**“INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR
CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS
DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ

GUATEMALA, MARZO DE 2015

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

**“INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR
CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS
DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

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

POR

PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, MARZO DE 2015

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJIA
DIRECTOR**

**LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
REPRESENTANTES DE DOCENCIA**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.187-2013
CODIPs 213-2015

Orden de Impresión Informe Final de PDS

16 de febrero del 2015

Estudiante
Pedro Danilo Ponciano Núñez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO (60°) del Acta CERO CUATRO GUIÓN DOS MIL QUINCE (04-2015), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 10 de febrero del 2015, que copiado literalmente dice:

“SEXAGÉSIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Pedro Danilo Ponciano Núñez

CARNÉ 2009-16785

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, por la parte Metodológica la Licenciada María Regina Santos Orellana y el Revisor Final fue el Doctor Sergio Alexander Escobar Suasnavar, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

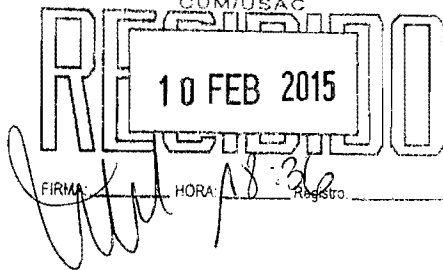
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/gaby.



Guatemala, 4 de febrero de 2015

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

Respetables Señores:

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 pregrado de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, del estudiante:

Nombre: PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ

Carné No. 2009-16785

Titulado: **INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Asesor Técnico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana
Revisor Final: Dr. Sergio Alexander Escobar Suasnavar

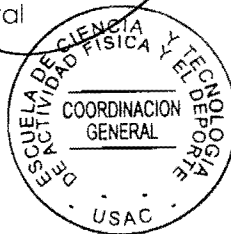
Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Coordinador General
ECTAFIDE

C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



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

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

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

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que se ha 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: Pedro Danilo Ponciano Nuñez

Carné No. 200916785

Titulado: "INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"

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

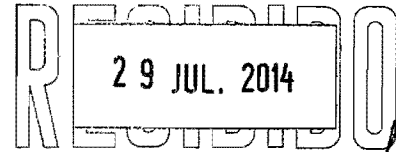
Atentamente,

Doctor Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Subcoordinador -ICAF-
Revisor Final

c.c. archivo
/rut

REF.-ICAF- No.114-2014
Informe Final -PDS-
Guatemala, 21 de julio de 2014

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



REGISTRO 68 HORA 15.00 FIRMA R

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

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.82 -14
Guatemala, 22 de abril de 2014

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-, del estudiante: **Pedro Danilo Ponciano Nuñez**, con carné, 200916785, titulado "INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS 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,

Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico



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

REF.-EXTENSIÓN- No.83 -14
Guatemala, 22 de abril de 2014

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

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-, del estudiante: **Pedro Danilo Ponciano Nuñez**, con carné, 200916785, titulado "INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS 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,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
 ECTAFIDE

Reg.187-2013

CODIPs.1106 -2013

Aprobación de Proyecto de PDS

11 de junio de 2013

Estudiante
 Pedro Danilo Ponciano Núñez
 ECTAFIDE
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO PRIMERO (31º.) del Acta VEINTIDOS GUIÓN DOS MIL TRECE (22-2013), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 05 de junio de 2013, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“INFLUENCIA DE LA FUERZA EN EL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Pedro Danilo Ponciano Núñez

CARNÉ 200916785

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, y por la parte Metodológica por la Licenciada María Regina Santos Orellana, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. María Iliana Godoy Calzia
 SECRETARIA



/gaby.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA Y DIVERSIFICADA
JORNADA MATUTINA
SANTIAGO SACATEPÉQUEZ
AUTORIZADO SEGÚN RESOLUCIONES Nos. 0399-2008 y 28-2009 de fecha 16/12/2008 y 10/03/2009

Santiago Sacatepéquez, 04 de Octubre del 2013

Licenciado
Byron Ronaldo González
Coordinador General
Escuela de Ciencia Y Tecnología de la Actividad Física y El Deporte
Universidad de San Carlos de Guatemala

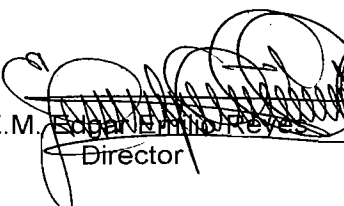
Estimado Licenciado González:


Reciba un cordial saludo de parte de la Dirección del Instituto Normal de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Por este medio me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que el practicante: **Pedro Danilo Ponciano Nuñez**, que se identifica con el número de carnet 200916785, ha concluido su tiempo de Práctica Docente Supervisada, titulada **"INFLUENCIA DE LA FUERZA DEL TREN INFERIOR CON LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"**. Iniciada el veinte de mayo del dos mil trece y concluida el cuatro de octubre del 2013, haciendo un total de 300 horas, por lo cual emito la presente para los usos que usted crea conveniente.

Agradeciendo la atención, me suscribo.

Atentamente,


P.E.M. Soberano
Director



Padrinos

Carlos Humberto Aguilar

Licenciado en Psicología
Colegiado No. 1120

María Regina Santos Orellana

Licenciada en Educación
Colegiado No. 4562

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

A DIOS

**POR HABERME DADO LA SABIDURÍA, PACIENCIA Y FORTALEZA PARA
AFRONTAR Y VENCER CADA UNO DE LOS OBSTÁCULOS QUE SE
PRESENTARON EN MI CAMINO PARA LOGRAR ESTA META.**

A MIS PADRES

**LEONEL ESTUARDO PONCIANO RODRIGUEZ Y MAIRA ALCIRA NUÑEZ DE
PONCIANO QUE CON SU APOYO, SACRIFICIO Y AMOR ME ESTIMULARON PARA
LOGRAR ALCANZAR ESTE OBJETIVO, ESTO ES PARA USTEDES.**

A MIS HERMANOS

**MARCOS ESTUARDO Y JUAN IGNACIO POR ESTAR JUNTO CONMIGO EN LA
CAMINO APOYÁNDOME DE UNA FORMA U OTRA PARA LOGRAR ALCANZAR
ESTE OBJETIVO, SIN USTEDES JAMÁS LO HUBIERA LOGRADO.**

A MI ABUELITO

**LIC. LEONEL PLUTARCO PONCIANO LEÓN FUISTE ESA GUÍA EN MI VIDA LA
CUAL ME ENSEÑO QUE CON ESFUERZO, DISCIPLINA Y PASIÓN POR LO QUE
HAGA CUALQUIER COSA QUE PRETENDA ALCANZAR ES POSIBLE.**

A MIS AMIGOS

**CADA UNO DE USTEDES FUERON IMPORTANTES A TRAVÉS DE SUS
CONSEJOS PARA QUE ESTO FUERA UN ÉXITO.**

Tabla de Contenido

Introducción	1
1. Marco Conceptual	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	4
2. Marco Teórico	6
2.1 Educación Física	6
2.2.1 Historia	6
2.2 Condición Física	7
2.3 Desarrollo de la condición física en la clase de educación física	8
2.3.1 Propósitos de la educación física	8
2.4 La Fuerza	10
2.4.1 Tipos de fuerza	10
2.4.1.1 Fuerza máxima	10
2.4.1.2 Fuerza explosiva	11
2.4.1.3 Fuerza resistencia	11
2.4.2 Formas de trabajo para mejorar la fuerza	11
2.4.2.1 Autocargas o ejercicios con nuestro propio cuerpo	11
2.4.2.2 Ejercicios en pareja	12
2.4.2.3 Gomas elásticas	12
2.4.2.4 Balón medicinal	12
2.4.2.5 Multisaltos	12
2.4.2.6 Pesas	12
2.4.3 Tipos de Contracción Muscular	12
2.4.3.1 Contracción isotónica	13
2.4.3.2 Contracción isométrica	13
2.4.3.3 Contracción auxotónica	13
2.4.3.4 Contracción isocinetica	13
2.4.4 Consideraciones y precauciones al desarrollar la fuerza	14
2.4.5 Beneficios del trabajo de la fuerza	14
2.4.6 Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza	16

2.5 Desarrollo evolutivo de la fuerza en la educación secundaria	17
2.6 Medios de desarrollo de la fuerza en la práctica	
Docente supervisada –PDS–	18
3. Alcances y Límites	20
3.1 Ámbito geográfico	20
3.2 Ámbito institucional	20
3.3 Ámbito poblacional	20
3.4 Ámbito temporal	20
4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente	
Supervisada –PDS–	21
4.1 Plan anual	21
4.2 Plan bimensual	23
4.3 Plan diario	24
5. Metodología de la Enseñanza	26
5.1 Métodos de acuerdo a la forma de ejecutar la tarea	26
5.1.1 Método sintético o global	26
5.1.2 Método analítico	27
5.1.3 Método mixto o eclético	27
5.2 Método de acuerdo al estilo de enseñanza	28
5.2.1 El mando directo	28
5.2.2 Método de los esfuerzos dinámicos	29
5.2.3 Método de los esfuerzos estáticos	30
5.3 Métodos de los grandes esfuerzos	30
5.4 Método de los esfuerzos reiterados	30
5.5 Método de los esfuerzos combinados	31
5.6 Desarrollo de la Actividad de Práctica	
Docente Supervisada	31
5.7 Análisis de resultados test de salto horizontal	34
6. Recursos	40
6.1 Humanos	40
6.2 Físicos	40

6.3 Materiales	40
6.4 Económicos	40
7. Conclusiones	41
8. Recomendaciones	42
9. Referencias Bibliográficas	43
10. Anexos	46

Introducción

De acuerdo al Currículo Nacional Base –CNB–, la educación física a nivel medio se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades que aumentan las posibilidades de movimiento. Por medio de la ejercitación física y el desarrollo de los fundamentos deportivos, podemos crear herramientas educativas, que faciliten la aplicación de metodologías de enseñanza efectiva y significativa en los alumnos. Con base en lo anterior, la Práctica Docente Supervisada –PDS– se titula: Influencia de la fuerza en el tren inferior con los alumnos de nivel medio a través de la clase de educación física, tuvo como objetivo primordial desarrollar, medir, y analizar resultados de esta capacidad en los alumnos del Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez, de primero, segundo y tercer grado.

La fuerza es la capacidad que se tiene de vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares, parte de la actividad fue determinar el nivel de fuerza inicial y la final luego del trabajo específico enfocado al tren inferior en la clase de educación física. También se realizaron diferentes pláticas de promoción acerca de los beneficios de realizar actividad física para mejorar la calidad de vida de los estudiantes ya que uno de los pilares es la formación integral de los individuos, lo cual hace recordar la frase célebre mente sana en cuerpo sano, proveniente de las Sátiras de Juvenal (Siglo I).

La metodología ejecutada durante la Práctica Docente Supervisada –PDS–, en las clases de educación física, fue estructurada a través de la elaboración de un plan anual, bimestral y diario. Se inició con un procedimiento de ejecución de evaluaciones específicas para medir el estado actual en que se encontraba la capacidad de fuerza en los alumnos y poder seleccionar de forma adecuada, los ejercicios que se harían para poder alcanzar los objetivos trazados al final del tiempo destinado de práctica, de este modo lograr los resultados deseados.

En el primer bimestre el componente técnico deportivo que se aplicó en la clase de educación física fue el fútbol y en el segundo el baloncesto. En ambos deportes debido a las características técnicas y físicas que se emplean, se necesita el desarrollo de la capacidad de la fuerza.

La fuerza en el tren inferior es de importancia y se ve reflejada al momento de realizar un salto, una patada al balón y un desplazamiento rápido, entre otras. Se planificaron ejercicios específicos para el desarrollo de dicho segmento corporal, que es un factor importante no únicamente en el desarrollo de la fuerza, sino de otras capacidades como la flexibilidad, la velocidad, etc.

La labor de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, por medio de la Práctica Docente Supervisada –PDS– es proporcionar al país profesionales y técnicos en educación física, deporte y recreación, capaces de dar respuestas útiles y oportunas a las necesidades de desarrollo integral del hombre guatemalteco en el campo del crecimiento y desarrollo físico, por lo tanto transmitir los beneficios de la educación física para el desarrollo del movimiento corporal; en el caso de la practica realizada se trabajó la fuerza del tren inferior, siendo esta una capacidad física básica para el desarrollo motriz con fines de formación deportiva y hacia el desarrollo completo del individuo.

I. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

La Dirección General de Educación Física –DIGEF– (2010), en la Guía programática de educación física de nivel medio, se hace mención de la fuerza como una capacidad condicional, la cual puede desarrollarse por medio de ejercicios específicos, apoyándose de un componente deportivo (atletismo, baloncesto, fútbol, etc.). Esta guía define a la fuerza como la capacidad de vencer cierta resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular y se le considera una de las capacidades más importantes, siendo una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales.

Se han realizado diversas investigaciones, las cuales incluyen la capacidad de fuerza como un medio importante para el desarrollo de diversas actividades, en el año dos mil siete, se realizó el estudio de investigación titulado: Los beneficios del entrenamiento de la fuerza en los Atletas Preseleccionados Infanto Juvenil en el Deporte de la Natación en los Estilos Libre y Mariposa, en consecuencia demuestra que hubo una mejora cuantitativa de dicha capacidad por medio de ejercicios dirigidos, que mejoraron el desempeño.

En el año dos mil diez se llevó a cabo el estudio titulado: Mejoramiento de la Preparación Física a través del trabajo de Fuerza con Pesas en Atletas Principiantes de Boxeo del Municipio de San Miguel Petapa Guatemala, ésta demostró, por medio de un programa de preparación física planificada y sistematizada que se obtiene una mejoría significativa en el desarrollo de la fuerza en el tren inferior, medio y superior; incluso se observaron cambios significativos en capacidades de velocidad y la resistencia en el grupo de alumnos.

En el año dos mil doce se llevó a cabo la investigación titulada: Desarrollo de las Capacidades de Fuerza y Resistencia de los Triatletas comprendidos entre las edades de 10 a 14 años, en el Segmento de Natación; la cual demostró que la fuerza es una capacidad básica fundamental por tanto

debe de ser influenciada en los atletas para que puedan alcanzar resultados elevados.

1.2 Justificación

La clase de educación física cumple un papel clave en la formación y desarrollo de las capacidades físicas y hábitos saludables en los alumnos.

Giuliano et al. (1971) “define la educación física como aquella parte de la actividad que se desarrolla por medio de movimientos voluntarios y precisos, de la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejorando el potencial temporal y a su vez reforzando el carácter del educando, contribuyendo durante las edades de crecimiento a una mejor formación de la personalidad del futuro hombre” (p.10).

Este estudio se realizó en el Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez, con el objeto de desarrollar dichas capacidades físicas, primordialmente en la fuerza, con énfasis en el tren inferior, sabiendo las múltiples acciones corporales diarias que se realizan con este segmento corporal. También se buscó promover la actividad física y los beneficios que con su práctica, genera en los estudiantes para mejorar su calidad de vida, aprovechando las herramientas más efectivas como la clase de educación física y los deportes de fútbol y baloncesto.

Al presentar el estudio la institución dio a conocer que la educación física debe de contar con una programación eficaz la cual trae muchos beneficios académicos y deportivos.

La Práctica Docente Supervisada realizada en el instituto, era indispensable para poder aplicar las ciencias auxiliares de gran importancia como la didáctica y la pedagogía. La didáctica en la clase de educación física, ayuda para que los alumnos comprendan los contenidos impartidos y así puedan construir su propio conocimiento y adquirir las habilidades que el profesor desea que éste desarrolle o perfeccione. La pedagogía aporta los diferentes métodos de enseñanza al profesor, para poder transmitir sus conocimientos de forma adecuada y comprensible a los estudiantes.

La clase de educación física deber ser estructurada, planificada y dosificada de forma que puedan ser observados y medidos los resultados, este logro es posible a través de la práctica.

La Práctica Docente Supervisada debe estar enfocada, en el aumento de la capacidad física de la fuerza en el tren inferior, con el apoyo del componente técnico deportivo adecuado para alcanzar los resultados deseados.

El trabajo realizado tiene su justificación en demostrar que a través de un plan estructurado de la educación del movimiento y ejercicios específicos, se pueden generar cambios sustanciales en el desarrollo de la fuerza en los miembros inferiores, los cuales son de gran importancia al realizar acciones diarias de la vida cotidiana, como también en la formación deportiva en donde su desarrollo en algunas disciplinas es fundamental para alcanzar resultados exitosos.

Tiene mucha importancia para la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, institución que busca la mejoría de la población guatemalteca a través de la actividad física y el deporte, en ella los estudiantes son los principales artífices de la creación de proyectos efectivos de actividad física para la sociedad, como en la presente practica realizada en beneficio de la población escolar del Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

II. Marco Teórico

2.1 Educación física

La educación física se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia, secundaria y en nivel diversificado, en algunos países del mundo es parte fundamental e importante del desarrollo del currículo educativo. En Guatemala el 26 de noviembre de 1947 por medio de un Acuerdo Gubernativo, se crea la Dirección General de Educación Física –DIGEF–.

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

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

2.2.1 Historia

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

Eventualmente, se abandona la gimnasia estructurada, dando paso a los ejercicios corporales en favor de los deportes, en el siglo XVII, nace como una respuesta a la necesidad de realizar una actividad física durante el ciclo de estudio, por ende los estudiantes se agotaban física y mentalmente por tanta educación dirigida que existía en esa época y que no se contaba con actividades al aire libre, ya que no se hallaba en el pensum una asignatura que llenara esa necesidad.

En Guatemala la educación física dio inicio en la época precolombina donde se utilizaba principalmente en la formación de

guerreros; durante la época colonial se abrieron escuelas organizadas cuyo fundador fue el Obispo Francisco Marroquín Hurtado, quien implementó en éstas la calistenia. Luego durante el periodo presidencial del Licenciado Manuel Estrada Cabrera, se organizan las escuelas prácticas con equipos gimnásticos para realizar calistenia y gimnasia con aparatos. Más adelante, en el periodo del General Jorge Ubico, se creó la primera secretaría de deportes para extender los beneficios de la práctica de la educación física a todo el país. En el periodo presidencial de Juan José Arévalo Bermejo, se creó la Dirección General de Educación Física, considerando que es deber del estado proteger el desarrollo de niños, adolescentes y jóvenes. En el año de 1997 el Congreso de la República emite el decreto 76-97 la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, y el Ministerio de Educación reconoce a la Dirección General de Educación Física como el ente encargado de llevar a cabo y dar cumplimiento a las filosofías, políticas y directrices de la educación física nacional.

La educación física a nivel medio, se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades motoras que aumentan las posibilidades de diferentes movimientos. Apoyándose a través de la ejercitación física y desarrollo de los fundamentos deportivos, como herramientas educativas, que faciliten la creación de metodologías de enseñanza efectivas.

2.2 Condición física

Dietrich Martin et al. (1977) afirma que es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, donde se manifiesta como la capacidad de fuerza, velocidad y resistencia así también la flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen” (p.101). Para Bauer et al. (1990) la define como una capacidad colectiva para todos los factores de rendimiento psíquicos, físicos, técnico-tácticos, cognitivos y sociales” (p.127).

2.3 Desarrollo de la condición física en la clase de educación física

El desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo junto con la mejora de la salud y la calidad de vida por lo que la educación física establece unas líneas u orientaciones hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas. Las cuales se concretan de la siguiente forma:

Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.

Educación para la mejora corporal.

Educación para la mejora de la forma física.

Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

Lo anterior radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva debe de incluir actividades adecuadas y buscar el desarrollo armónico de la motricidad.

2.3.1 Propósitos de la educación física

La educación física tiene una función importante en la formación integral en los jóvenes y a su vez contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Así mismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares, se fortalece la integración del alumno en los grupos.

La educación física tiene múltiples propósitos de los cuales se han seleccionado los más importantes, siendo los siguientes:

Estimular oportunamente el desarrollo de habilidades motrices y físicas para favorecer el desarrollo óptimo del organismo.

Desarrollar la práctica adecuada de la ejercitación física constante, como uno de los medios para la conservación de la salud.

Propiciar la participación en juegos y deportes, tanto modernos como tradicionales, como medios de convivencia recreativa que fortalecen la autoestima y el respeto a normas compartidas.

Proporcionar elementos básicos de la cultura física para detectar y resolver problemas motrices.

A su vez se debe plantear una organización de contenidos para poder alcanzar dichos propósitos, las actividades están agrupadas en cuatro campos que son: desarrollo perceptivo-motriz, desarrollo de capacidades físicas, formación deportiva básica y protección de la salud.

Los juegos, ejercicios y rutinas que se sugieren en cada grado deben ser seleccionados y organizados por el maestro, de manera que cumplan propósitos educativos de cada uno de los campos.

Desarrollo perceptivo-motriz:

En este aspecto se agrupan contenidos cuyo objetivo es estimular el desarrollo de la percepción y la coordinación motriz (ubicación en el espacio y en el tiempo, equilibrio, lateralidad, coordinación viso motriz y psicomotriz). Estos contenidos se enfatizan en los tres primeros grados de la educación primaria y continúan en los grados superiores para estimular las capacidades físicas coordinativas.

Desarrollo de las capacidades físicas:

Comprende los procesos de estimulación, incremento y mantenimiento de la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la velocidad y la flexibilidad articular. Las actividades que se proponen para este eje se muestran gradualmente, considerando los periodos biológicos en los que se presenta cada capacidad, según el ritmo de desarrollo de cada alumno.

Formación deportiva básica:

En este aspecto se aprovechan el interés y el entusiasmo del alumno por el deporte, para desarrollar movimientos básicos y propiciar su práctica sistemática atendiendo siempre la individualidad del estudiante.

Durante los primeros grados se utiliza el juego como expresión natural y se continúa con actividades predeportivas que incorporan cada vez mayor grado de dificultad motriz y de relación interpersonal en una formación deportiva inicial.

Protección de la salud:

En este aspecto se agrupan los contenidos cuyo propósito específico es la formación de hábitos. Se considera la actividad física un medio valioso que junto con la alimentación balanceada, el descanso, la higiene personal y la conservación del medio, condicionan la salud del ser humano.

En <http://edufisicaguadalupe.blogspot.com>, consultado el 14/02/2014, aparece el artículo donde se explican los propósitos de la educación física.

2.4 La fuerza

Es la capacidad física básica que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo un peso) que puede ser el propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular. Ejemplo: levantar grandes pesos, empujar o transportar a un compañero, etc.

2.4.1 Tipos de fuerza

2.4.1.1 Fuerza máxima

Es la mayor cantidad de fuerza posible que puede ejecutar una persona o el músculo mediante una contracción. Se trata de movilizar una carga máxima sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello, es decir, movimiento con cargas o pesos máximos o cercanos al máximo (85%-100%) y a una velocidad lenta. Por ejemplo en educación física el cargar un cuerpo u

objeto de un lugar a otro y en deportes como levantamiento de pesas y lucha.

2.4.1.2 Fuerza explosiva

Es la capacidad que tiene el sistema muscular para superar una resistencia a la mayor velocidad posible. Generalmente se asocia con cargas (pesos) pequeñas, pero no siempre será así. Movimientos donde se vence una carga a la máxima velocidad posible. Ejemplo: cualquier lanzamiento en atletismo, un salto, y golpe de boxeo.

2.4.1.3 Fuerza de resistencia

En la capacidad del sistema muscular de vencer o resistir a la fatiga en acciones de fuerza de larga duración. Se trata de realizar un ejercicio de fuerza con carga ligera (media) durante un espacio de tiempo prolongado y una velocidad normal. Ejemplo: baloncesto y fútbol.

Además de estos tres tipos de fuerza podemos hablar de otro tipo que se escapa un poco de esta clasificación clásica. Se trata de la reactiva: es aquella en la que existe un estiramiento previo del músculo debido a un gesto anterior, por ejemplo, saltar después de caer desde un banco.

2.4.2 Formas de trabajo para mejorar la fuerza

Si bien los grandes deportistas utilizan métodos y materiales muy complejos para el desarrollo de la fuerza, hay formas de trabajo sencillas que pueden ayudar a mejorar dicha capacidad, con la ventaja de no correr ningún riesgo de lesión en el desarrollo de la misma.

2.4.2.1 Autocargas o ejercicios con nuestro propio cuerpo

Se trata de movilizar un cuerpo o determinadas partes de él contra la fuerza de la gravedad de tal forma que se trabaja con el propio peso corporal. Por ejemplo: flexiones, abdominales y dominadas.

2.4.2.2 Ejercicios en pareja

Utilizar el peso o la fuerza de otra persona como carga. Se trata de ejercicios como empujar, arrastrar, y transportar.

2.4.2.3 Gomas elásticas

Gomas de látex que sujetas a la pared o similar nos permiten realizar numerosos ejercicios con una carga ligera. Muy adecuadas para desarrollar la fuerza de resistencia y del tren inferior.

2.4.2.4 Balón medicinal

Son balones hechos de un material especial que los hace más pesados (1, 2, 3, 5 Kg) y que permite realizar múltiples lanzamientos. Muy adecuados para desarrollar la fuerza de velocidad y resistencia del tren superior.

2.4.2.5 Multisaltos

Se refiere a la repetición sucesiva de un salto o de un conjunto de saltos. Es el medio más utilizado para el desarrollo de la fuerza explosiva del tren inferior.

2.4.2.6 Pesas

Se asocia a un objeto de gran peso que se utiliza para realizar ejercicio físico o en competiciones deportivas, quizás de los materiales más típicos para el desarrollo de la fuerza, en cualquiera de sus tipos. En <https://sites.google.com/site/cffuerza/>, consultado el 14/02/2014, aparece el artículo sobre la fuerza donde se pueden encontrar las clases y formas de trabajo para mejorar dicha capacidad.

2.4.3 Tipos de contracción muscular

En función de la resistencia que se oponga a la fuerza que se realiza, se pueden efectuar diferentes tipos de contracción muscular, según haya o no movimiento de los músculos.

2.4.3.1 Contracción isotónica

Se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Esto puede realizarse de dos formas:

Contracción isotónica concéntrica:

Se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta. Ejemplo: cuando se realiza una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial.

Contracción isotónica excéntrica:

Se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral.

2.4.3.2 Contracción isométrica

Se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación. Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible, como por ejemplo, cuando se empuja una pared.

2.4.3.3 Contracción auxotónica

En este caso, se produce simultáneamente una contracción isotónica y una contracción isométrica. Al inicio del movimiento destaca la parte isotónica y al final se acentúa la parte isométrica, como sucede por ejemplo: cuando se estira un extensor.

2.4.3.4 Contracción Isocinética

Se produce cuando la fuerza se realiza a una velocidad constante, lo que obliga al músculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido esta solo puede trabajarse con máquinas específicas, como, por ejemplo: cuando se rema.

En <http://educaciónfiscaplus.wordpress.com>, consultado el 24 /02/2014, aparecen los distintos tipos de fuerza.

2.4.4 Consideraciones y precauciones al desarrollar la fuerza

Para que el trabajo de fuerza tenga efectos beneficiosos y se eviten lesiones, tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

Antes de realizar un entrenamiento de fuerza hacer un buen calentamiento.

No realizar ejercicios de fuerza con la espalda encorvada, pues se podría dañar la columna vertebral.

Hay que realizar ejercicios compensatorios, trabajando todos los grupos musculares de forma armónica y simétrica (fortaleciendo los dos lados por igual).

Es imprescindible combinar el trabajo de fuerza con el de flexibilidad para no correr riesgos, por ello después de cada sesión de fuerza es vital realizar estiramientos.

Es importante realizar el ejercicio de forma correcta para que no exista ningún tipo de riesgo.

En las edades de 15-16 años el trabajo de fuerza a realizar es de resistencia, el más beneficioso para el organismo. Nunca realizar ejercicios de fuerza máxima, es decir, con pesos máximos.

En <https://sites.google.com/site/cffuerza/>, consultado el 14/02/2014, aparecen las distintas consideraciones y precauciones del entrenamiento de la fuerza.

2.4.5 Beneficios del trabajo de la fuerza

Durante mucho tiempo se ha promocionado al ejercicio aeróbico como el ideal para mantener la forma física y la salud en condiciones, sin embargo, en la actualidad se reconoce la importancia de combinar este tipo de actividades con el entrenamiento de la fuerza debido a sus grandes aportes sobre las demás actividades, la salud y la calidad de vida. En la clase de educación física, los ejercicios permiten tonificar y desarrollar la masa muscular, y ofrecen muchas ventajas, entre las más destacadas para comprender lo esencial de su inclusión junto a los ejercicios aeróbicos, se enuncian a continuación.

Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se

optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.

Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la postura se encuentran bien tonificados.

Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.

Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.

Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal sino que tonifica evitando flacidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

Amortigua los cambios del envejecimiento en donde, típicamente, se pierde masa magra y junto a ésta, se degrada la funcionalidad del individuo a medida que aumenta la grasa corporal. Por esa misma razón, reduce las probabilidades de aumentar de peso con el paso de los años.

Favorece el rendimiento deportivo. Se ha demostrado en estudios al respecto que el entrenamiento de fuerza optimiza el rendimiento de los atletas de resistencia al mejorar la mecánica de los movimientos y al incrementar la fuerza que se aplica en cada despegue del piso.

Siempre es necesario recordar que una buena clase de educación física permite incluir todos los aspectos que el cuerpo necesita para vivir con salud, por eso, no olvidemos que más allá de las actividades aeróbicas, necesitamos de la fuerza y de la flexibilidad para obtener mejores movimientos.

En <http://www.vitonica.com>, consultado el 30/03/2014, se muestran los principales beneficios del entrenamiento de la fuerza.

2.4.6 Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza

Existen diferentes factores los cuales inciden en el desarrollo de la fuerza como tal, siendo estas las siguientes:

Factores musculares:

La Fisiología ha demostrado que existe una estrecha relación entre el volumen del músculo y la fuerza. Weber (1986) “estableció que la fuerza de un músculo es directamente proporcional a la magnitud de su corte transversal”. Es decir, a mayor volumen muscular mayor fuerza. Al aumento del volumen muscular se le denomina hipertrofia.

Tipo de fibra muscular:

En los músculos diferenciamos dos tipos de fibras musculares: las fibras lentas o Tipo I y fibras rápidas o Tipo II. Las fibras rápidas o tipo II generan mayor fuerza.

Coordinación intramuscular e intermuscular: relación entre músculos agonistas y antagonistas.

Factores nerviosos:

La capacidad que tiene el músculo de contraerse no solo depende del número y talla de las fibras musculares, sino también de la capacidad del sistema nervioso para activar las fibras musculares. Para que un músculo al contraerse produzca una fuerza máxima, necesita que todas sus unidades motrices sean activadas.

Factores hormonales:

Las hormonas anabolizantes tienen efectos a nivel metabólico y celular muscular ya que son similares a los que produce el entrenamiento de fuerza.

Con el trabajo de fuerza se aumenta las tasas de hormonas anabolizantes (gh, somatomedinas, insulina, testosterona y hormonas tiroideas) las cuales juegan un papel clave en el desarrollo del organismo. Este aumento se interpreta como un reflejo de una mayor liberación y utilización de las hormonas por los tejidos, debido al ejercicio muscular. También se liberan hormonas catabólicas como el cortisol, que suelen disminuir la acción muscular, reduciendo así el rendimiento de la fuerza.

La testosterona va a ser la causante de la hipertrofia muscular, ya que va a incrementar el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. También va a favorecer el crecimiento de los huesos, debido al efecto anabolizante que tiene sobre el metabolismo: de las proteínas y el cartílago de crecimiento.

Factores mecánicos:

Es importante el grado de angulación y de giro que adopte la articulación en la aplicación de una fuerza para determinar así la mayor o menor intensidad que alcance la articulación en un movimiento determinado. Las posiciones intermedias en ambos casos son las más efectivas.

Otro factor mecánico importante es la eficiencia de la utilización de las palancas corporales (de primer, segundo y tercer género).

Otros factores:

La edad y el sexo del alumnado, atendiendo a su desarrollo evolutivo.

La alimentación.

La temperatura muscular:

Algunos autores consideran que el aumento de la temperatura favorece la contracción muscular. De ahí lo importante de un buen calentamiento.

La motivación, es decir, utilizamos el máximo de fuerza si consideramos importante ese movimiento e incluso si lo consideramos vital.

En http://www.inder.cu/indernet/provincias/hlg/documentos/textos_ consultado el 23/11/2013, aparecen en el documento de fisiología los diferentes factores que influyen el desarrollo de la fuerza muscular.

2.5 Desarrollo evolutivo de la fuerza en la educación secundaria

En la pubertad se da un gran aumento de la fuerza máxima (sobre los 14 años para las chicas y 16 años para los chicos) y explosiva, sobre todo en los varones. La fuerza de resistencia mejora de forma clara en ambos sexos. “En la fuerza relativa se da un estancamiento o empeoramiento en algunos grupos musculares. Al final de la pubertad se

puede entrenar de forma sistemática la resistencia a la fuerza rápida” (Bosco 2000).

En la adolescencia se dan grandes diferencias entre chicos y chicas. Los chicos tienen grandes y permanentes aumentos de la fuerza máxima y rápida. La fuerza de resistencia aumenta menos y empieza a ser un fiel reflejo de la relación fuerza/peso. Las chicas por el contrario mejoran mucho en la fuerza máxima, menos en la fuerza rápida y poco en la fuerza resistencia.

2.6 Medios de desarrollo de la fuerza en la Práctica Docente Supervisada –PDS–

Los medios de trabajo de fuerza en el ámbito de la educación secundaria, responden a los siguientes modelos:

Autocargas:

Sistema más sencillo y fácil de utilizar, consiste en utilizar como resistencia a vencer el peso del cuerpo o parte del cuerpo. Con cambios de posición o angulación se incrementa la intensidad del ejercicio. Ejemplos: flexiones de brazos, abdominales, multisaltos, etc. Un ejemplo de aumento de intensidad es el elevar el apoyo de los pies sobre un banco sueco durante la realización de flexiones de brazos

Trabajo por parejas:

Se usa como sobrecarga el peso o la oposición del compañero. Hay que tener en cuenta trabajar con parejas compensadas en peso y altura para prevenir lesiones. Presenta el inconveniente de ser difícil controlar la aplicación de la carga, pero resulta muy motivante y divertido para trabajar la fuerza muscular.

Trabajo con aparatos:

Es el sistema más eficaz para entrenar la fuerza muscular, consiste en realizar ejercicios movilizandocargas en aparatos específicos como: balones medicinales, gomas, chalecos lastrados, etc. también podemos utilizar material reciclado elaborado por el alumnado, de forma que aumentamos la motivación hacia este tipo de trabajos.

Circuitos sobrecargados:

Organizado en diferentes estaciones trabajando en cada una de ellas un grupo muscular. Realizando varias series en cada estación, controlando la duración del periodo de trabajo y del periodo de descanso.

En <http://www.efdeportes.com>, consultado el 30/03/2014, aparece el estudio donde se encuentran y explican las formas de trabajo para mejorar la fuerza.

3. Alcances y Límites de la Práctica Docente Supervisada, -PDS-

Alcances: aumentar la capacidad física de fuerza en los estudiantes del nivel medio a través de la educación física, por medio de una enseñanza sistematizada en el Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Límites: comprende la clase de educación física que permitirá el desarrollo de la capacidad de fuerza.

3.1 Ámbito geográfico

Municipio de Santiago Sacatepéquez, Sacatepéquez.

3.2 Ámbito institucional

Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

3.3 Ámbito poblacional

Alumnos de primero, segundo, y tercero básico, matriculados en la institución.

3.4 Ámbito temporal

El trabajo se llevó a cabo a partir de:

Fecha de inicio:

20 de abril de 2013.

Fecha de culminación:

04 de octubre del 2013.

El trabajo se realizó en un periodo de trescientas horas:

Trabajo diario: en horario de 7:30 a.m. a 12:30 p.m. los días lunes, jueves, y viernes.

4. Estructura de la Planificación para la Práctica

El plan de clase se desarrolló de acuerdo a lo planteado en las guías programáticas de educación física a nivel medio, se ha basado directamente en el componente de acondicionamiento físico de la fuerza, también se combinaron con el componente técnico deportivo de las guías programáticas para complementar la enseñanza.

4.1 Plan anual de la clase de educación física

Identificación
Plantel: Instituto Nacional de Educación Básica Santiago Sacatepéquez. Nivel: Básico. Año: 2013. Curso: Educación física. Catedrático (a):
Objetivos generales
Desarrollo de la fuerza en sus diferentes formas a través de una enseñanza sistematizada, técnica y científica con los jóvenes del instituto normal de educación básica de Santiago Sacatepéquez. Orientar la práctica física-deportiva del baloncesto y el fútbol en la clase de educación física para favorecer la integración y solidaridad grupal en los jóvenes del instituto normal de educación básica, aprendiendo para ello las ventajas de la práctica que dan los deportes de conjunto. Concientizar a la juventud a través de pláticas que el ejercicio físico es parte de su formación integral como estudiantes.
Contenido
Unidad I Desarrollo de la fuerza máxima por medio de la clase de educación física. Unidad II Desarrollo de la fuerza rápida por medio de la clase de educación física.

<p>Unidad III</p> <p>Desarrollo a la fuerza o fuerza de resistencia por medio de la clase de educación física.</p>
<p>Temporalización</p>
<p>Unidad I</p> <p>Febrero – marzo.</p> <p>Unidad II</p> <p>Abril – mayo.</p> <p>Unidad III</p> <p>Junio.</p>
<p>Calendarización</p>
<p>Unidad I</p> <p>Del 20 de abril al 31 de mayo.</p> <p>Unidad II</p> <p>Del 03 de mayo al 28 de junio.</p> <p>Unidad III</p> <p>Del 01 de julio al 04 de octubre.</p>

4.2 Plan bimensual de la clase de educación física
 Componente de acondicionamiento físico
 Fuerza I

Competencias de grado	Contenidos			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.	Definición de estiramiento muscular. Características de la fuerza máxima. Regiones musculares. Tren superior e inferior. Cuidados y efectos de la ejecución de la fuerza máxima.	Fuerza máxima: Ejercitación para el desarrollo del tren superior. Ejercitación para el desarrollo del tronco. Ejercitación para el desarrollo del tren inferior.	Apreciación del esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular. Confianza en las propias posibilidades de trabajo físico. Agrado y compromiso en el desarrollo de la ejercitación física. Valoración de los beneficios y relación de la actividad física con la salud.	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad. Alcanza moderadamente niveles de trabajo sin llegar a la fatiga muscular. Mejora adecuadamente el rendimiento de la capacidad condicional a través de la tarea en casa.

4.3 Plan diario de la educación física

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez. Catedrático: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 1			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple.	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	

Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.
Observaciones	Falta de material para la didáctica dentro de la clase.

(Ver toda la planificación de la Práctica Docente Supervisada –PDS– en anexos).

5. Metodología de la Enseñanza

El currículo del área de educación física del ciclo de educación básica se desarrolló mediante los siguientes métodos:

5.1 Métodos de acuerdo a la forma de ejecutar la tarea

5.1.1 Método sintético o global

Ashworth & Mosston (1996), señalan que en este método se enseña un ejercicio o una técnica en forma completa o en todo su conjunto, de acuerdo a la forma de ejecutar la tarea.

Edad aplicativa: en toda edad.

Ventajas:

Admite una mayor participación del cuerpo.

Ofrece amplias oportunidades de expresión en los alumnos.

Facilita la continuidad en la acción de un ejercicio a otro, ya que se enseña la técnica del ejercicio completo, sin dividirlo en partes, dando lugar a la fluidez del ejercicio.

Motiva fácilmente.

Desventajas:

Limita la progresión técnica de los ejercicios, ya que se omiten los detalles específicos.

Actividades aplicativas:

Ejercicios globales.

Juegos.

Fundamentos deportivos.

Danzas.

Este corresponde a presentar la situación motriz como un todo, no hay un análisis del movimiento, aun no se busca la perfección del gesto técnico, sino que el alumno de forma espontánea y en base a sus conocimientos lleve a cabo el ejercicio durante la clase lo cual permite realizar una observación técnica para determinar por donde iniciar la enseñanza.

5.1.2 Método analítico

Ashworth et al. (1996), define que consisten en aprender los ejercicios, juegos, fundamentos deportivos, etc., por partes para después de aprendidas todas las partes, unir las entre sí.

Edad aplicativa: A partir del período de análisis entre los 8 y 16 años.

Ventajas:

Rápido mejoramiento de la técnica.

Progresión estable en el mejoramiento físico porque determina el esfuerzo.

Desventajas: No solicita la participación amplia de los sistemas circulatorio y respiratorio.

Pobreza rítmica y expresión muy limitada.

No motiva suficiente.

Este se utilizó en la clase para la enseñanza por partes de un gesto técnico y una vez que se logra la ejecución adecuada de dichas partes se unen entre sí para realizar una acción completa, en este es clave el análisis de la forma en que realiza el ejercicio el alumno para que el aprendizaje sea significativo.

5.1.3 Método mixto

Ashworth et al. (1996), indica que este método se desarrolla en tres fases, producto de la integración de la síntesis y del análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión en conjunto global de la acción a practicar. Luego de la presentación de conjunto con la demostración del maestro, se pasa a la ejecución de los alumnos basada en el esquema mental que previamente han hecho.

Seguidamente se entra en el análisis de las partes que componen la acción a practicar, particularizándose la actividad.

Finalmente, una vez fijadas o dominadas ya sea el caso, cada una de las partes particularizadas, se vuelve a la ejecución completa, pero ya con una asimilación de las partes en forma secuencial.

Edad aplicativa: A partir de los 9 años hasta los 17 – 18 años.

Ventajas:

Rápida orientación técnica de los alumnos.

Fácil corrección de defectos de ejecución y de rendimiento.

Dominio más rápido de la técnica.

Motiva fácilmente.

Desventajas:

Riesgos de mala aplicación.

Actividad reducida en intensidad y en cantidad.

Actividades aplicativas:

Juegos pre-deportivos.

Enseñanza deportiva.

Este es útil para iniciar la demostración de cómo realizar el ejercicio de forma correcta, luego de esto se le expone al alumno diferentes situaciones en las cuales a través de los conocimientos previamente otorgados por el docente pueda resolver dichas circunstancias, a partir de lo anterior se orienta nuevamente al estudiante para la corrección de las deficiencias.

Es importante darle énfasis, a la ejecución de los ejercicios; estos fueron enseñados por fases para evitar resultados equívocos. Algunos ejemplos de la utilización de éste en clase es cuando enseñamos la forma correcta de hacer un salto horizontal, una sentadilla, un pase y un tiro al canasto.

5.2 Método de acuerdo al estilo de enseñanza

5.2.1 El mando directo

Ashworth et al. (1996), lo define como el primer método del espectro de los estilos de enseñanza y se caracteriza por protagonismo del profesor en la toma de decisiones en las tres fases:

Pre-impacto: consiste en decisiones tomadas previamente al contacto personal entre docente y alumno.

Impacto: se refiere a decisiones tomadas durante la ejecución de la tarea.

Post-impacto: se refiere a las decisiones relacionadas a la evaluación de la ejecución y retroalimentación del alumno. Decisiones que se toman durante y/o después de la ejecución de la tarea.

Cuando el profesor quien toma toda las decisiones y el alumno el que obedece, se logran los siguientes objetivos:

Respuesta inmediata al estímulo.

Uniformidad.

Conformidad.

Ejecución sincronizada.

Afinidad a un modelo predeterminado.

Réplica de un modelo.

Precisión de la respuesta.

Por medio de este se prepara a los alumnos dándoles a conocer los objetivos que se pretenden alcanzar durante la sesión, se indican las tareas, su orden y cantidad de repeticiones a ejecutar dando énfasis a como se debe de realizar correctamente la técnica de los ejercicios para alcanzar los resultados. Al finalizar se realiza una retroalimentación con el educando sobre lo que se realizó durante la clase y se hace un comentario sobre lo que se llevará a cabo en la próxima clase.

5.2.2 Método de los esfuerzos dinámicos

En cuanto este método Tirado Martínez (2012), indica que se basa en la realización de un ejercicio al máximo de posibilidades de velocidad en un tiempo dado. Ofrece la oportunidad de preparar el sistema neuromuscular para poder responder rápidamente ante el esfuerzo. Es muy recomendada para los iniciantes en la práctica de la educación física.

Este fue aplicado para el acondicionamiento físico de los estudiantes, para que los mismos pudieran responder de forma rápida ante los diferentes trabajos musculares durante la clase de educación física y también para prevenir distintos tipos de lesiones que pudieran perjudicar a los alumnos.

5.2.3 Método de los esfuerzos estáticos

De acuerdo a Tirado Martínez (2012), se basa en la realización de contracciones musculares estáticas manteniendo la posición entre cinco y seis segundos o realizando el movimiento muy lentamente, con pausas intermedias.

Ofrece la posibilidad de educar el sistema neuromuscular al mantenimiento de una posición determinada. Se deben escoger los ejercicios de forma que tal que no se conviertan en esfuerzo máximo. Se recomienda el descanso total entre ejercicios y series de forma tal que garantice la ejecución correcta del ejercicio en tiempo y postura.

Este se usó en la clase para preparar ciertos grupos musculares específicos ubicados en el tren inferior para alcanzar determinada preparación y tono muscular, de esta forma se adaptan a mantener la postura correcta durante los ejercicios en la práctica.

5.3 Métodos de los grandes esfuerzos

Tirado Martínez (2012), indica que este método ofrece la oportunidad de someter el sistema neuromuscular a la máxima posibilidad de realización de un ejercicio complicado en cuanto esfuerzo.

Se basa en escoger ejercicios donde se puedan realizar desde una a cuatro repeticiones con el máximo de esfuerzo posible.

Se recomienda utilizar sobrecargas, el propio peso del estudiante pero desde posiciones que impliquen este tipo de esfuerzo.

Se fija esta modalidad en la clase para que el alumno realice una actividad al máximo de su capacidad en determinados grupos musculares, para el desarrollo del mismo los educandos realizan actividades en parejas donde utilizan el propio peso del compañero a través de ejercicios dirigidos que permitan el incremento de la fuerza en el tren inferior.

5.4 Método de los esfuerzos reiterados

Tirado Martínez (2012), describe que este método se basa en la realización de repeticiones reiteradas del ejercicio escogido con el fin de establecer el debido enlace entre el sistema nervioso central, de recibir estímulos sistemáticos y responder a ellos.

Su uso es clave en el desarrollo de los ejercicios específicos para incrementar la fuerza del tren inferior. Se empleó gradualmente aumentando el número de repeticiones de los movimientos para lograr adaptaciones a nivel muscular en dicho segmento. Un ejemplo es intensificar las series y repeticiones de ciertos ejercicios (curl de pierna, salto horizontal, elevación de espalda) con el objetivo de una mejora mayor en la fortaleza muscular del tren inferior.

5.5 Método de los esfuerzos combinados

Este permite combinar dos o varios métodos. Se aplica a la clase cuando utilizamos distintas formas de transmitir u orientar al alumno para realizar actividades y ejercicios de forma correcta para alcanzar los resultados deseados.

5.6 Desarrollo de la actividad de Práctica Docente Supervisada

La Práctica Docente Supervisada –PDS–, se realizó del 20 de mayo al 04 de octubre del año 2013; en la que se utilizó una programación de clase, auxiliándose también en el uso de los componentes deportivos diferentes que nos proporcionan las guías programáticas de la Dirección General de Educación Física y a su vez se realizaron ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior el cual era el objetivo principal de las sesiones de clase. La edad de los alumnos fue de 13 a 15 años, siendo un total de 310 en el establecimiento educativo. Los días de práctica fueron lunes, jueves y viernes, en horario de 7:30 a.m. a 12:30 p.m.

Es importante mencionar que los ejercicios especializados en el desarrollo de la fuerza en el tren inferior fueron asesorados por un profesional en la preparación física quien se destaca por su experiencia en el ámbito nacional, por su lado el análisis de resultados estuvo asesorado por un experto en mercadeo y análisis cuantitativo. A su vez se utilizaron los componentes deportivos del fútbol y el baloncesto de acuerdo a la edad de los educandos, siendo realizado un plan general para todos los grados ya que no contaban con conocimientos previos del deporte, lo cual facilitó la adaptación de los ejercicios específicos creando un ambiente de interés dentro de la clase

para el estudiantado y eso permitió que el desarrollo de la misma fuera efectiva.

La evaluación y desarrollo de la práctica comprendió las siguientes fases:

a) Evaluación inicial

Se efectuó una evaluación inicial de los alumnos por medio de un test de salto horizontal, el cual está encaminado directamente a tener un parámetro acerca del estado del desarrollo de la fuerza en el tren inferior de los alumnos y poder planificar los tipos de ejercicios adecuados para ellos. Más adelante se detallan en las gráficas los parámetros de resultados.

b) Desarrollo y evaluación intermedia

Se implementaron diversas charlas con los estudiantes acerca de los beneficios que conlleva la práctica de actividad física y de esa forma motivarles a continuar con un tipo de vida activo, siempre por medio de actividades físicas ya sea a través del deporte (entrenamientos, campeonatos deportivos, etc.) o de la recreación para mejorar su calidad de vida.

Por medio de la clase de educación física y su componente técnico deportivo de actividades (fútbol, baloncesto), se pudieron implementar durante las clases los ejercicios específicos necesarios de una forma efectiva y atractiva para que los alumnos y alumnas los realizaran de forma correcta, iniciando con ejercicios sencillos hasta alcanzar los que generaban mayor dificultad, se les demostró la técnica correcta de realizar los ejercicios de las actividades por ejemplo, salto horizontal, salto vertical, de una forma sistemática, que aseguran poder observar cambios en dicha capacidad física. Se llevó a cabo una evaluación de seguimiento o intermedia para conocer el avance en el desarrollo de la fuerza, se detallan dichos parámetros en las gráficas y en el área de análisis de resultados.

c) Evaluación final

Se llevó a cabo por medio de un test de salto horizontal en el cual los alumnos y alumnas demostraron interés por conocer cuánto habían mejorado durante el tiempo de preparación.

Al concluir el proceso se procedió al reconocimiento de las autoridades y alumnos participantes, por haber formado parte de dicha práctica, finalmente se les instó a los jóvenes a continuar con la práctica deportiva de manera frecuente, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

5.7 Análisis de resultados test de salto horizontal

Salto horizontal (metros).

Resultados del desarrollo de fuerza (muestra 60, 30 hombres y 30 mujeres).

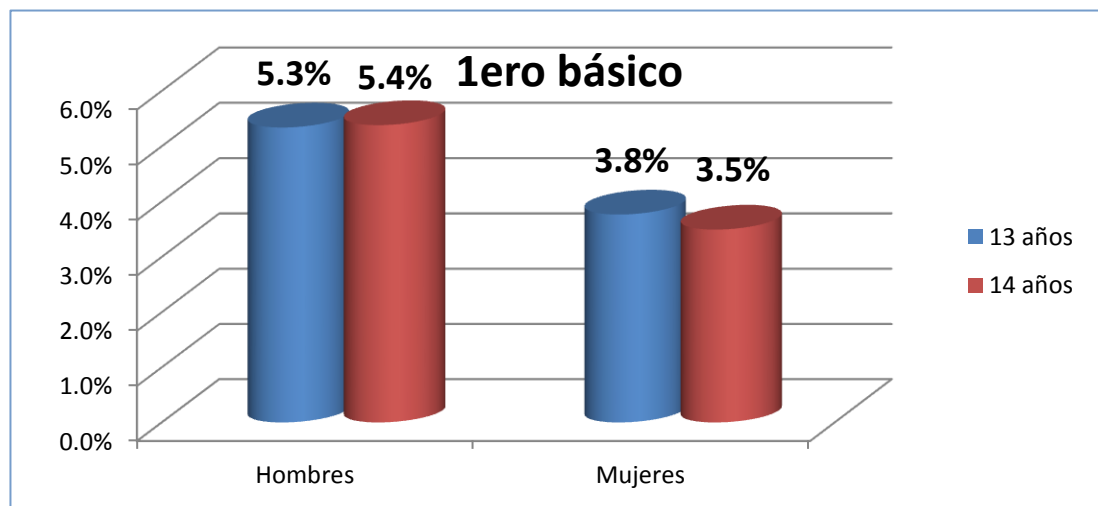
Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Alumnos 1ero. Básico.

Hombres	Evaluación inicial	Evaluación intermedia	Evaluación final	Porcentaje de mejoría
13 años	1,77 m	1,82 m	1,87 m	5,3%
14 años	1,77 m	1,82 m	1,86 m	5,4%

Mujeres	Inicial	Intermedia	Final	Porcentaje mejoría
13 años	1,62 m	1,64 m	1,68 m	3,8%
14 años	1,62 m	1,65 m	1,68 m	3,5%

Gráfica No. 1



En este caso se realizó un test de salto horizontal en el cual se observa un incremento de fuerza en ambos sexos, siendo los varones en este caso los de mayor desarrollo, esto debido a que los hombres presentan mejores características físicas en esta edad que las mujeres. En ellas por su parte, inicia el desarrollo de la fuerza relativa la cual les permitirá tener mayor fuerza durante la pubertad.

En la gráfica se puede observar la evaluación inicial, intermedia y final, los datos demuestran como los estudiantes fueron mejorando sus resultados en el desarrollo de la prueba.

También se aprecia el aumento final de fuerza gradual que tuvieron los hombres de 5.3% y las mujeres de 3.8%, esto constituye el resultado de sesiones planificadas y sistemáticas de la clase de educación física.

Salto Horizontal (metros).

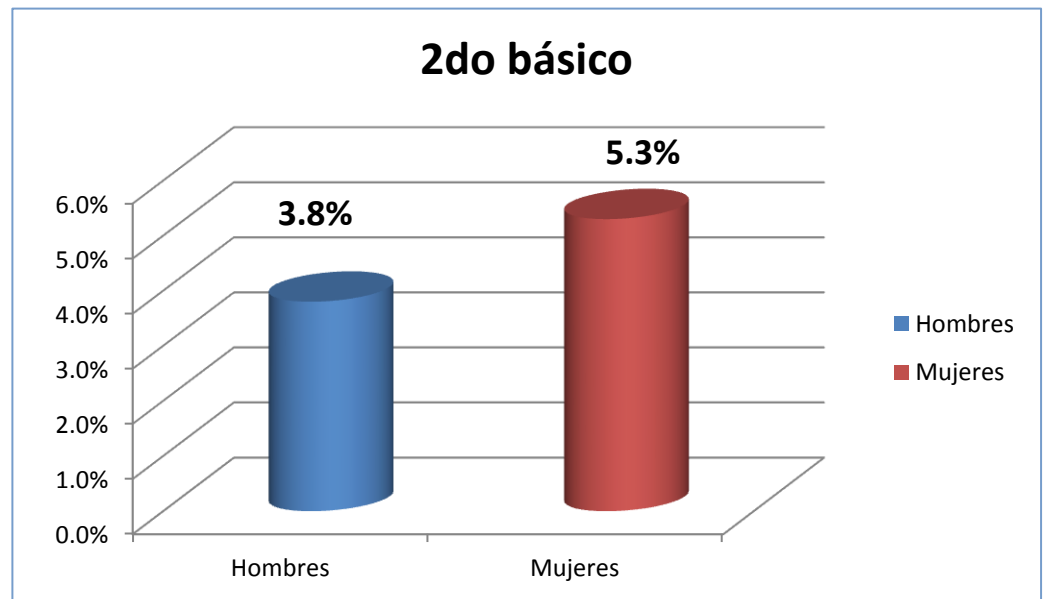
Resultados del desarrollo de fuerza (muestra 60, 30 hombres y 30 mujeres).

Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Alumnos 2do. Básico.

	Evaluación inicial	Evaluación intermedia	Evaluación final	Porcentaje de mejoría
14 años				
Hombres	1.82 m	1.86 m	1.89 m	3.8%
14 años				
Mujeres	1.66 m	1.72 m	1.75 m	5.3%

Gráfica No. 2



Se realizó un test de salto horizontal a los alumnos en el cual podemos observar un incremento de mayor fuerza en el tren inferior en las mujeres, esto es debido a que durante la pubertad aparece la fuerza relativa, siendo también en esta etapa que se generan cambios estructurales físicos y hormonales que favorecen de forma fisiológica más a las mujeres que a los hombres. Los hombres por su lado continúan con un aumento moderado de la fuerza de acuerdo al desarrollo de sus estructuras corporales en la pubertad.

Se puede observar las fases de evaluación inicial, intermedia y final, nos indican que las mujeres aumentaron su fuerza en el tren inferior un porcentaje mayor que los hombres en este rango de edad. A su vez se demuestra el aumento de fuerza gradual que tuvieron los estudiantes por medio de sesiones planificadas y sistemáticas, obteniendo los hombres un aumento de 3.8% y las mujeres de 5.3%.

Salto Horizontal (metros).

Resultados del desarrollo de fuerza (muestra 60, 30 hombres y 30 mujeres).

Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Alumnos 3ero. Básico.

	Evaluación inicial	Evaluación intermedia	Evaluación final	Porcentaje de mejoría
15 años				
Hombres	1.92 m	1.95 m	2.01 m	4.6%
15 años				
Mujeres	1.68 m	1.74 m	1.80 m	7.4%

Gráfica No. 3



Se aplicó un test de salto horizontal, se muestra claramente un aumento de fuerza en los miembros inferiores de las mujeres más que en los hombres, lo cual puede justificarse debido a una madurez fisiológica mayor. Se notó, un aumento significativo de fuerza en los varones con relación a los otros grados; ya que en esta etapa de su pubertad empiezan a desarrollar la fuerza hasta llegar a los veinte y un años donde ya poseen mejor estructura corporal y hormonal, lo cual les permitirá mejorar sus resultados.

Se observan las fases de evaluación inicial, intermedia y final, nos indica que las mujeres incrementaron su fuerza en el tren inferior en un porcentaje mayor a los hombres en este rango de edad. A su vez demuestra el aumento de fuerza gradual que tuvieron los estudiantes por medio de sesiones planificadas y sistemáticas obteniendo los hombres un aumento de 4.6% y las mujeres de 7.4%.

6. Recursos

6.1 Humanos

Maestro titular de educación física.

Practicante, profesor de enseñanza media.

Alumnos del nivel medio, de primero a tercero básico.

6.2 Físicos

Áreas deportivas del establecimiento.

Cancha de baloncesto.

Cancha de fútbol.

6.3 Materiales

Implementos deportivos:

Silbato.

Conos.

Metro.

Aros.

Balones de baloncesto.

Balones medicinales.

Globos.

Balones de fútbol.

Cronómetro.

6.4 Económicos

Copias	Q.200.00
Transporte	Q.400.00
Material didáctico	<u>Q.1200.00</u>
Total	<u>Q.1800.00</u>

7. Conclusiones

Se evidencia el aumento progresivo de la fuerza en cada uno de los grados participantes y los estudiantes incrementaron su porcentaje de la misma. Esto a través de un programa estructurado y planificado de actividades específicas para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior en la clase de educación física.

A la edad de trece años se muestran similitudes en el aumento de dicha capacidad, mientras que en los catorce años las mujeres demuestran un mayor crecimiento que en los hombres, por último a los quince años se observa que las mujeres mantienen un índice de fuerza mayor en el tren inferior, mientras los hombres inician progresivamente el desarrollo de la misma.

Se puede justificar que en estos grupos etarios (13 a 15 años) las mujeres posean mayor fuerza en dicho segmento corporal debido a que la fuerza relativa en la mujer aparece durante la pubertad y en los hombres hasta aproximadamente la veintena, por lo que es la cantidad más que la calidad lo que marca la diferencia. Otro factor que influye según varios autores, es que también se deben tomar en cuenta las diferencias de naturaleza estructural y bioquímica, las cuales son ocasionadas por los diferentes cambios hormonales que se experimentan en dichas edades.

Por otra parte a través de las charlas que les fueron impartidas a los jóvenes, se les animó a que continúen con la práctica de diversos tipos de actividades físicas mientras sean de su agrado, ya que han tomado conciencia acerca de los diferentes beneficios que obtienen para mejorar su calidad de vida. A su vez se demostró que una clase estructurada y planificada de acuerdo a objetivos o competencias pueden mejorar la eficacia de la clase de educación física.

8. Recomendaciones

Se recomienda que en la clase de educación física se cumpla con las competencias educativas que se pretenden para poder ayudar a los alumnos y alumnas a desarrollar sus capacidades físicas de la forma más correcta posible.

Se propone que la clase de educación física se realice con grupos no mayores a veinte personas, para que el desarrollo de la cátedra sea aprovechada al máximo por los estudiantes.

Se requiere el fomento de programas extra aula, para los jóvenes dentro de su comunidad, en donde puedan llegar a conocer los múltiples beneficios que conlleva la práctica de la actividad física y de esa forma mejorar su calidad de vida.

Es importante que se continúe con el trabajo estructurado de la clase de educación física en el instituto, para que el incremento de fuerza que se alcanzó con los estudiantes no se pierda.

Es indispensable que el estudiante de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, produzca investigaciones innovadoras y a través de ellas lleve beneficios a las comunidades educativas.

9. Referencias Bibliográficas

- Ashworth, Mosston. (1996). La Enseñanza de la Educación Física. La Reforma de los Estilos de Enseñanza. España.
- Chávez Zepeda. (2010). Elaboración de Proyectos de Investigación Cuantitativa y Cualitativa, Mundicolor. Guatemala.
- Dirección General de Educación Física (2004). Guías Programáticas de Educación Física de los Ciclos Básicos y Diversificado del Nivel Medio, Ministerio de Educación. Guatemala.
- Flores, P. (2013, marzo). Asesoría técnica en ejercicios específicos para la fuerza en el tren inferior. Guatemala, Guatemala.
- Garrido, Mario L. (2005). Aprender y Progresar Baloncesto, Editorial Deportes. Cuba.
- Getchell, Bud. (2004). Acondicionamiento Físico como Mantenerse Forma, Limusa. México.
- Goldstein, Sidney. (2003). La Biblia del Entrenador de Baloncesto, Paidotribo. España.
- Gómez, E. (2014, enero). Asesoría técnica en interpretación y análisis de datos estadísticos. Guatemala, Guatemala.
- Hernández Arteaga, I. (2010). Mejoramiento de la preparación física a través del trabajo de fuerza con pesas en atletas principiantes de boxeo del Municipio de San Miguel Petapa Guatemala. Tesis de grado. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- J, Oliver. (1996). 1250 Ejercicios y Juegos en Baloncesto. Paidotribo. España.
- Martin Dietrich. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. España.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2007). Curriculum Nacional Base de Guatemala para ciclo básico.
- Mirella Riccardo. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Editorial Paidotribo. España.
- País Gómez. L.F. (2007). Los Beneficios del Entrenamiento de la fuerza en los Atletas Preseleccionados Infanto Juvenil en el Deporte de la Natación en los

Estilos Libre y Mariposa. Tesis de grado. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

Polanco Gil, B. (2012). Desarrollo de las capacidades de fuerza y resistencia de los triatletas comprendidos entre las edades de 10 a 14 años, en el segmento de la Natación. Tesis de grado. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

----- (1999). Evaluación de la Educación Física, I.S.S.A. Guatemala.

----- (2004). Cuaderno de Planificación de la clase de educación física nivel medio ciclo básico, I.S.S.A. Guatemala.

----- (2009). Teoría, metodología, dosificación y planeamiento del acondicionamiento físico. Artemis Edinter. Guatemala.

V.N. Platonov, M.M. Bulatova (2001). La preparación física. Editorial Paidotribo. España.

Vasconcelos Raposo Antonio. (2005). La fuerza entrenamiento para jóvenes. Editorial Paidotribo. España.

Zamora L, Gorge. (1997). Didáctica de la educación física, Impresiones Antigua. Guatemala.

E-Grafías:

Corpas, J. & Toro, S. (1994). Educación física en la enseñanza primaria. Servicios informáticos Universidad de Alcalá. Recuperado el 23 de noviembre de 2013, en http://portal.uah.es/portal/page/portal/GP_EPD/PG-MA-ASIG/PG-ASIG-45043/TAB42351/Corpas-Concepto-DCB.pdf

Escuela Internacional de Educación Física, Folleto de fisiología. La Habana, Cuba. (s.f.). www.inder.cu. Recuperado el 23 de noviembre de 2013, en <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/textos/FISIOLOGIA/FISIOLOGIA1.PDF>

Gil Yustres, C. (2013). Plan de área 2014. Educando el Movimiento. Recuperado el 14 de febrero de 2014, en <http://edufisicaguadalupe.blogspot.com>

Gottau, G. (2008). Los principales beneficios del entrenamiento de fuerza. Vitonica. Recuperado el 16 de febrero de 2014, en <http://www.vitonica.com>

López, J. (2012). La fuerza. Educación física Plus. Recuperado el 24 de enero del 2014, en <http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>

- Tamayo Buitrago, G. (2009). Los medios de la educación física en el preescolar. Las posibilidades del docente. Efdeportes. Recuperado el 10 de febrero de 2014, en <http://www.efdeportes.com>
- Tirado Martínez, R. (2007). Consideraciones para el trabajo de la preparación física general. Slide Share. Recuperado el 16 de enero de 2014, en <http://es.slideshare.net/ramo402007/consideraciones-para-el-trabajo-de-la-preparacin-fsica>
- Trujillo Navas, F. (2009). El trabajo de fuerza en la enseñanza secundaria. Efdeportes. Recuperado el 16 de febrero de 2014, en <http://www.efdeportes.com>
- Weinieck, J. (2005). Entrenamiento total. Google Books. Recuperado el 18 de febrero de 2014, en <http://books.google.es/books?id=blGKlpVmNrcC&printsec=frontcover&dq=entrenamiento+total>
- (2014). La fuerza. Google sites. Recuperado el 14 de febrero de 2014, en <http://sites.google.com/site/cffuerza/>

10. Anexos

Plan bimensual de la clase de educación física

Fútbol

Primero básico

Componente técnico deportivo

Competencias de grado	Contenidos			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<p>Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.</p> <p>Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.</p> <p>Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.</p>	<p>Conceptos Básicos del Fútbol.</p> <p>Reglas básicas del Fútbol.</p> <p>Fundamentos del tiro.</p> <p>Superficies de contacto.</p> <p>El deporte y la salud.</p>	<p>Técnica ofensiva I: Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Con oposición Con Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: A balón parado. En movimiento. Técnica defensiva I: Recobro del balón.</p>	<p>Interés por aumentar la habilidad técnica.</p> <p>Valoración de los beneficios y relación de la actividad física con la salud.</p> <p>Apreciación del trabajo en conjunto del Fútbol.</p>	<p>Desarrolla gradualmente El nivel de habilidad técnico-deportiva de acuerdo a sus capacidades.</p> <p>Mejora progresivamente el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.</p>

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 1			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Falta de material para la didáctica dentro de la clase.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 2			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando Directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se limitó el proceso de enseñanza por falta de tiempo, ya que el periodo de clases se vio reducido por la realización de actividades del instituto.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 3			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 Serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Técnica defensiva I: Recobro del balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Solo pudo trabajar la parte técnica deportiva por motivos de tiempo de trabajo y también para salir de la rutina de ejercicios de tren inferior.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 4			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 Serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Todo se desarrolló de forma normal para esta sesión no hubo ningún inconveniente.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 5

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Técnica defensiva I: Recobro del balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 6

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Técnica defensiva I: Recobro del balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 7

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Técnica defensiva I: Recobro del balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Pedro Danilo Ponciano Nuñez Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 8			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Cambio de dirección. Con cambio de rito Saques de banda y de meta. Tiro al marco: Balón parado. Min. 29	Estiramientos Min.8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan bimensual de la clase de educación física

Fútbol

Segundo básico

Componente técnico deportivo

Competencias de grado	Contenidos			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<p>Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.</p> <p>Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.</p> <p>Practica acciones físico-deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.</p> <p>.</p>	<p>Características de las habilidades técnicas.</p> <p>Conceptos de despeje y anticipación al balón.</p> <p>Introducción a los sistemas de juego.</p>	<p>Técnica ofensiva II: Control del balón: Recepción, Conducción y detenciones en diversas circunstancias. Pase con diversas zonas de contacto del pie a diferentes alturas y distancias. Técnica defensiva II: Despeje del balón. Anticipación del balón: En Diferentes circunstancias. Desarrollo del juego.</p>	<p>Agrado y compromiso en el desarrollo de la ejercitación física.</p> <p>Interés por aumentar el grado de habilidad en la técnica del fútbol.</p> <p>Valoración de los beneficios y relación de la actividad física con la Salud.</p>	<p>Avanza moderadamente en la técnica del control del balón a través de los diferentes ejercicios.</p> <p>Aumenta adecuadamente la coordinación en la ejecución de las técnicas de fútbol.</p> <p>Mejora notablemente el rendimiento condicional y deportivo a través de la tarea en casa.</p>

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 1			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Control del balón: Recepción, Conducción y detenciones en diversas circunstancias. Pase con diversas zonas de contacto del pie a diferentes alturas y distancias. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Falta de material para la didáctica dentro de la clase.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 2			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Despeje del balón. Anticipación del balón: En Diferentes circunstancias. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, Círculo.	Libre
Métodos	Mando Directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón Medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se limitó el proceso de enseñanza por falta de tiempo, ya que el periodo de clases se vio reducido por la realización de actividades del instituto.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Pedro Danilo Ponciano Nuñez		Bimestre: 2do	Año: 2013 Sesión: 3
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 Serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 Serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, Círculo.	Libre
Métodos	Mando Directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón Medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Todo se desarrolló de forma normal para esta sesión no hubo ningún inconveniente.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 4			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Despeje del balón. Anticipación del balón: En Diferentes circunstancias. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, Círculo.	Libre
Métodos	Mando Directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón Medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se limitó el proceso de enseñanza por falta de tiempo, ya que el periodo de clases se vio reducido por la realización de actividades del instituto.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 5			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 6			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Despeje del balón. Anticipación del balón: En Diferentes circunstancias. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 7			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Control del balón: Recepción, Conducción y detenciones en diversas circunstancias. Pase con diversas zonas de contacto del pie a diferentes alturas y distancias. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 8			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Dominio del balón: Con diferentes superficies de contacto. Conducción del balón: Con diferentes superficies de contacto. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan bimensual de la clase de educación física

Fútbol

Tercero básico

Componente técnico deportivo

Competencias de grado	Contenidos			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<p>Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportiva.</p> <p>Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportivo.</p> <p>Valora las actividades físico- deportivas como medio de expresión y comunicación social y comunitaria.</p>	<p>Características y técnicas del cabeceo y protección del balón.</p> <p>La acción técnica en el Fútbol.</p> <p>Características de la acción táctica.</p> <p>Aplicación de los sistemas de juego.</p>	<p>Técnica ofensiva III: Protección del balón: En diferentes circunstancias. Cabeceo: En diversas circunstancias. Técnica defensiva III: Marcación: En diferentes circunstancias: Sin balón. Con balón. Acción táctica nivel I: Dos acciones técnicas consecutivas Sistemas de juego. Desarrollo del juego.</p>	<p>Interés por avanzar en el desarrollo técnico de los fundamentos de fútbol.</p> <p>Comparte y disfruta con otros y otras las experiencias en el fútbol.</p> <p>Valoración de los beneficios y relación de la actividad física con la salud.</p>	<p>Realiza adecuadamente acciones técnicas en secuencia.</p> <p>Mejora eficientemente el rendimiento deportivo por medio de la tarea en casa.</p>

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 1			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Protección del balón: En diferentes circunstancias. Cabeceo: En diversas circunstancias. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se limitó el proceso de enseñanza por falta de tiempo, ya que el periodo de clases se vio reducido por la realización de actividades del instituto.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 2			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Marcación: En diferentes circunstancias: Sin balón. Con balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Todo se desarrolló de forma normal para esta sesión no hubo ningún inconveniente.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 3			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Sistemas de juego. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Todo se desarrolló de forma normal para esta sesión no hubo ningún inconveniente.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 4			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Sistemas de juego. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se limitó el proceso de enseñanza por falta de tiempo, ya que el periodo de clases se vio reducido por la realización de actividades del instituto.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 5

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Marcación: En diferentes circunstancias: Sin balón. Con balón. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 7

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Protección del balón: En diferentes circunstancias. Cabeceo: En diversas circunstancias. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente:		Bimestre: 2do	Año: 2013 Sesión: 8
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: fútbol.	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Sistemas de juego. Desarrollo del juego. Min. 29	Estiramientos Min 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		

Plan bimensual de la clase de educación física

Baloncesto

Componente técnico deportivo

Competencias de grado	Contenidos			Indicadores de logros
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<p>Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.</p> <p>Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.</p> <p>Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.</p> <p>.</p>	<p>Antecedentes históricos del baloncesto.</p> <p>Conceptos básicos del baloncesto.</p> <p>Reglas básicas del baloncesto.</p>	<p>Técnica ofensiva I: Drible Paradas y pivote Recepción y pase. Tiro. Doble ritmo. Técnica defensiva I: Desplazamientos y juego de pies. Paso defensivo. Avance y retroceso. Desplazamientos. Lateral. Marcaje al receptor. Desarrollo del juego.</p>	<p>Interés por aumentar la habilidad técnica en el baloncesto.</p> <p>Valoración de los beneficios y relación de la actividad física con la salud.</p>	<p>Desarrolla gradualmente El nivel de habilidad técnico-deportiva de acuerdo a sus capacidades.</p> <p>Mejora notablemente el trabajo en equipo mediante el juego.</p>

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 1

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 10 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 15 repeticiones. Paradas: De un tiempo. Dos tiempos. Drible: Estacionario Mano Derecha. Mano Izquierda. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Por motivos de logística se debió cambiar la planificación de todas las sesiones.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 2			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Drible con traslado: Mano Izquierda. Mano Derecha. De Protección Pases: De pecho. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Todo en esta sesión se realizo con normalidad, se hicieron ciertos arreglos en la mecánica de realización de los ejercicios.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 4			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 15 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 12 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 12 repeticiones. Drible con parada: Mano derecha parada de un tiempo. Mano izquierda parada de un tiempo. Penetración: Penetración por la derecha. Penetración por la izquierda. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se realizó una evaluación para saber si el conocimiento se está consolidando en los alumnos.		

Plan diario de la clase de educación física

Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 5

Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 15 repeticiones. Elevación de espalda. 1 serie. 12 repeticiones. Ejercicio de Curl Femoral. 1 serie. 12 repeticiones. Etapa de Consolidación. Pases. Drible. Penetración. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Los alumnos dieron a conocer actitudes positivas hacia el baloncesto y que desean formar un equipo representativo del Instituto.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 6			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal 1 serie. 18 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 20 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Mecánica de lanzamiento. Tiro de corta. Tiro Libre. Tiro después de parada de un tiempo. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	La sesión se desarrolló con normalidad y se nota la consolidación de los fundamentos técnicos.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Pedro Danilo Ponciano Nuñez		Bimestre: 2do	Año: 2013 Sesión: 7
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Sentadillas. 1 serie. 15 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 15 repeticiones. Ejercicio patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Principios defensivos. Postura Básica. Desplazamientos defensivos. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Tuvimos que retomar ciertos fundamentos anteriores para poder continuar con esta sesión ya que aún se mostraban deficiencias.		

Plan diario de la clase de educación física			
Establecimiento: Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.			
Docente: Bimestre: 2do Año: 2013 Sesión: 8			
Descripción	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia	Preparará organismo para la carga física de la parte principal.	Desarrollará la fuerza del tren inferior a través de diversas situaciones.	Recuperará al alumno a su estado inicial.
Contenido	Calentamiento	Ejercitación para el desarrollo del tren inferior. Componente deportivo: baloncesto	Recuperativo
Actividades y dosificación	Trote. Movimientos articulares. Flexiones extensiones. Min. 8	Salto horizontal 1 Serie. 18 repeticiones. Elevación de talones. 1 serie. 20 repeticiones. Ejercicio Patada hacia atrás. 3 series. 10 repeticiones. Consolidación: Mecánica de tiro. Tiro Libre. Postura Básica defensiva. Desplazamientos defensivos. Min. 29	Estiramientos Min. 8
Organización de la clase	Frontal círculo simple	Hileras, círculo.	Libre
Métodos	Mando directo	Global Esfuerzos dinámicos	Mando directo
Recursos		Balón medicinal	
Indicador de logro	Desarrolla notablemente la fuerza del tren inferior de acuerdo a su capacidad.		
Observaciones	Se concluyó con la temática de baloncesto, realizamos un pequeño campeonato interaulas para poder observar los resultados los cuales fueron satisfactorios con el tiempo que tuvimos para el aprendizaje.		

Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Educación Física.

Charla: Comida saludable.

Profesor:

- Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud
- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Nos protege de algunos tipos de cáncer.
- Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

La buena alimentación unida al ejercicio físico mantiene nuestro cuerpo en forma.

Come de todo: una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos.

Los alimentos de esta pirámide están clasificados de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo y estas funciones dependen de los nutrientes que contengan. De acuerdo a este criterio, se agrupan en:

Pan, cereales, arroz y pasta: tienen muchos hidratos de carbono y algunas proteínas.

Función energética: proporcionan la energía necesaria para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

Frutas, verduras, hortalizas: tienen importantes cantidades de minerales y vitaminas, y también gran cantidad de fibra. Función reguladora: facilitar y controlar procesos metabólicos esenciales del organismo.

Leche y productos lácteos: con alto contenido de calcio y proteínas animales. Función plástica: ayudan a formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes.

Carnes, pescados, huevos: son la fuente principal de proteínas de origen animal. Función plástica.

Grasas y aceites:

No todas las grasas son perjudiciales, además las grasas son necesarias en la dieta por tener sustancias imprescindibles para el organismo y para el transporte de algunas vitaminas. Tienen una función energética.

Legumbres, patatas, frutos secos: combinan las tres funciones (energética, plástica y reguladora).

No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes ni que sea indispensable.

Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.

¿Cómo conseguir una dieta equilibrada?

En dieta nuestra deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir, todo lo posible, los alimentos que aportan más calorías que energía, como dulces, bollería, golosinas, fast food (comida rápida) y refrescos.

No te obsesiones con las calorías y sigue estos consejos, te ayudarán a no engordar y mantener un peso saludable:

Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.

Toma fruta fresca como postre todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón).

Las legumbres preparadas con arroz, "el potaje", es una excelente fuente de proteínas. Toma legumbres al menos 2 veces a la semana.

Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.

Toma diariamente 1 litro de leche o 1/2 litro de leche y 2 yogures. A tu edad es imprescindible el aporte de calcio (leche, yogures y quesos bajos en grasa) para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis que puede aparecer en edades posteriores.

Come pescado 4 ó 5 veces a la semana, blanco y azul.

Las grasas son necesarias para una dieta correcta, pero no abusar de las carnes animales muy grasas. Escoge la carne magra (sin mucha grasa) y tomarla 2 ó 3 veces a la semana. Comer carnes grasas (rojas, embutidos, tocino) ocasionalmente, solo alguna vez al mes.

No abusar de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.

Beber al día unos dos litros de agua. ¡El agua no engorda!

Moderar el consumo de dulces, pastelería, bollería (sobre la industrial) y de fast food.

Evitar las bebidas alcohólicas. Un gramo de alcohol proporciona 7 kilocalorías (1 grado alcohólico equivale a 0.8 gramos de alcohol).

¡Un buen día comienza con un buen desayuno, continúa con una comida no copiosa y termina con una cena sencilla, después de una merienda equilibrada!

En el desayuno y la merienda tomar productos lácteos, fruta y cereales, mientras que en la comida y la cena contendrían un primer plato de verdura o pasta o arroz o legumbres y un segundo plato de carne o pescado y una pieza de fruta, sustituyendo dos días a la semana el plato de carne o pescado por huevos.

Con esta dieta, junto con el deporte o ejercicio físico, al menos 30 minutos al día, tu salud, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Referencias Bibliográficas

Junta de Castilla y León. (2013). Dietas saludables en adolescentes. Revista mensual Informativa. España.

Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Educación Física.

Charla: Beneficios de la clase de educación física.

Profesor:

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, mental y social, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con malas técnicas, posiciones, sobrepasando los límites, etc.; podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo.

A nivel físico:

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.

A nivel mental:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel social:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

Referencias Bibliográficas

Fernández, M. & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. España: INDE Publicaciones.

Sánchez, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el Deporte en los escolares. España: INDE Publicaciones.

Instituto Nacional de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez.

Educación Física.

Charla: 30 minutos de ejercicio.

Profesor:

¿Serán 30 minutos de ejercicio saludables?

La falta de ejercicio se ha convertido en una norma hoy en día. Pero la buena noticia es que no es necesario hacer grandes sacrificios para empezar a notar sus múltiples ventajas: el ejercicio practicado de forma regular puede cambiar la composición corporal, reducir la grasa acumulada y crear masa muscular. Normaliza la tensión arterial y mejora el metabolismo de la glucosa. A su vez, reduce el estrés y la depresión, por lo que aumenta la estabilidad psicológica y la sensación de bienestar.

La regla de los 30 minutos.

Con la suma de varias actividades diarias podemos llegar fácilmente a los 30 minutos sin problemas. Es cuestión tan solo de buscar los momentos en los que no tengamos que estar sentados y echar cuentas con el reloj. Te propongo las siguientes:

Tipos de Ejercicios:

- Pasear.
- Caminar rápido.
- Bailar.
- Tareas domésticas (barrer, trapear, etc.).
- Subir y bajar escaleras.

Si practicamos 30 minutos de ejercicio suave diario podemos llegar a quemar entre 1.000 y 1.200 kcal semanales (según el esfuerzo realizado) y notaremos una mejora evidente.

La Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Medicina Deportiva y los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos recomiendan elegir actividades que sean apropiadas para nosotros y, sobre todo, que disfrutemos practicándolas.

Deportes:

- Bicicleta (ritmo suave).
- Nadar.
- Fútbol o baloncesto (pista pequeña).
- Voleibol.
- Tenis.
- Artes marciales (karate, yudo, etc.).

Referencias Bibliográficas

European Food Information Council. (2012). Physical Education Benefits. Recuperado de <http://www.eufic.org/upl/1/default/doc/EUFIC%20Annual%20Report%202012.pdf>
Foundation for Science, Health and Education. (2013). 30 minutos diarios de actividad física efectiva. Recuperado de <http://www.fundacionshe.org/es/habitos-saludables/30-minutos-de-ejercicio-al-dia-son-suficientes-para-mejorar-la-salud/>

De acuerdo al Currículo Nacional Base –CNB–, la educación física a nivel medio se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades que aumentan las posibilidades de movimiento. Por medio de la ejercitación física y el desarrollo de los fundamentos deportivos, podemos crear herramientas educativas, que faciliten la aplicación de metodologías de enseñanza efectiva y significativa en los alumnos. El estudio de la influencia de la fuerza en el tren inferior con los alumnos de nivel medio a través de la clase de educación física, tuvo como objetivo primordial desarrollar, medir, y analizar el progreso de esta capacidad en los alumnos del Instituto de Educación Básica de Santiago Sacatepéquez, de primero, segundo y tercer grado de secundaria.

Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Técnico

Licda. María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico

Lic. Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Revisor Final



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–**